

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 99 - 27 MEI 2011



Topic Internationalisering

Bouwen gymnastiek locatie

Basisschool in beweging

Column, Mery Graal

Nummer

5

KVLO

→ LEZEN OVER BEWEGINGSONDERWIJS AAN ZEER MOEILIJK LERENDEN



NIEUW



ISBN: 978-90-72335-45-6

Prijs: € 42,50 incl. BTW

Basisdocument bewegingsonderwijs aan zeer moeilijk lerenden

Het speciaal onderwijs is niet rijkelijk bedeed waar het gaat om specifieke literatuur die leerkrachten ondersteunt bij hun taak. Laat staan dat er literatuur voor handen is die zich richt op bewegingsonderwijs. Maar met de verschijning van het Basisdocument Bewegingsonderwijs aan zeer moeilijk lerenden is deze leemte in een klap ingevuld!

Wat willen we de leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs op een school voor zeer moeilijk lerenden (ZML) leren? Welke activiteiten maken de leerprocessen mogelijk en hoe kan de vakleraar hierbij de passende leerhulp geven? In het Basisdocument Bewegingsonderwijs aan ZML worden 12 leerlijnen beschreven. Deze leerlijnen zijn uitgewerkt in maar liefst 29

bewegingsthema's met daarbinnen activiteiten uitgewerkt naar vijf verschillende niveaus. Op deze wijze worden alle leraren in het ZML-onderwijs in staat gesteld om de juiste activiteiten te kiezen voor iedere groep met leerlingen tussen de 4 en 18 jaar. Zelfs waar het groepen betreft met een groot onderling niveauverschil. Als extra is er speciale aandacht voor leerlingen met geringe bewegingsmogelijkheden en leerlingen in een rolstoel.

De publicatie Basisdocument Bewegingsonderwijs aan ZML is, mede door de methodisch/didactische uitwerking van de leerlijnen, een onmisbare schakel voor vakleraren op ZML-scholen en studenten in opleiding.

Bestel uw exemplaar vandaag nog via www.janluitingfonds.nl



Jan Luiting Fonds

In samenwerking met Arko Sports Media

Inhoud:

TOPIC

Internationalisering

Er wordt van alles gedaan om in het onderwijs internationale contacten te leggen en te gebruiken. Een stand van zaken lees je in het eerste artikel. Hoe zo'n internationaal contact vorm kan krijgen lees je in het artikel uit Bangkok. Wat leerlingen kunnen doen op internationaal gebied staat vanaf pagina 12 beschreven. Tot slot het verhaal van het NISB over hun inzet in onze bijzondere gemeenten overzee.

06 | Ondertussen in Europa... / *Peter Barendse en Sebastiaan Platvoet*

09 | Same same but different docent LO in Bangkok / *Suzanne van der Venne*

12 | WhoZnext reist door Europa / *Carolien Daniëls en Heino van Groenigen*

14 | NISB op de BES / *Shanti Nona Balsem*



En verder

36 | De methode Basisschool in beweging / *Chris Mooij*

34 | School4live, het scholenproject van dance4live / *Niels Gaastra*

36 | De methode Basisschool in beweging / *Chris Mooij*

38 | Het bouwen van een gymnastieklocatie: een spanningsveld (2) / *Len van Rijn en Hans Dijkhoff*



PRAKTIJK

25 | Rugby op school /

Annelies Danton en Dominique Danton

20 | Sumoworstelen / *Ralp Fredriksz*

22 | Parkour en freerunning / *Tim Hirschler*

25 | Rugby op school / *Annelies Danton en Dominique Danton*

28 | Bij modern bewegingsonderwijs wordt... bewogen! / *Menno Slingerland*



RUBRIEK

43 | Column, *Mery Graal*

05 | Eerste pagina

17 | Boeken

18 | (KV)LO en recht

31 | Schoolsport / *Verkiezing sportiefste basisschool van Nederland 2011*

43 | Column, *Mery Graal*

44 | Scholing

46 | (KV)LO-nieuws

KVLOWeb.nl

Vraag de nieuwe catalogus aan via sport@scheldesports.nl

Schelde Sports
Superior by Design

www.scheldesports.nl

Stiller sporten...? Het kan!

Voorkom:
Hoofdpijn - vermoeidheid - oorsuizingen
stemproblemen en gehoorschade

Acour  **Lawaaibestrijding b.v.**

Bel: 0497-387005 of kijk op www.stille-sportzaal.nl

info@acour.com
www.acour.com

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS & RIVERS 

Wintersportkampen
Educatieve Winterkampen
Gletsjer-skikampen
Bergsportkampen

www.snowbreaks.nl

Beleid is kiezen

De komende weken staan in het teken van het verschijnen van een aantal beleidsdocumenten die voor de lichamelijke opvoeding van belang zijn en die zonder meer in de volgende *Lichamelijke Opvoeding* aan bod komen. Het zijn de Brede Analyse, het rapport over relaties tussen de school(omgeving) en beweeg- en sportgedrag van leerlingen (SBS-Rapport), de Beleidsevaluatie Sport en de Beleidsbrief Sport.

In de Brede Analyse wordt aandacht besteed aan maatschappelijke en beleidsmatige ontwikkelingen die rechtstreeks van belang zijn voor sport, bewegen en onderwijs. Daarnaast wordt er een feitelijke stand van zaken opgemaakt van de sport- en beweegactiviteiten. Maar ook de toekomst wordt geschetst.

Het SBS-rapport is minstens zo interessant, want dat betreft het onderzoek naar de relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. Aan dit rapport is drie jaar intensief onderzoek voorafgegaan. De beleidsevaluatie Sportbeleid en de beleidsbrief Sport houden nauw verband met elkaar. In eerste instantie zou de beleidsbrief sport eerder uitkomen dan de beleidsevaluatie. Een wat vreemde gang van zaken want hoe kun je beleid voor de komende jaren formuleren als je nog moet evalueren. Bij het ministerie hebben ze dat ook ingezien en nu komen beide documenten min of meer gelijktijdig uit. Van belang wordt of er extra geld wordt uitgetrokken voor de drie uur sportlessen zoals in het regeerakkoord genoemd staat en wie de regie van deze uitvoering op zich gaat nemen. Als KVLO hebben we dat rekenensommetje reeds gemaakt en verschillende scenario's uitgewerkt. Zo weet je waarover je het hebt en welke keuzes je kunt maken.

Onze uitgangspunten zijn: in het PO krijgen alle kinderen in groep 3 tot en met 8 drie keer 45 minuten les van een vakleerkracht en geeft de vakleerkracht ook twee keer 45 minuten les in groep 1 en 2. In deze groep worden de andere zeven beweegmomenten door de groepsleerkracht aangeboden. In het VO gaat het aantal lesminuten van 115 naar 150 minuten, dus drie keer 50 minuten. In het mbo krijgen de leerlingen twee uren per week LO in de eerste twee leerjaren. Natuurlijk zijn ook de gevolgen voor accommodatie doorgerekend. In het door ons wenselijk geachte scenario kosten alle maatregelen samen een kleine 300 miljoen euro.

En nu het beleid, hoe ga je dat realiseren? Allereerst is het aan de politiek om een keuze te maken. Daarna ligt de uitvoering bij het werkveld. Als men het voor ons wenselijke scenario kiest dan betekent dat het ook voor alle scholen gaat gelden. Dat moet dan niet gelijk worden opgevat als een aantasting van de autonomie van de schoolbesturen. Onderzoek leert dat ook ouders meer LO op school willen. We kunnen geschiedenis schrijven door het nu voor eens en altijd goed te regelen. Een mooier cadeau in het zicht van ons 150-jarig bestaan kunnen we ons niet wensen!



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.

Ondertussen in Europa...

In een topic over internationalisering kan natuurlijk een stuk over Europa niet ontbreken. Wat wordt er vanuit 'Brussel' gedaan om internationalisering mogelijk te maken? Wat willen we er eigenlijk mee bereiken? Zomaar wat vragen die op een antwoord zitten te wachten. In dit artikel een stand van zaken.

Door: Peter Barendse en Sebastiaan Platvoet

Is Brussel Europa? Is Europa een manier om leuke projecten te financieren? Is Europa een groep landen die op een aantal punten wil samenwerken? Of is Europa een manier om de vrede in ons deel van de wereld te waarborgen? Of een club ambtenaren die regels bedenkt waar iedereen zich aan moet houden... En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Misschien is Europa wel alles wat hiervoor werd genoemd. Zeker is dat aan wie je het ook vraagt, je een ander antwoord krijgt.

Wat ook zeker is, is dat Europa, of eigenlijk de Europese Unie, sinds een paar jaar ook het woord sport in haar officiële verdrag heeft staan. Het verdrag van Lissabon, dat geen grondwet is maar wel vaak zo genoemd wordt, meldt dat de EU zich ook

op het terrein van sport mag gaan begeven. Het komt erop neer dat de EU op een aantal sportgerelateerde thema's activiteiten kan ondernemen en ondersteunen. De EU kan geen wetten aannemen op het gebied van sport, maar wel ontwikkelingen stimuleren en visie tonen.

Thema's

De thema's die de EU van de lidstaten mee heeft gekregen, voorbereid in het zogenaamde witboek 'Sport' en het actieplan 'Pierre de Coubertin' zijn:

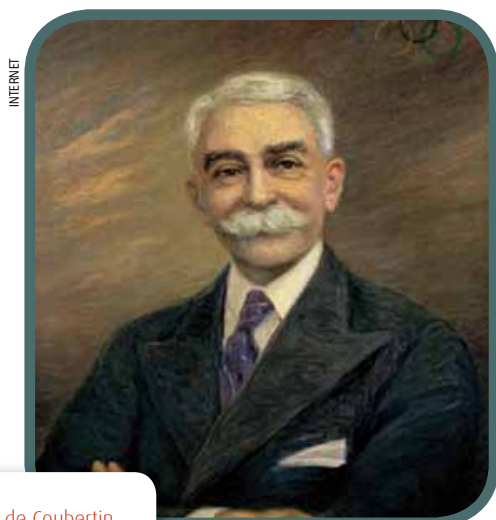
- de sociale rol van sport: gezondheidsbevorderende en maatschappelijke sport- en beweegactiviteiten
- de economische dimensie van sport
- de organisatie van sport.

Sinds het in werking treden van het verdrag van Lissabon, met daarin het woordje sport, is de EU bezig om een Europees sportprogramma voor te bereiden. Het moet gezegd worden dat de financiële crisis wellicht roet in het eten gaat gooien als het gaat om de daadwerkelijke totstandkoming van zo'n Europees sportprogramma. Maar ook als er geen zelfstandig sportprogramma komt, zullen er Europese mogelijkheden voor samenwerking rondom sport/bewegen/onderwijs zijn.

Om de Europese rol in sport verder te verkennen en uit te diepen, zijn de voorbereidende maatregelen in het leven geroepen. In deze voorbereidende maatregelen kunnen organisaties subsidie aanvragen voor internationale projecten rondom de thema's die door de EU zijn vastgesteld. Zo zijn er projecten rondom gezondheid, participatie en integratie, vrijwilligerswerk, de relatie met het onderwijs, gelijke kansen voor mannen en vrouwen ondersteund.

Begin dit jaar publiceerde de EU een nieuw beleidsdocument: 'Communication on sport'. In dit stuk geeft Europa haar visie op hoe Europa meewaarde kan hebben in de sport. Bijvoorbeeld als het gaat om versterken van vrijwilligerswerk in de sport en participatie van jongeren, maar ook als bijdrage aan gezondheid. Deze ideeën zijn richtinggevend voor toekomstige mogelijkheden voor projecten en samenwerking binnen Europa.

Voor meer informatie over Europa en sport: http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm



Pierre de Coubertin



Wat hebben wij aan Europa?

Europa maakt het door haar vernieuwde aandacht voor sport mogelijk om samen te werken met organisaties uit andere landen. Door inhoudelijk en financieel internationale ontwikkelingen te stimuleren en te ondersteunen, ontstaan interessante nieuwe initiatieven en netwerken.

Hieronder een greep uit de mogelijkheden en activiteiten. Deze voorbeelden geven vooral een beeld van wat er gebeurt en wat mogelijk is.

HEPA

HEPA (afkorting van Health Enhancing Physical Activities): HEPA is een netwerk van circa 250 organisaties, voornamelijk in Europa. Aan dit netwerk nemen veel verschillende organisaties deel: onderzoeks- en kennisinstituten zoals universiteiten en hogescholen, maar ook overheden en organisaties die sport en bewegen promoten. Het netwerk is geïnitieerd door de WHO (World Health Organisation), maar werkt tegenwoordig ook nauw samen met de Europese Unie. In het netwerk wordt al jaren gewerkt aan het onder de aandacht brengen van het belang van sport en bewegen voor de gezondheid. Het HEPA-netwerk stimuleert internationaal hoogstaand onderzoek en brengt onderzoekers en wetenschappelijke kennis bij elkaar, vergelijkt nationale aanpakken in beleid en vergelijkt interventies die in verschillende Europese landen worden ingezet om jeugd meer te laten sporten

en bewegen. Van 10-13 oktober vindt in Amsterdam een Europese conferentie plaats van het HEPA-netwerk.

Meer informatie over het HEPA-netwerk, bijeenkomsten en (gratis te downloaden) publicaties vind je op:

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>



Je komt nog eens ergens

Contact:

Sebastiaan.platvoet@han.nl, PBE@nisb.nl



Ondertekening samenwerkingsovereenkomst

HCSC

HCSC (Healthy Children in Sound Communities). Een bijzonder project dat met steun uit Europa is ontwikkeld is de aanpak HCSC: gezonde kinderen in een gezonde buurt. Deze van oorsprong Duitse aanpak is in een aantal Nederlandse en Duitse steden opgezet. Met een Europese subsidie is de stap gezet om nog vijf landen te betrekken, zodat er nu ook HCSC-gemeenten zijn in de UK, Italië, Tsjechië en Polen. De interventie zet in op een lokale integrale aanpak, waarbij scholen, gemeenten, gezondheidsdiensten en andere relevante partijen een lokaal passend en haalbaar plan maken. Uitgangspunten van dit plan zijn onder anderen 3+2 (drie keer gym en twee keer naschools sport aanbod), actief transport van en naar school en 'gezondheidsles' tijdens schooltijd (over voeding en bewegen). De test- en onderzoekresultaten van deze interventie zijn positief. Samengevat: kinderen bewegen meer, eten gezonder en overgewicht neemt af.

<http://www.hcsc.eu/>

SHE network

Het SHE-netwerk, gecoördineerd door NIGZ in Nederland, brengt kennis, informatie en goede voorbeelden over gezondheidsbevordering in het onderwijs bij elkaar .

<http://www.schoolsforhealth.eu/>

ERASMUS voor studie en stage

Erasmus is een programma van de Europese Unie ontwikkeld om de samenwerking tussen deelnemende landen op alle onderwijsniveaus te bevorderen. Het Erasmusprogramma is een onderdeel

Europa biedt mogelijkheden!

De samenwerking tussen de lidstaten en de rol van de Europese Unie hierin bieden voor de sport en het bewegingsonderwijs kansen. Veel projecten van de EU zijn gericht op kinderen en jongvolwassenen. Een steeds meer toenemende integratie van de lidstaten van de EU zal hoogstwaarschijnlijk niet te stoppen zijn (en wellicht willen we dat ook helemaal niet). Laten we een vooruitstrevende en innovatie ambitie hebben en inspelen op ontwikkelingen die in gang worden gezet door de EU. Wil je meer weten over Europa en sport, bezoek dan ook eens de site van NOC*NSF: zij toeren dit jaar door Nederland met gratis workshops over Europa: <http://www.nocnsf.nl/sporteneuropa>

Intermezzo

Het Instituut Sport- & Bewegingsstudies van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen heeft Erasmusovereenkomsten met verschillende universiteiten in Europa (o.a. De Katholieke Universiteit in Leuven, Sevilla University, Universitat de Barcelona). In de laatste jaren zijn jaarlijks minimaal vier studenten van de Erasmuspartners die onderwijs volgen op de ALO in Nijmegen. Zij verblijven een half jaar tot een jaar in Nederland en volgen een aantal vakken naar keuze. De studiepunten die ze behalen tellen mee voor hun studie. Ook zijn er meerdere studenten uit Nijmegen die hebben een semester hebben gestudeerd in Barcelona. Ze hebben daar vakken gevolgd, stage gelopen en vooral veel persoonlijke levenservaring opgedaan. Het beste dat studenten leren is dat 'in een ander land zijn zaken niet beter of slechter maar anders'. In Spanje bijvoorbeeld hanteren ze een veel minder strakke organisatie van de les maar wordt er toch volop geleerd en plezier beleefd. Spaanse studenten verbazen zich in Nederland vaak over 'afspraak is afspraak' en op tijd komen en op tijd beginnen. Dat het ook anders kan dan in hun eigen land is een mooie les voor Nederlandse en Spaanse studenten.

van het Leven Lang Leren Programma (LLP). Het Erasmusprogramma richt zich vooral op studenten die een deel van de studie (onderwijs of stage) in een ander Europees land willen volgen. Ook uitwisseling van docenten behoort tot de mogelijkheden van Erasmus. De hogeschool en universiteit waaraan een student studeert dient een Erasmusovereenkomst te tekenen met andere Europese (onderwijs)instellingen om uitwisseling mogelijk te maken. Om de uitwisseling te vergemakkelijken is in Europa de BaMa (Bachelor Master)-structuur ingevoerd en wordt gebruikgemaakt van het European Credit Transfer System (ECTS). Zo is er meer harmonie in de hoger onderwijssystemen en wordt samenwerking en uitwisseling makkelijker. Een Erasmusovereenkomst heeft als groot voordeel dat een student 'kosteloos' aan een universiteit in het buitenland kan studeren. Ook ontvangt een student een vergoeding vanuit de Europese Unie voor elke maand in het buitenland. ◀

Same same but different

docent LO in Bangkok

De schoolbel gaat en de leerlingen komen het veld op, de een rennend, de ander sjokkend. Als iedereen zich om me heen verzameld heeft begint de les. Voor zover herkenbaar voor iederere docent LO, toch is er een aantal verschillen. Het is 35°C, de leerlingen dragen een schooluniform en er staan slechts enkele blonde koppies tussen de overwegend donkerharige leerlingen. Wat is het verschil? Ik bevind me in Bangkok – Thailand; op een Internationale School.

Door: Suzanne van der Venne

NNa vier prachtige, leuke en leerzame jaren met een gecombineerde baan als docent op de ALO in Nijmegen en als docent LO op een basisschool, besloot ik afgelopen juli samen met mijn partner mijn biezen te pakken en te verhuizen naar Bangkok. De reden was niet dat ik het niet naar mijn zin had op het werk, integendeel. 'Op avontuur' was het motto en als je dat echt wilt, dan komt er een moment dat je in actie moet komen. Je een baan moet zoeken, oude baan opzeggen, familie en vrienden gedag zeggen en dan oeps..... vertrekken naar het onbekende.

De school

Via een jobfair in Londen heb ik een baan aangenomen op de de New International School Thailand (NIST) in Bangkok waar ik nu sinds augustus 2010 werk als docent LO of zoals we het hier noemen Health & Physical Education (HPE). Het is een middel-grote school met 1400 leerlingen die onderwijs biedt aan kinderen van 4 tot 18 jaar oud.

'Op avontuur' was het motto en als je dat echt wilt, dan komt er een moment dat je in actie moet komen

Het is een enorm levendige school met veel initiatieven en docenten die gepassioneerd zijn voor hun vak. Daarnaast is de school een geolied bedrijf. NIST bevindt zich aan het einde van een doodlopende straat in een druk centrum van Bangkok. Als ik rond 6.45 uur naar school loop (ik woon een straat verderop) staat er al een file met schoolbussen waarin de leerlingen naar school komen. Als ik bij de entree mijn pasje pak, groet ik de bewakers en loop naar het sportcomplex. Op mijn weg daar naartoe kom ik personeel

tegen dat het terrein schoonmaakt, het kantinepersoneel dat de lunch al voorbereidt en andere collega's op weg naar hun lokaal.

De sportfaciliteiten op school zijn geweldig. Zo zijn er een kunstgrasveld, drie gymzalen, een 25 meter zwembad, een turnzaal, danszaal, een fitnesszaal en twee klaslokalen. Ik »

Track and Field



FOTO: SUZANNE VAN DER VENNE

Contact:

Svandevenne@nist.ac.th, www.nist.ac.th
www.searchassociates.com



MYP Sportsprogram

was in mijn oude baan niet gewend om deze faciliteiten tot mijn beschikking te hebben en was dus blij verrast om dit nu wel te kunnen gebruiken.

Health & Physical Education (HPE)

Op de NIST werken we met een tiendaagse cyclus. De opeenvolgende dagen zijn gelabeld van A tot en met J en als er een dag uitvalt door een feestdag of vakantie, wordt er na die dag doorgegaan met de volgende dag (letter) in de cyclus. Hierdoor vallen er geen dagen weg uit het rooster en heb je niet altijd dezelfde dag als de drukke dag. Ik geef dit jaar les aan kinderen van de 1^e, 2^e en 3^e klas van de middelbare school en iedere klas heeft vier HPE-lessen per tiendaagse cyclus. Eén van de vier lessen per cyclus is een Healthles waarin we thema's behandelen als 'How does training affect my body and why does it matter?' of How can my choices impact a healthy mind and a healthy body? De andere drie lessen wordt PE gegeven. De lessen worden gegeven aan de hand van een unitplanner. In tegenstelling tot wat ik uit Nederland gewend was besteden we veel meer tijd aan één bepaalde sport achter elkaar. Eén unit (kan zijn basketbal, turnen, bewegen op muziek, acrogym, zwemmen etc.) duurt drie cycli (± zes weken) en per jaarlaag staan er zes units gepland. Hierdoor kan ik veel dieper op de stof ingaan en zijn de leerredementen aan het einde ook erg hoog. De unit wordt gegeven aan de hand van een unit question. Voor de brugklassers basketbal bijvoorbeeld 'Space: How can I create and deny it?'

PE telt even zwaar als andere vakken en na en tijdens de unit worden de kinderen beoordeeld op vier verschillende criteria:

1. Kennis en begrip van het onderdeel
2. Movement compositie

3. Prestatie

4. Sociaal gedrag en betrokkenheid.

Niet alle criteria zijn op iedere unit van toepassing maar de kinderen hebben regelmatig een tentamen over regels en inzicht van een bepaalde sport. De prestatie van de student telt voor een groot gedeelte mee, net als het sociale gedrag en de betrokkenheid. Je kunt dus een fantastische sporter zijn maar als je op onderdeel 4 en 1 laag scoort zal je eindcijfer niet hoog zijn. Om een hoog eindcijfer op je rapport te krijgen moet je op alle onderdelen hoog scoren.

Zelfontdekkend leren

Alle docenten op NIST werken volgens een 'zelfontdekkend leren' of 'inquiry based' methode waarin we de les zo ontwerpen dat de leerlingen zelf ontdekken hoe het werkt. Dat wil niet zeggen dat er geen directe instructie is maar wel dat er bijvoorbeeld white boards of flipcamera's mee het veld op gaan. Als we het in voetbal over positiespel hebben laat ik ze zelf (naar aanleiding van kwaliteiten in groep) een opstelling maken voor hun team of van een ander team de opstelling analyseren.

Culturele diversiteit

De klassen zijn tussen de 21 en 25 kinderen groot en de kinderen komen uit veel verschillende landen. Van Amerika tot Australië. Mijn eigen visie en wereldbeeld kwam en pas echt tot uiting op het moment dat ik deze leerlingen – met een ander wereldbeeld



Acrogym



en een andere set waarden en normen - les ging geven. Op de NIST hebben we beduidend minder gedragsproblemen dan op sommige scholen in Nederland en de leerlingen zijn doorgaans erg beleefd tegen docenten.

De verschillen

Voordat ik naar Bangkok verhuisde was ik niet erg bekend met het lesgeven op een internationale school. Nu ik op de NIST werk kan ik niet anders zeggen dat ik het heel erg leuk en interessant vind. Op professioneel gebied kan ik veel leren van mijn collega's; allen zeer ervaren docenten LO. De vaksecties van de basisschool en van de middelbare school bestaan beide uit vier docenten die fulltime lesgeven.

De naschoolse sportcultuur is ook erg groot op school. Waar wij in Nederland een verenigingscultuur hebben, heb je hier de naschoolse sport. Mijn rol als docent PE of coach is overigens wel heel anders. In PE draagt iedere student op zijn of haar manier bij aan de les, in de naschoolse sport richt je je op de prestatie. Leraar versus Coach. In PE zijn er vier criteria waar op beoordeeld wordt; in de naschoolse sport gaat het vooral om de prestatie. Een nadeel daaraan is dat de minder goede sporters die bijvoorbeeld niet door de 'try outs' van het team komen niet deelnemen aan die sport.

Technologie & onderwijs

NIST is erg vooruitstrevend in het gebruik van technologie in school en de lessen. In de HPE-lessen gebruiken we verschillende media. Van blogs en wiki's waarop kinderen informatie delen tot het gebruik van flipcamera's waarmee we beeld opnemen en gebruiken om de kinderen feedback te geven. We gebruiken stappentellers die een indi-

catie geven van jouw intensiteit in die les. Iedere week zijn er technologiesessies voor docenten waarvoor je je kan intekenen om een beter gebruik van technologie te ontwikkelen. Omdat al onze leerlingen nu een laptop hebben, werken we met een programma genaamd Dyknow waarin je als docent de computers van een klas kunt monitoren. Ook vragen we de leerlingen zoveel mogelijk om testen te 'uploaden' op het netwerk.

Terugblik op acht maanden Thailand: pro's en cons

Als ik terugkijk op de afgelopen acht maanden kan ik niet anders zeggen dan dat ik het echt heel erg naar mijn zin heb en dat ik heel veel heb geleerd. Toegegeven, het is hard werken maar het is erg inspirerend om omringd te zijn door zoveel enthousiaste, kundige, veelzijdige mensen.

Aan de andere kant zit ik ver van mijn familie en vrienden af en kan ik niet even bij een vriendin langs als ik daar zin in heb. Bangkok is een grote stad waarin het verschil tussen arm en rijk groot is. Desondanks heb ik me nog nooit onveilig gevoeld en zijn de mensen heel erg vriendelijk. Het eten op straat is geweldig! Het verkeer en de drukte iets minder maar dat went. "Wacht maar tot de hitte in april!" hoor ik mijn collega's zeggen als ik bezweet het veld afkom, een schoon t-shirt aan doe en klaag over de hitte. Het leven op een internationale school betekent snel nieuwe contacten maken maar ook het verliezen daarvan omdat collega's weer naar een andere school doorgaan. Al met al een compleet nieuwe ervaring waarvan ik elke dag geniet. ◀



Health

WhoZnext reist door Europa

WhoZnext-teams zijn groepen jongeren die, ondersteund door een volwassene, hun sportieve ideeën omzetten in daden. Het doel hiervan is andere jongeren enthousiast te maken om te gaan sporten. Daarnaast krijgen deze jongeren kansen om nieuwe dingen te leren. Ook in Europa zijn sport- en beweegprofessionals enthousiast over deze aanpak en zie je whoZnext-teams ontstaan. Het project heeft zijn weg al gevonden naar Roemenië en Italië en dit jaar brachten professionals uit vijf Europese landen een bezoek aan het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) om kennis te maken met whoZnext.

Door: Carolien Daniëls en Heino van Groenigen

Op dit moment zijn er in Nederland zo'n 400 whoZnext-teams actief en het aantal groeit nog steeds. Met whoZnext wil NISB niet alleen bereiken dat jongeren meer gaan sporten, maar vooral dat ze actief betrokken worden bij de opzet en uitvoering van die sportactiviteiten. Als jongeren invloed hebben op het sportaanbod, sluit dit beter aan op hun wensen en is de kans dat ze blijven sporten groter.

Kansen

WhoZnext-teams zijn actief in de buurt, het onderwijs, de sportvereniging en de buitenschoolse opvang. WhoZnexters krijgen de kans om nieuwe dingen te leren, zoals een vergadering voeren, activiteiten organiseren, met geld omgaan en bijvoorbeeld een groep toespreken. Ze worden ondersteund door een volwassene, de whoZnext-coach. Binnen de school is dat vaak de docent bewegingsonderwijs. "Vooral voor onze vmbo-leerlingen, die toch vaak met sociaal-emotionele problemen worstelen, is het belangrijk dat zij ervaren dat er naar hen geluisterd wordt, dat er ondersteuning voor ze is en dat zij succes kunnen hebben met wat zij doen. Geef ze vertrouwen, daar groeien ze door", vertelt een docent lichamelijke opvoeding en coach van een aantal whoZnext-teams.

Het Europese programma Youth in Action (YiA) biedt de mogelijkheid voor jongeren om een activiteitenbudget aan te vragen voor lokale jongereninitiatieven. WhoZnext-teams worden hiervoor van harte uitgenodigd (zie kader 'WhoZnext + Youth in Action = kans!').

Europa

Ook in andere Europese landen worden nu whoZnext-teams opgericht. Sinds 2005 is NISB de initiator van een Europees netwerk genaamd KEY PLAYERS! In dit netwerk worden kennis en ervaring uitgewisseld rond actieve jeugdparticipatie in de sport, waaronder

"In our youth center it is difficult to reach out to certain youth. This group is not easily triggered by themes as environmental issues or cultural activities. Sports are in their field of interest. That is why we feel that whoZnext can reach out to these youth. As a teacher I am in contact with this group, which makes the recruitment of youth for whoZnext easier. In February of this year we started the project and within this short period of time we now work with three whoZnext-teams!"
Bogdan Chiriacescu: docent wiskunde aan het voortgezet onderwijs en vrijwilliger bij het jongeren centrum in Buzau, Roemenië.

WhoZnext + Youth in Action = kans!

Youth in Action geeft subsidie en ondersteuning aan Europese projecten voor jongeren. Zowel jongeren als organisaties, jongerenwerkers en beleidsmakers kunnen bij Youth in Action subsidie aanvragen voor internationale buitenschoolse projecten voor jongeren van 13 tot 30 jaar. Het doel van het programma is de actieve betrokkenheid van jongeren bij de maatschappij en bij Europa te vergroten. Jongeren leren open te staan voor andere culturen en vergroten hun persoonlijke vaardigheden.

Het programma wordt gefinancierd door de Europese Commissie en uitgevoerd door de afdeling Internationaal van het Nederlands Jeugdinstituut. www.youthinaction.nl
Naast de Europese uitwisselingsmogelijkheden tussen jongeren en professionals bestaat er binnen dit programma ook de mogelijkheid om een activiteitenbudget aan te vragen voor lokale jongereninitiatieven. Een enorme kans om een whoZnext-team zijn eigen budget te laten aanvragen. Onder begeleiding van de whoZnext-coach natuurlijk. De Europese whoZnext-training zoals hierboven genoemd, werd ook grotendeels gefinancierd door YiA.

Op 17 september organiseert Youth in Action samen met NISB Take Action! - sport. In één dag leren jongeren hoe ze hun idee voor een lokaal (buitenschools) sportinitiatief kunnen omzetten in een concreet project en hoe je hiervoor subsidie aan kunt vragen bij Youth in Action. Meer informatie en aanmelden kan via <http://www.youthinaction.nl>

Nederlands
Jeugd
instituut



Youth in Action Programme



Uitslagen bijhouden



whoZnext. Begin 2011 organiseerde NISB een Europese whoZnexttraining. Professionals uit Polen, Roemenië, Finland, Italië en Oostenrijk reisden af naar Nederland om kennis te maken met whoZnext. Tevens leerden zij over belangrijke principes van actieve jeugdparticipatie en hoe zij het project in hun eigen land kunnen opstarten.

Actieve jeugdparticipatie in de sport, zoals whoZnext dat toepast, is voor veel Europese organisaties nieuw. Jongeren en kinderen zijn deelnemers in de sport en hebben verder geen aandeel in de uitvoering hiervan. WhoZnext biedt hiermee in deze landen een vernieuwende aanpak om jongeren en kinderen via de sport kansen te bieden die ze voorheen niet kregen. Inmiddels hebben de eerste whoZnext-bijeenkomsten met jongeren in Roemenië en Italië plaatsgevonden.

Als je met whoZnext aan de slag gaat, vereist dit een open aanpak en een avontuurlijke geest van de volwassen begeleider. Je geeft het initiatief in handen van de jongeren en daarmee staat de eindbestemming vooraf niet vast. Samen ga je het avontuur aan.

Wanneer je op je school een whoZnext-team wil beginnen, dan kan NISB je daarbij ondersteunen. Op www.whoZnext.nl vind je veel informatie en tools die je op weg helpen.

Tips en aandachtspunten voor het starten van whoZnext op school

- WhoZnext vraagt om een breed draagvlak binnen de school. Wil je als school echt met whoZnext aan de slag?
- Geef whoZnext een vaste plek in het curriculum of het naschoolse activiteiten-aanbod. Op deze manier is de continuïteit gewaarborgd en is het einde van het schooljaar niet het einde van een whoZnext-team.
- Jongeren willen heldere informatie over wat het inhoudt. Wat is de bedoeling? Hoeveel tijd kost het? Geef ook aan wat niet de bedoeling is.
- Zorg voor een duidelijk aanspreekpunt, waar de jongeren met hun vragen terecht kunnen.
- Beloon of waardeer de jongeren zo nu en dan met een aardigheidje: bijvoorbeeld met een activiteit voor zichzelf die ze zelf mogen bedenken.

Juniorvariant

In navolging op het succesvolle whoZnext, voor jongeren tussen 14 en 18 jaar, is whoZnext-junior ontwikkeld voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. In samenwerking met zeven pilots ligt er 'vers van de pers' een nieuw stappenplan waarin kinderen in 10 stappen begeleid worden naar het zelf organiseren van een leuke sportactiviteit. Op www.whoZnext.nl/whoZnext-junior vind je hier meer over. In o.a. een filmpje zijn zowel kinderen als coaches aan het woord en vertellen enthousiast over hun ervaringen. 'Kinderen krijgen meer voor elkaar' en 'whoZnext-junior is gewoon vet cool!' zijn uitspraken die je terughoort. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat kinderen leren omgaan met geld, leren samenwerken en ze feeling krijgen met organiseren.

Ook liggen er voor je school buiten de landsgrenzen mogelijkheden. NISB heeft veel contacten in Europa. Ben je op zoek naar een sportieve partner waarmee je een Europese uitwisseling wilt organiseren dan vervult NISB graag de rol van bemiddelaar.

Carolien Daniels en Heino van Groenigen zijn beide werkzaam bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en nemen je graag mee op reis. Welkom aan boord. ◀

Contact:

Carolien.daniels@nisb.nl/06 3175 3725

Heino.vangroenigen@nisb.nl/06 3175 3713

www.whoZnext.nl

NISB op de BES

Nieuw leven voor bewegen en sport

Nederland, maar toch 'een beetje anders', zo zou je de BES-eilanden (Bonaire, Sint Eustatius en Saba) kunnen omschrijven.

10 oktober 2010 is het land 'de Nederlandse Antillen' opgeheven. Bonaire, Sint Eustatius en Saba zijn in het kader van de nieuwe staatkundige verhoudingen bijzondere gemeenten van Nederland geworden. Op een aantal terreinen zal Nederland verbeteringen op de eilanden stimuleren. Het betreft onder andere onderwijs, jeugd en gezin, veiligheid, volksgezondheid en infrastructuur. In dat kader is ook de hulp ingeroepen van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), afdeling consult. In dit artikel wordt geschetst wat de huidige (sport- en beweeg)situatie op de BES-eilanden is en wat de rol van het onderwijs is in het tot stand laten komen van een betere sport- en beweegcultuur en structuur.

Door: Shanti Nona Balsem

Enkele jaren geleden heeft de voormalige gedeputeerde van onderwijs, cultuur en sport van Bonaire, het NISB benaderd om Bonaire te ondersteunen op het gebied van sport en bewegen (daarbij gaat het om het beleid en de praktische uitvoering ervan). Verder is het NISB gevraagd om te adviseren over noodzakelijke randvoorwaarden als fysieke ruimte, materialen en accommodaties.

Uitgangspunten

De BES-eilanden hebben consensus betreffende de noodzaak voor het verbeteren van de huidige sport- en bewegingscultuur. Zij hechten daarbij veel waarde aan continuïteit in ondersteuning en begeleiding en aan een goede balans tussen uitvoerende professionals en vrijwilligers. Om te beginnen heeft het NISB enkele voorstellen gedaan om in te spelen op de huidige problemen. Direct doel was om een actieve leefstijl onder de eilandbewoners te bevorderen. Drie uitgangspunten stonden daarbij centraal:

- ieder eiland krijgt een specifiek ondersteuningsaanbod

- bestaande rijksregelingen voor gemeenten (zoals Impuls Brede Scholen, Nationaal Actieplan Sport & Bewegen) worden toegepast
- gemeenten krijgen een eigen sportbeleid voor (sport)accommodaties en sportstimulering.

NISB consult heeft een onafhankelijk onderzoeksbureau de mogelijkheden laten inventariseren om sport en bewegen op Bonaire in te zetten ter bevordering van gezondheid, leefbaarheid en participatie. Uit dit onderzoek blijkt dat het sport- en beweegbeleid niet of nauwelijks ontwikkeld is. De infrastructuur en beleidsmatige ondersteuning op dat gebied zijn zwak en er bestaat geen kwalitatief goed kader of een doordachte visie. Verder is er te weinig samenwerking tussen belangrijke partners in de sport. Netwerkbelangen en coöptatie bepalen het beleid en mogelijkheden voor externe ondersteuning vanuit andere eilanden zijn beperkt. Een gebrekkige interne en externe communicatie, zowel door stakeholders als binnen de gemeenschap, wordt gezien als een belangrijke oorzaak.

Uit dit onderzoek blijkt dat het **sport- en beweegbeleid** niet of nauwelijks ontwikkeld is

Sport op Bonaire

Sport op Bonaire heeft een lage prioriteit en vormt dus geen essentieel middel in de opvoeding van de eilandbewoners. De gevolgen hiervan zijn concreet merkbaar: een aanzienlijk deel van de bevolking op het eiland kampt met overgewicht en obesitas. De inactieve leefstijl van de bevolking op de eilanden hangt echter ook vaak samen met armoede en een laag opleidingsniveau. De jeugdcriminaliteit is hoog, er zijn veel tienermoeders en er is relatief veel drugs- en alcoholgebruik.

Sport en bewegen biedt mogelijkheden om als belangrijk preventiemiddel op het gebied van gezondheid te dienen. Er is hier duidelijk sprake van een maatschappelijke meerwaarde en door sport en bewegen kan de kwaliteit van leven van de bewoners worden verbeterd.

Beleid

Bonaire heeft veel belang bij een integraal en duurzaam beleid op het gebied van sport en bewegen. Het NISB heeft een eerste aanzet daartoe gegeven met een programma



FOTOS: SHANTI NUNIA BAUSEM



genaamd 'Boneiru Aktivo i Salut!' ('Bonaire actief en gezond'). In dit programma werken sport, onderwijs, ruimtelijke ordening en gezondheidszorg samen aan het verbeteren van sport en bewegen op Bonaire. Het programma geldt als centraal beleidsplan voor het ontwikkelen van een sportstructuur op Bonaire. 'Boneiru Aktivo i Salut!' wil met laagdrempelige sport- en bewegingsactiviteiten alle Bonairianen bereiken. Zo proberen we een gezond Bonaire en een actieve gemeenschap te realiseren.

Het beleidsplan beslaat de periode 2009-2012 en is opgesteld met behulp van lokale stakeholders en bestuurders. De plannen sluiten aan bij de lokale wensen en mogelijkheden van de bevolking van Bonaire. Het programma moet de komende jaren belangrijke randvoorwaarden creëren en structuur scheppen op het gebied van sport en bewegen.

Beweegteams

Op het moment werkt het NISB samen met stagiaires uit het hbo en mbo om de doelstellingen uit het beleidsplan te realiseren. Er zijn zogenaamde beweegteams geformeerd die opereren vanuit school, buurt, sport en gezondheid. De stagiaires vormen de beweegteams.

mbo-studenten uit de sportsector worden ingezet voor de uitvoerende taken. De taken van de hbo'ers zijn meer theoretisch (onderzoekend) en leidinggevend (aansturen mbo'ers) van aard. Deze beweegteams richten zich onder meer op de uitvoering van na- en tussenschoolse sportactiviteiten voor diverse doelgroepen. Daarnaast houden zij zich bezig met het plannen en organiseren van sporttoernooien, sportdagen en sportkampen. Verder zijn de leden van elk beweegteam van belang voor het ongeschoolde (sport)kader van Bonaire (hierbij valt te denken aan kennisoverdracht en bijscholing). De beweegteams en de wijze waarop deze functioneren is vergelijkbaar met de beweegteams waarmee de ALO Nijmegen en het Cios Arnhem actief zijn in de regio Arnhem en Nijmegen.

De rol van het onderwijs

Voor alle betrokkenen, professionals én vrijwilligers, is Bonaire een goede leerschool. Westerse standaarden op het gebied van sport en bewegen zijn in Nederland vanzelfsprekend. Maar op Bonaire, waar sport geen prioriteit heeft, ligt dit heel anders.

- Er is geen specifieke eilandbegroting voor sport en bewegen. De overheidsuitgaven voor sport bestaan uit stichtings- en onderhoudskosten voor accommodatie en overheidspersoneel van de sportdienst. Er is nagenoeg geen subsidiebudget voor sportstimulering of organisatiekosten in de sportsector. ➤

Contact:

shanti88@hotmail.com

- De kwaliteit van de voorzieningen is naar Nederlandse maatstaven over het algemeen beneden de maat. De sportvoorzieningen worden niet tot nauwelijks onderhouden. Voorzieningen die een actieve leefstijl kunnen bevorderen krijgen onvoldoende aandacht.
- De schaalgrootte van de sportorganisaties op Bonaire is klein, en er is weinig aandacht voor senioren sport, waardoor talentontwikkeling uitblijft. Er zijn relatief veel kleine sportclubs met een informele organisatie. De kwaliteit en continuïteit van dergelijke clubjes is daardoor matig. De populairste takken van sport op Bonaire zijn voetbal, volleybal, basketball, base- en softball.
- Docenten binnen het bewegingsonderwijs zijn veelal ongediplomeerde 'ervaringsdeskundigen'.
- Tot slot ontbreekt het in Bonaire aan een vrijwilligerscultuur zoals die in Nederland gegroeid is. Slechts een enkeling zet zich belangeloos in voor de sportfederaties, maar die hebben geen structurele functie.

Daar waar het NISB voorheen nauw samenwerkte met de overheidsdienst sport, maar weinig resultaat boekte, heeft het NISB nu besloten vanaf 2011 direct vanuit het onderwijs sport- en bewegingsactiviteiten te implementeren.

De nadrukkelijke keuze voor het onderwijs is een kenmerkend element van 'Boneiru Aktivo i Salut!'. Binnen dit beleidsplan is namelijk een belangrijke rol weggelegd voor de verschillende zogeheten 'vindplekken': de plaatsen waar potentiële sporters te vinden zijn. Voor de doelgroep jeugd is het onderwijs de belangrijkste vindplek. Ieder kind moet immers naar school. Ook kunnen de ouders direct en indirect via het onderwijs worden betrokken bij het verbeteren van de leefstijl van hun kinderen. Sport en bewegen spelen door de verplichte lessen lichamelijke opvoeding een belangrijke rol binnen het onderwijs.

Daarnaast is 'skol di bario' (naschoolse opvang) gangbaar voor de schoolgaande jeugd van Bonaire. De kinderen worden hier na school opgevangen van 13.30 tot 17.00. Zij krijgen dan onder meer de mogelijkheid huiswerk te maken, te knutselen en spelletjes te spelen.

Tot op heden is de rol van sport en bewegen binnen het onderwijs nog klein. Maar vooral 'skol di bario' biedt tal van kansen en mogelijkheden om sportieve activiteiten aan te bieden.

De succesfactor om kinderen via het onderwijs sportactiviteiten aan te bieden is laagdrempeligheid. De kinderen bevinden zich op school in een veilige en vertrouwde omgeving, waarbij de (groeps)leerkracht een voorbeeldfunctie heeft. Hij of zij kan sport en bewegen onder de leerlingen stimuleren, en hen actief aanzetten tot deelname aan sportieve activiteiten.

Het onderwijs is dus een kansrijke vindplek om sport en bewegen aan te bieden aan de jeugd van Bonaire. Sport- en beweegactiviteiten bevorderen uiteraard een gezonde en actieve leefstijl. Bovendien kunnen zij helpen om onderwijs- en opvoedingsachterstanden terug te dringen.

In de komende periode zal de meeste aandacht uitgaan naar de positie van stagiaires. Er wordt hard gewerkt om de randvoorwaarden voor stagiaires in orde te maken, zodat er structureel stageplekken beschikbaar zijn. Vooral dankzij stagiaires zal de sport- en bewegingscultuur van Bonaire een duidelijke impuls kunnen krijgen.

De toekomst

De eerste reacties op het nieuwe beleid van het NISB zijn positief. Sport en bewegen komt steeds meer 'op de agenda' te staan en er is draagvlak. Het inzetten op onderwijs als schakel naar de sport lijkt voorlopig dus een juiste keus te zijn. De toekomst zal leren of dit ook daadwerkelijk succes zal opleveren. In ieder geval leert de situatie op Bonaire ons dat sport- en bewegingsonderwijs een essentiële factor is voor een goed functionerende sport- en beweegcultuur!

Shanti Nona Balsem is projectmedewerker van NISB





Het bewegen waard

Auteur: Karel Verweij

Verhalen en beschouwingen over binnen- en buitenschools bewegen.

Voorjaar 2010 Het Web, Netwerk rondom bewegen

In drie delen opgebouwd

Deel 1 Pedagogisch-didactische stellingname

Het is alsof je over de schouders meekijkt en meeleeft met een vakbekwaam leraar bewegingsonderwijs. Met alle vragen die Karel zichzelf stelt over opvoeding en het bewegingsgedrag van de leerlingen. Verhalen uit Club Extra met leerlingen die stap voor stap leren deelnemen. Verhalen die je echt tot nadenken zetten over keuzes en achterliggende gedachten. Ze zijn boeiend beschreven en gedreven door een nieuwsgierigheid en een groot inlevend vermogen om kinderen te begrijpen en te begeleiden. In dit eerste deel wordt ook aandacht besteed aan het activiteitsdenken van de Calo (Zwolle). Hij beschrijft de mogelijkheden en onmogelijkheden van het didactisch handelen. Door nauwkeurige observaties van het leerlinggedrag geeft hij handvatten om breder te zien wat er speelt in een bewegingsonderwijsleersituatie. Het duiden van gedrag kan daardoor leiden tot nieuwe bewegingsvervolgen.

Een aantal eerder geschreven teksten voor de Calo en het WEB heeft hij opnieuw bewerkt en zijn vanuit dit perspectief zeer de moeite van het herlezen waard.

Deel II Bewegingsonderwijs en kwetsbare jeugd

Over zorgverbreding en probleemgedrag

Karel geeft hier een overzicht van de stand van zaken in het remediërend bewegingsonderwijs en een aanzet tot orthodidactiek bewegingsonderwijs. Vanuit het voorbeeld uit Club Extra worden didactische uitgangspunten naar de praktijk vertaald. Opmerkelijk is zijn conclusie: de bedoeling van de zorgverbreding om bewegingszwakke leerlingen met behulp van extra leertijd in te voegen in de reguliere les BO lijkt een weinig reële aanspraak. Hij pleit daarentegen voor vakbekwame leraren waarbij leerlingen binnen de heterogene schoolgroep met en door elkaar leren. In de zorgverbredingspraktijk van reguliere lessen en steunlessen kunnen leer- en gedragsproblemen gereduceerd worden door de activiteitskeuze, de omgangsstijl en de organisatievorm te ontwerpen op de mogelijkheden van de leerlingen.

'Laten we erover bewegen' zijn drie hoofdstukken over de opvoedende rol die bewegingsonderwijs kan hebben, specifiek voor die leerlingen die in het sociale verkeer voor problemen zorgen. Er wordt gezocht naar een opvoedingsconcept dat de participatie van leerlingen bevordert. Met aandacht voor de negatieve effecten van de individualisering van de samenleving en een pleidooi voor de opvoedende bewegingsleerkracht. Deze leerkracht opent en beïnvloedt, op grond van waarden die blijken uit de wijzen van deelnemen van leerlingen, gedragswijzen zo dat gezamenlijkheid onder

betrokkenen kan ontstaan. Karel verstaat de kunst van het verbinden van boeiende verhalen uit de praktijk van bewegen, naar een theorie die handvatten geeft om deze praktijk opnieuw in te gaan.

Deel III Naar samenhang in de bewegingscultuur

Dit hoofdstuk begint met de verschillen tussen bewegingsonderwijs en jeugdsport met aanbevelingen voor bewegingsbeleid voor de jeugd. En vervolgt met aandacht voor de woonomgeving als ervaringsruimte en ideeën om het bewegen meer in de dagelijkse leefwereld te integreren. Diverse mogelijkheden worden aangereikt om leerlingen thuis te laten geraken in de bewegingscultuur, door bijvoorbeeld het instellen van beweegteams voor een naschools aanbod. De mogelijkheden tot sportkennismaking onder meer door de duale vakleerkracht in samenwerking met lokale sportverenigingen. Van omnisport naar specialisatie en lid worden van een sportclub. Hij besluit met het pleidooi een brug te slaan tussen sport en bewegingsonderwijs, zoals het project van de Alliantie School en Sport met de combinatiefunctionaris. Door meer samenhang in de begeleiding van jongeren raken ze wegwijs in onze bewegingscultuur en krijgt hun bestaan meer kleur.

Alien Zonnenberg

Het bewegen waard

Verhalen en beschouwingen over binnen- en buitenschools bewegen



Karel Verweij



Mijn functie wordt in het rddf geplaatst

Door de komende bezuinigingen lopen leraren het risico hun baan in het onderwijs kwijt te raken. Velen hebben al te horen gekregen dat hun functie in het risicodragend deel van de formatie (rddf) wordt geplaatst. In de CAO PO staat in artikel 2.8 dat dit besluit gemotiveerd en schriftelijk uiterlijk voor de zomervakantie aangetekend aan de werknemer wordt medegedeeld. Het is in feite een vooraankondiging van een voorgenomen ontslag. Een functie kan pas definitief worden opgeheven als deze gedurende een geheel schooljaar in het rddf heeft gestaan.

Door: mr. Henny Koelewijn

In bijlage III CAO PO staat de verdere uitwerking van dit artikel 2.8. Het besluit om een functie in het rddf te plaatsen moet gebaseerd zijn op een formatieplan dat door het bestuur is vastgesteld, nadat de (G)MR daar, afhankelijk van het reglement, advies over gegeven heeft of instemming aan verleend heeft.

Het besluit om in het rddf geplaatst te worden, is een voor beroep vatbaar besluit. Je kan beroep instellen bij de commissie van beroep.

Ontslag wegens opheffing van de betrekking kan niet eerder worden verleend dan nadat de functie en de daarin benoemde of aangestelde werknemer gedurende een geheel schooljaar is geplaatst in het rddf.

Ontslag wegens opheffing van de betrekking kan niet plaatsvinden om een herbenoeming in een zelfde functie voor een kleinere betrekkingssomvang mogelijk te maken.

Tijdens het rddf-jaar kan de werkgever je andere dan de tot dan toe verrichte werkzaamheden opdragen. Natuurlijk moeten die werkzaamheden passen binnen de functiebeschrijving. Vindt de werkgever een andere passende functie binnen of zelfs buiten het onderwijs, dan ben je verplicht die functie te aanvaarden. Hoe kun je beoordelen of een andere functie passend is? Als het gaat om eenzelfde functie bij een andere werkgever, dan is dat niet moeilijk. Gaat het om een geheel andere baan buiten het onderwijs dan geldt dat het niveau (beloning) van de functie ongeveer gelijk moet zijn en de werkzaamheden moeten passen bij je opleidingsniveau en je ervaring. Ook moet iemand van wie de functie in het rddf staat bij voorrang geplaatst worden in een vacature die bijvoorbeeld ontstaat als een collega ontslag neemt. Als door dat vertrek het formatieprobleem wordt opgelost, kan de rddf-status worden beëindigd. Om je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten, kan de werkgever je verplichten om scholing te gaan volgen. Je hebt in dat geval recht op vrijstelling van werkzaamheden voor zover die samenvallen met je studie. De werkgever is verplicht om je een functie die passend is na het volgen van een opleiding aan te bieden als die beschikbaar is of om daar bij een andere werkgever naar te zoeken.

Nieuwe inkomsten die je gaat genieten tijdens je plaatsing in het rddf worden gekort op je salaris. Heb je op de dag van rddf-plaatsing een betrekkingssomvang groter dan een volledige baan, dan wordt je betrekkingssomvang teruggebracht tot een volledige baan. Heb je aan het eind van het rddf-schooljaar geen andere baan en er is nog steeds een formatietekort, dan kan de werkgever je functie opheffen en je ontslaan. Tegen dat besluit staat beroep open bij de commissie van beroep.

Lid 2 van artikel 2.8 CAO PO is belangrijk. Slechts bij zwaarwegende redenen of omstandigheden kan een functie in het rddf geplaatst worden als het bestuursformatieplan nog niet is vastgesteld.

Vraag om dit bestuursformatieplan als je in een gesprek met je werkgever te horen krijgt dat je binnenkort een besluit kunt verwachten met betrekking tot de plaatsing in het rddf. Een plaatsing in het rddf heeft ook een voordeel. In lid 3 van artikel 2.8 CAO PO staat dat deze plaatsing je recht geeft op scholing als bedoeld in hoofdstuk 9 van deze CAO. Een kans om een andere bevoegdheid te verkrijgen kan voor je toekomst van belang zijn. Het vergroot je mogelijkheden op de arbeidsmarkt en kan tegemoetkomen aan je wens tot professionele ontwikkeling.

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 en op telefoonnummer 030 693 7678. 



Praktijk katern



Nummer

5

Jaargang 99 - 27 MEI 2011

Lichamelijke
Opvoeding

Sumoworstelen

Parkour en freerunning

Rugby op school

**Bij modern bewegings-
onderwijs wordt... bewogen!**

Sumoworstelen

Stoeispelen nemen een vooraanstaande plaats in bij de gymnastieklessen voor het basisonderwijs. Terecht zijn ze opgenomen in de leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Kinderen stoeien erg graag. Leg maar een valmat neer in de gymzaal en je kunt er zeker van zijn, dat zich daar vóór aanvang van de les stoeiactiviteiten gaan plaatsvinden. Maar hoe geven wij vorm aan deze activiteit in onze gymlessen? Hierbij enkele suggesties.

Door: Ralph Fredriks

Echt sumoworstelen?

Neen, natuurlijk niet! Bij het echte sumoworstelen, zoals dat in Japan wordt beoefend, moeten twee worstelaars (sumitori) elkaar uit de ring proberen te duwen. Ook zijn ze winnaar als ze erin slagen de tegenstander de grond te laten aanraken met elk willekeurig lichaamsdeel, behalve de voetzolen. Dus als je de tegenstander dusdanig uit balans kan brengen, waardoor deze met een knie de grond aanraakt, heb je gewonnen.

Op school is het vanwege de arbeidsintensiteit niet verantwoord om met tweetallen op één landingsmat aan de slag te gaan.

Vier of vijf kinderen op één valmat is een ander verhaal. Heb je de beschikking over twee of meerdere landingsmatten, dan is dat natuurlijk helemaal mooi. Ik ga er in dit artikel vanuit dat elke moderne gymnastiekzaal anno 2011 uitgerust is met minimaal twee landingsmatten. Vanwege veiligheidsredenen moeten rond de dikke mat kleine matjes liggen. Met een lange mat kan je twee valmatten aan de lengtezijde beveiligen gecombineerd met kleine matjes aan de overige zijden.

Hoe dan wel?

Zoals gezegd laten we vier kinderen op één valmat met elkaar stoeien. Doel is om de

tegenstanders van de valmat te duwen/trekken. Raakt iemand de grond aan buiten de valmat, dan heb je verloren. De volgende regels zijn belangrijk:

- schoenen uittrekken, dus op sokken of blote voeten
- de kinderen zitten op hun knieën in de hoek van de valmat (geringe valhoogte)
- na het beginteken mag er geworsteld worden, maar niemand mag staan. Wie staat is af!
- aan het hoofd en de nek van de tegenstander komen is eveneens verboden
- niet trekken aan de kleren
- geen schopbewegingen
- roept één van de kinderen 'Stop!', omdat hij of zij pijn heeft, dan moeten de andere deelnemers hun activiteiten onmiddellijk staken. Vooral deze regel is belangrijk.

Hoe organiseren we het geheel?

Laten we uitgaan van een klas van vierentwintig kinderen: twaalf jongens en twaalf meisjes. Dat betekent dat er bij iedere valmat drie groepen zijn van vier jongens of meisjes. Bij elk groepje van vier kinderen blijft er na groepswedstrijden één kind over als de winnaar. Dus als alle kinderen geweest zijn, heb je bij de jongens drie winnaars en bij de meisjes drie winnaressen. Laat deze drie winnaars tegen elkaar stoeien en je hebt de kampioen. Na elke wedstrijdronde, als alle kinderen aan de beurt geweest zijn, heb je dus zowel bij de jongens als bij de meisjes een kampioen. Na vier wedstrijd rondes zijn er bij de jongens vier winnaars en bij de meisjes ook. Nu volgt de halve finale: zowel



1 En nu er af schuiven



2 Wie blijft er over?

vier jongens als vier meisjes moeten tegen elkaar en de laatste twee jongens die overblijven gaan tegen de laatste twee meisjes. Diegene die over blijft, mag zich kampioen van de klas noemen. Dus deze volgorde: eerst winnaar, dan kampioen en dan kampioen van de klas.

Enkele tips

- Geef een lintje aan de kampioen. Voor jezelf, maar ook voor de kinderen, is het geheel zo veel duidelijker.
- Laat de kinderen na elke wedstrijdronde nieuwe groepjes maken. Op deze wijze hebben ze met meerdere tegenstanders te maken en niet altijd dezelfde.
- Je kan afspreken, dat de winnaar van de eerste wedstrijd scheidsrechter is bij de overige twee wedstrijdjes. Ook kan je kinderen, die om welke reden niet deelnemen aan de les laten scheidsrechteren.

Een pedagogische taak

Het spreekt voor zich, dat stoeien op zich een direct voelbare lichamelijke activiteit is. Kinderen ervaren letterlijk aan den lijve de aanwezigheid van de ander. Bovendien is de gehele klas bezig om te gaan met winst en verlies. Bij elke groep zijn wel een

paar kinderen die hier moeite mee hebben. In dit geval wacht de lesgever een opvoedende taak. Van essentieel belang voor de kinderen is het gegeven, dat ze zich veilig voelen. Veilig, omdat het stoeispel duidelijk wordt afgebakend door duidelijke, van tevoren afgesproken spelregels. Veilig, omdat er nooit sprake mag zijn van gezichtsverlies. Veilig, omdat de kinderen zich geen buil

kunnen vallen. Stoeispelen staan alleen garant voor veel plezier als aan deze voorwaarde van veiligheid is voldaan.

Ralph Fredriksz is leraar bewegen en sport van diverse scholen voor primair onderwijs bij de gemeente Westland ('s-Gravenzande).



3 Wel op veiligheid letten

Contact:

rmfredriksz@casema.nl

Parkour en freerunning

Parkour en freerunning in het bewegingsonderwijs (VO)

Dit artikel geeft informatie over de ontstaansgeschiedenis en trainingsmentaliteit van de trainingsdisciplines parkour en freerunning. Het doel is om de bewegingsonderwijzer achtergrondinformatie te verstrekken en daarmee te laten zien dat de beoefening van parkour en freerunning niet alleen fysiek is, maar een belangrijke mentale component bevat. De kernwaarden die bij buitentraining belangrijk zijn, kunnen ook direct in het bewegingsonderwijs ingezet worden. Zo is het voor beoefenaars belangrijk om zich continue te blijven inzetten voor persoonlijke verbetering en daarbij respect te hebben voor andermans en eigen bewegingsniveau.

Door: Tim Hirschler

De oorsprong en mentaliteit van twee nieuwe disciplines

Eerst volgt een korte beschrijving van de geschiedenis van parkour en freerunning: waar komt het vandaan? Daarna wordt uitgelegd hoe recente ontwikkelingen op o.a. het internet leiden tot splitsing in twee nieuwe disciplines. Zij staan bekend als *parkour* en *freerunning*. Aan de orde komt wat belangrijke verschillen en overeenkomsten zijn tussen deze twee en er wordt kort

ingegaan op de mentaliteit die nodig is om te trainen. Als laatste staat in de bijlage een didactisch hulpmiddel om de kernwaarden van parkour en freerunning over te brengen op de leerlingen.

Ontstaan van een nieuwe beweging

Yamakasi en L'art du déplacement

Parkour en freerunning hebben een gemeenschappelijke oorsprong. In de Parijse buiten-

wijken Evry, Lisses en Courcouronnes begon rond de jaren tachtig een groep Franse jongeren samen te spelen. Samen ontwikkelden zij zonder het te weten de beginselen van de discipline die wij nu kennen als parkour of freerunning.

Uiteindelijk bestond de kerngroep uit negen leden (David Belle, Sébastien Foucan, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Charles Diouf, Malik Diouf, Charles Perrier, Williams Belle

1 Speed Vault

2 David Belle tijdens een interview, op de achtergrond de welbekende Dame du Lac in Lisses, Frankrijk.

3 Sébastien Foucan in de Engelse documentaire Jump London als 'founder of freerunning'.

FOTO'S: JENNIFER NIJH



Respect voor je grenzen: kom niet waar je niet mag komen.

Respect voor mensen: Leg altijd uit wat je doet, respecteer bezorgdheid en onbegrip.

Respect voor je omgeving: laat nooit afval achter, maak nooit dingen kapot.

Respect voor parkour/freerun: train rustig en geef de sport geen slechte naam.

Wees trouw aan elkaar. Als iemand twijfelt, push die persoon niet om toch een beweging te doen. Iedereen is altijd welkom om te trainen.



Let op anderen (fietzers, auto's)
Let op jezelf (respecteer je angst)
Neem geen risico's.



Hoe goed of stoer je bent is niet belangrijk, doe je nooit groter voor dan je bent.



Respecteer dat iedereen sterke en zwakke kanten heeft.

Bescheidenheid



Geen competitie



Er is geen goed



en geen slecht

Iedereen heeft een eigen niveau. Alleen je motivatie telt en niet wat je al kunt. Je traint om jezelf te verbeteren, niet om beter te zijn dan een ander.

De vijf waarden op de vingers van een hand

en Chau Belle-Dinh). Veel jongeren van nu zijn bekend met David Belle en Sébastien Foucan. In het begin speelden de groep jongens alleen samen en waren zij nog niet doelgericht bezig met bewegen. Pas na een aantal jaren kreeg het bewegen meer betekenis voor de jongens. De groep zocht daarom naar een gemeenschappelijke naam die kon verwoorden waar zij mee bezig waren en tegelijk hun cultureel gemengde achtergrond beschreef. Ze noemden zichzelf *Yamakasi*, wat Lingalees is voor *sterke geest, sterk lichaam, sterke man, volharding (vrij vertaald)*. De jongens zochten naar een eigen betekenis van dit woord en kwamen daarbij uit op een ander woord voor man: krijger. De Yamakasi noemden zichzelf de krijgers van de geest. Het ging daarbij niet om een gewelddadige strijd, maar een persoonlijke strijd om zo sterk mogelijk te worden op alle mogelijke manieren, fysiek en mentaal.

De ideeën achter de beweging speelden een belangrijke rol. De Yamakasi werden beïnvloed door figuren die hen aanspraken qua beweging en gedachtegoed. Een daarvan was de vader van David Belle, Raymond Belle, die de jongens stimuleerde om hun krachten ten goede te gebruiken en hard en gedisciplineerd te trainen. Raymond zelf was een heldhaftige brandweer- en sportman die zich met hart en ziel inzette voor zijn medemens. Hier vinden de kernwaarden van de huidige discipline dan ook hun oorsprong. Na verloop van tijd is het ongerichte spel van een groep jongeren gegroeid naar een gestructureerde en doelgerichte manier van trainen. Met hierin een sterk gedachtegoed die een eigen naam heeft gekregen: *L'art du déplacement* (vrij vert. de kunst van het bewegen).

De huidige concepten

Ontstaan van parkour en freerunning
Sinds *l'art du déplacement* via het internet begon te verspreiden is de aandacht voor de discipline exponentieel gegroeid. Ook de discussie rond de naam van de discipline laaide

op. Er zijn te veel bronnen om te volgen, maar het is veilig om te concluderen dat er na de vele discussies op internetsites en fora nu twee bewegingsdisciplines zijn ontstaan: *parkour* en *freerunning*.

Parkour

De namen *parkour* en *freerunning* komen niet uit de lucht vallen. Door afsplitsingen uit de oorspronkelijke Yamakasigroep zijn nieuwe namen ontstaan. Na onenigheid zijn als eerste David Belle en Sébastien Foucan van de Yamakasi afgesplitst. Zij trainden vanaf dat moment voornamelijk in Lisses met een nieuw gevormde groep jongeren. De groep noemde zichzelf 'Traceurs', wat symbool staat voor het pad dat een kogel aflegt. Hun bewegingen noemden ze parkour. Dit stamt van het Franse '*parcours du combattant*' ofwel de militaire stormbaan. Het doel van parkour is om efficiënt te kunnen bewegen, om te kunnen ontsnappen of om iemand te bereiken die hulp nodig heeft, ongeacht waar je je bevindt. De Traceurs hebben als groep veel invloed gehad. *L'art du déplacement* werd bekender onder de naam parkour en een »

Contact:

tim@tanoshii-parkour.nl

<http://www.tanoshii-parkour.nl>

hedendaagse beoefenaar van parkour noemt men een *traceur*.

Freerunning

Rond 2004 vertrekt Sébastien Foucan uit Frankrijk. Hij gaat naar Engeland met twee van de Traceurs. Hier werkt hij samen met het Engelse Channel 4 aan een documentaire over parkour, *Jump London*. De naam wordt onder invloed van de producer gepopulariseerd en 'verengeld', waardoor de term freerunning ten tonele verschijnt. Sébastien ziet zijn eigen bewegingen meer als kunstuiting, waardoor freerunning bekend komt te staan als 'zo sierlijk mogelijk door je omgeving bewegen'. De documentaire slaat aan in Engeland. Voor veel Engelse, maar ook Nederlandse, beoefenaars is *Jump London* een eerste contact met parkour en freerunning. Later wordt de documentaire vervolgd met *Jump Britain*, waarin ook leden van een Engelse groep deelnemen.

Door vele discussies op het internet is er verwarring ontstaan over de betekenis en inhoud van de verschillende namen. Oorspronkelijk komen zij immers uit dezelfde bron, maar door de verschillende namen lijkt het alsof er nu twee disciplines zijn ontstaan met een apart doel. Op parkour fora werden bijvoorbeeld video's met salto's erin verwijderd, omdat salto's 'geen parkour zijn'. Veilig is om vast te stellen dat de beoefenaars van parkour en freerunning van vandaag de dag vaak met een verschillend doel bewegen, waarbij iedere persoon ook een sterke persoonlijke invulling geeft aan de beoefening. De training voor de beide disciplines kan echter volledig overlappen. Zo kan een traceur er baat bij hebben wat salto's en tricks te oefenen omdat het leuk is en voor een verbeterde lichaamscontrole. Een freerunner heeft er baat bij om ook efficiënt, snel en ongehinderd te kunnen bewegen, juist omdat dit er vaak mooi uit ziet.

Samengevat de verschillen

Parkour

Doel:

altijd en overal in staat zijn om te ontsnappen of een bepaald punt te bereiken.

Kenmerken:

de bewegingen van een traceur worden gekenmerkt door een reeks doelgerichte, vloeiende en efficiënte bewegingen die passen bij het bewegingsniveau van de beoefenaar.

Freerunning

Doel:

gebruikmaken van de omgeving om creatief en vloeiend te bewegen en jezelf uit te drukken.

Op **parkour fora** werden bijvoorbeeld video's met salto's erin verwijderd, omdat salto's 'geen parkour zijn'

Kenmerken:

de bewegingen van een freerunner worden gekenmerkt door sierlijkheid en vloeiendheid zonder een directe verplaatsingsbestemming. Freerunners gebruiken ook trucs als salto's en draaien.

De mentaliteit

Trainingsmethoden van traceurs en freerunners

Zoals hiervoor genoemd is, heeft iedere beoefenaar een sterke eigen invulling van de beoefening van parkour of freerunning. Toch is er een algemene visie die bij parkour en freerunning past, die ook voor een belangrijk deel de manier van trainen bepaalt. Veel beoefenaars nemen deze visie erg serieus, zij noemen dit gedachtegoed de *filosofie van parkour en freerunning*. Voor de grondleggers was een aantal inspirerende uitspraken belangrijk bij het trainen, die duidelijk invloed hebben op de manier waarop nu getraind wordt. Twee daarvan worden hier kort beschreven.

De meest bekende uitspraak is '*être et durer*' ofwel 'zijn en blijven bestaan'. Concreet betekent dit voor een beoefenaar dat hij/zij respect heeft voor het 'zijn' ofwel bestaan. Er wordt daarom met zeer veel respect voor het lichaam getraind en wordt er nooit ten koste van het lichaam of de geest gezocht naar vooruitgang. Het is niet alleen belangrijk om

nu te kunnen 'zijn', maar vooral om langdurig te kunnen genieten van het lichaam. Goede voorbereiding is daarom essentieel.

Een tweede belangrijke uitspraak is '*être fort pour être utile*' ofwel 'sterk zijn om nuttig te kunnen zijn'. Dit motto komt af van de Franse marineofficier Georges Hébert. Hébert was er sterk van overtuigd dat atletische vaardigheid altijd samen moest gaan met moed en altruïsme (onbaatzuchtigheid). Voor beoefenaars is dit tot op heden erg

belangrijk. Concreet betekent dit dat beoefenaars elkaar helpen en veel respect voor de omgeving hebben (obstakels, medemensen, milieu). De combinatie van moed en altruïsme is voor veel beoefenaars een deel van hun kijk op het leven. Het beoefenen van parkour en

freerunning stimuleert een kritische kijk op de wereld, waarbij persoonlijke emotionele en sociale obstakels worden geconfronteerd met dezelfde passie en creativiteit als de fysieke obstakels!

De hand – kernwaarden van parkour en freerunning

Tijdens de training voor zowel parkour als freerunning spelen de volgende vijf waarden een belangrijke rol. Op pagina 23 worden ze uitgelegd met behulp van de vingers van de hand. Voor de beeldvorming onder leerlingen is het belangrijk om te begrijpen dat het bij parkour en freerunning om meer gaat dan alleen het bewegen.

Bronnen

- 1 <http://en.wikipedia.org/wiki/Parkour>
- 2 Generation Yamakasi – Au vol de dessus des Cités
- 3 Interview Sébastien Foucan – www.freerunningtv.com
- 4 Interview Stéphane Vigroux (Craig Pentak) – <Youtubelink>
- 5 <http://www.parkourgenerations.com>
- 6 http://en.wikipedia.org/wiki/Jump_London
- 7 http://en.wikipedia.org/wiki/Jump_Britain
- 8 <http://www.wmaker.net/parkour/>

Dit artikel is ook te vinden op www.freesport.slo.nl ◀

Rugby op school

Stoer en sportief, spelen met ovale ballen

Rugby heeft het imago van een fysieke, ruige sport. Voor mensen die de sport niet kennen lijkt het soms ongecontroleerd. Het tegendeel is echter waar. Juist omdat lichamelijk contact onvermijdelijk is, zijn er duidelijke spelregels vastgelegd, waarin de veiligheid van de spelers wordt gewaarborgd. Dit alles leidt ertoe dat de rugbycultuur zich kenmerkt door een hoog sportiviteitsgehalte en ruime aandacht voor respect. Dit zijn ook belangrijke waarden binnen bewegingsonderwijs op school.

Door: Annelies Danton en Dominique Danton

Respect

Respect voor de medespeler, tegenstander en scheidsrechter uit zich in het zogenaamde poortje na de wedstrijd voor spelers en scheidsrechter. Tijdens de wedstrijd spreekt in principe alleen de aanvoerder met de scheidsrechter. Commentaar op een beslissing van de scheidsrechter leidt in veel gevallen tot een straf in de vorm van een zogenaamde penaltykick of zelfs een gele kaart. Op zich voeren deze zaken iets te ver binnen een les op school, maar juist het op een respectvolle wijze fysiek met elkaar omgaan binnen de grenzen van de spelregels leidt ertoe dat kinderen op een disciplinaire wijze hun agressie en energie kwijt kunnen.

Praktijk op school

Hoe verloopt een introductie rugby op bijvoorbeeld een middelbare school nu in de praktijk.

De reactie van veel kinderen op rugby komt soms neer op: ha, we gaan lekker beuken en ruig doen. De uitleg vraagt dan bijzondere aandacht; veiligheid boven alles. Dit staat meteen voorop aan het begin van de les, waarbij alle sieraden moeten worden afgedaan, ook oorbellen en piercings. Dit levert meestal heel wat gemor op, maar is verschrikkelijk belangrijk. Daarna volgt meestal een inventarisatie binnen de groep waarbij wordt nagegaan wat de kinderen al (denken



SIGRID SCHWETZER

Ook de meisjes

te) weten van rugby, de bal, het veld, de bescherming, het spel. Veelal is er nogal wat verwarring met American Football, op veel scholen bekend als flagfootball. Ga niet teveel uitleggen over het spel en de spelregels, maar ga snel aan de slag. Lopen met de bal, duel één tegen één, of spelen in kleine groepjes, met aandacht voor simpele aspecten van het rugbyspel.

Tackelen

Voornamelijk het gevoel van te mogen stoeien wordt door jongens en meisjes leuk gevonden. Dit is te merken in de aanloop naar de eerste tackellessen. Hierbij staat veiligheid weer voorop. Waar mag je vastpakken

en waar niet? Hoe val je als tackelaar en als getackelde? Voordoen en laten doen onder toezicht. In het begin vinden ze het vaak eng, maar toch ook spannend. En je mag vies worden! Aan het einde van het eerste uur wordt al naar een partijtje toegewerkt. Spelregels als de bal naar achteren gooien proberen we zo goed mogelijk in acht te houden, maar voornamelijk het plezier van de bal naar voren brengen, en de onderlinge samenwerking voeren de boventoon. Respect voor diegene die alle tegenstanders van zich af hebben weten te schudden en scoren.

De meeste kinderen pakken het spelletje snel op en vooral het partijtje aan het einde van »

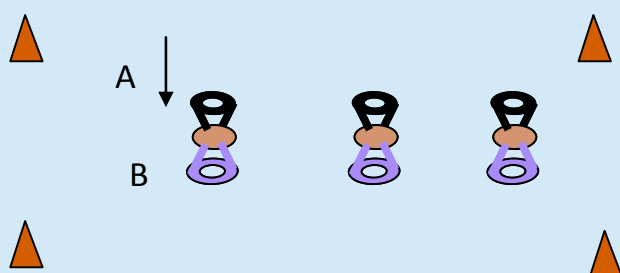
Contact:

ericvoet@rugby.nl

LES 1	EERSTE CONTACTEN MET RUGBY		D. Danton /2010
DOEL	<i>Kennismaking met de basis principes van het spel (1/2)</i>	BEGINSITUATIE	Hoe om te gaan met de bal en tegenstander
OPDRACHTEN	▶ Oefening 1: <i>Naar voren gaan en pressie</i> om te scoren in contactvorm: ▶ 1 tegen 1 // 1 bal per tweetal. ▶ Oefening 2: <i>Ondersteuning en continuïteit en pressie</i>. Begint met 1 bal pp tot 1 bal voor de groep aanvallers		

Oefening 1: De spelers staan tegenover elkaar, alle twee met beide handen op de bal. Op teken van de leider, probeert groep A te scoren achter de lijn door de bal op de grond te drukken. Groep B probeert dit te verhinderen. Elke partij kan dit 3 tot 5 keer proberen.

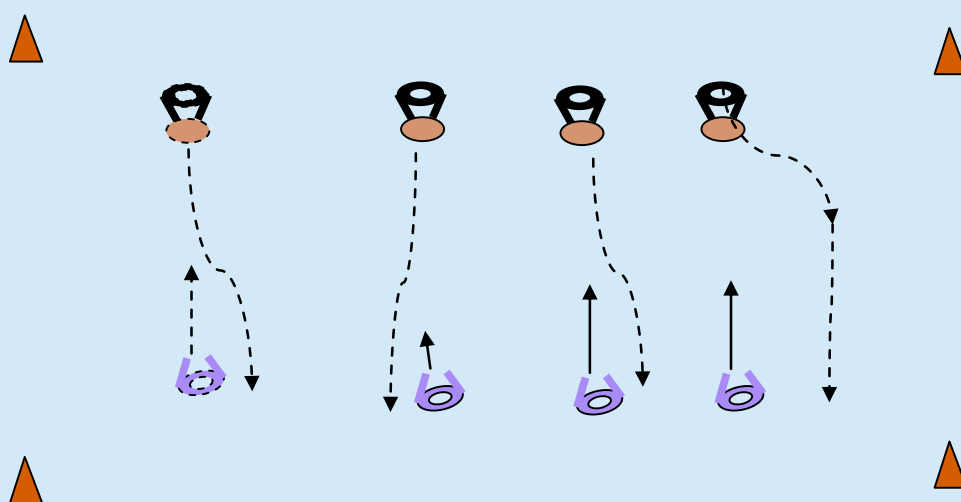
Let op: De bal mag niet uit de handen getrokken worden



Oefening 2: De spelers zijn in 2 gelijke groepen verdeeld. Alle baldragers zijn aan één kant van de ruimte opgesteld, de andere spelers daar tegenover.

Op het teken van de begeleider, vertrekken alle baldragers richting het doelgebied om te kunnen scoren. De tegenstanders mogen naar voren gaan om ze proberen te stoppen volgens afspraak: touch of tag

Let er op dat iedereen binnen de lijn blijft en dat er niet geduwd wordt.



de les wordt met veel enthousiasme gespeeld. In het begin soms nog individueel, maar al snel merken ze dat ze met samenwerken de bal verder naar voren kunnen brengen.

Als er na bijvoorbeeld een week opnieuw een

rugbyles wordt aangeboden, komen ze al snel met de vragen: gaan we weer tackelen?

Opbouw

De opbouw van het programma voor begin-

nend rugby op scholen is zodanig dat de kinderen die gewend zijn aan de zap-cultuur van tegenwoordig, constant iets nieuws of iets aanvullends wordt aangeboden, dit om verveling tegen te gaan. Ook verschillende

aspecten als lopen met de bal bijvoorbeeld in tweetallen, samenwerking in de vorm van een estafette, of tackelen worden steeds afgewisseld.

Rugby leren in spelvormen

Het meeste plezier met rugby ervaar je door het leren in spelvorm!

De volgende basisprincipes zijn daarbij aanvallend van belang:

- loop naar voren; je moet rennen met de bal om te kunnen scoren
- geef ondersteuning; de baldrager is doelwit van de tegenstander. Meelopen met (achter) de balbezitter is een vereiste om de bal in eigen team te houden en de baldrager te beschermen en te ondersteunen
- zorg voor continuïteit in de beweging en verplaatsing van het spel, ook in de breedte, zodat de verdediging uitgespeeld wordt
- zet druk op de tegenstander richting de doellijn waar je moet scoren, en doe dit door naar voren te lopen zodra je in balbezit komt en ondersteun elkaar.

Veiligheid

Voor de veiligheid zijn twee aanbevelingen en drie rugbyspelregels bijzonder belangrijk.

- 1 Het spel speelt zich af binnen de lijnen, op minimaal twee meter van de wanden als je binnen speelt. Het kunnen de lijnen zijn van bijvoorbeeld het basketbalveld of het volleybalveld, afhankelijk van de zaal. Banken en andere obstakels zijn uit de buurt. Buiten, op een voetbalveld (gras of kunstgras), gebruik je gekleurde hoedjes om extra lijnen te definiëren, ver van de doelen en of van de reling.
- 2 Verbied het duwen in de rug of naar buiten de lijnen van de baldrager.
- 3 Alleen de baldrager mag getackeld en gestopt worden. Dit mag door meerdere tegenstanders gebeuren. Andere spelers mogen elkaar niet blokkeren of hinderen.
- 4 Spelers op de grond mogen zich niet meer met het spel, de bal of de tegenstander bemoeien. Dat wil zeggen dat de tackelaar *de baldrager moet loslaten* en dat de baldrager *de bal moet loslaten*. Niemand mag erop springen. Rugby wordt gespeeld op je benen. Zelfs met een knie op de grond moet de speler loslaten.
- 5 De baldrager mag uitsluitend gestopt worden door armen en handen te gebruiken. Dit mag alleen vanaf de borstkast tot aan de voeten, dus niet met de handen de schouders vasthouden en laten slingeren. Ook een arm om de nek is strikt verboden.

Spelvormen

In de beginfase van de eerste kennismakingsles, is het wenselijk met één bal per twee leerlingen te beginnen. Hiermee kunnen leerlingen sneller het balgevoel, het samenwerken en de eerste basisprincipes zelf ervaren en leren gebruiken. De opbouw van deze eerste les kan er als volgt uitzien.

- a De leerlingen maken een tweetal en krijgen een bal waarmee ze gedurende enkele minuten vrij mogen werpen. In de zaal is het aanbevolen de bal niet te schoppen.
- b Leg uit dat een rugbypass met twee handen en onderhands gebeurt met een strakke worp richting de medespeler op maag-/buikhoogte. Dit om de hoge boogworpen te voorkomen en de uit American Football (flagvoetbal) afkomstige bovenhandse worp er snel uit te krijgen. Hiermee vliegen de ballen niet meer door de zaal, maar wordt er op korte afstand samengespeeld.
- c De leerling loopt met de bal in een willekeurig richting met zijn partner (schaduw) achter hem op een afstand van niet meer dan drie meter. Als de schaduw de bal wil ontvangen, moet hij/zij vragen door te roepen naar de baldrager door 'bal' of de naam van diegene te noemen. De baldrager blijft in dezelfde richting lopen maar draait zijn bovenlichaam waarna hij de bal kan spelen. De vanger mag een andere richting oplopen, en de ander volgt de nieuwe balbezitter (schaduw). Hiermee leert de leerling de bal naar achteren te passen zonder dat er druk op hem/haar is. Op dat moment hebben de leerlingen de drie eerste basisprincipes geïmplementeerd en zijn ze er aan toe te leren scoren en spelen met de tegenstander.
- d De leerlingen staan tegenover elkaar en houden alle twee beide handen op de bal. Spreek af wie gaat scoren en wie moet tegenhouden. De verdediger heeft zijn achterste voet op een lijn, de aanvaller moet op of achter deze lijn de bal op de grond drukken. Er wordt uitsluitend geduwd om de bal naar de grond te brengen zodat er gescoord kan worden. De bal mag dus niet uit de hand getrokken worden om te kunnen omlopen. Na een paar keren wisselen de leerlingen van rol.

Partijspelen

Vanaf dat moment worden de leerlingen bewust gemaakt van de koppeling tussen lopen/passen en duwen om te scoren. Met de inbreng van een tweede aanvaller krijgen de leerlingen hun eerste rugbywedstrijdervaring. Het is een kleine stap dit uit te breiden naar een drie tegen twee-situatie. In de zaal is het aanbevolen om partijtjes te spelen van hoog-

uit vijf tegen vijf. Buiten kan men tot twaalf tegen twaalf spelen.

Een goede spelvorm hierbij gaat als volgt: spreek eerst af dat tegenstanders alleen de man mogen spelen en niet de bal. Dit verhoogt de succesfactor. Aan beide kanten van het veld staan twee groepen spelers. In groep A krijgt iedere speler een bal en probeert te scoren op of achter de lijn aan de overkant. Daar staan spelers van groep B. Deze mogen naar voren lopen zo gauw groep A vertrekt en zij proberen van zoveel mogelijk baldragers het scoren te voorkomen. Tel het aantal scores. De spelers stellen zich opnieuw op, de leerkracht haalt een aantal ballen uit het spel zodat het samenwerken steeds belangrijker wordt. Herhaal dit proces totdat alleen één bal in het spel blijft. Na afloop wissel de rollen.

Tackelen is een technisch onderdeel dat bekwaamheid vereist. Het is mogelijk in de zaal mits dit op matten gebeurt. Twee goede varianten zijn het zogenaamde touchrugby en tagrugby. Bij touchrugby moet de tegenstander de baldrager met twee handen op zijn broek tikken zodat de bal afgespeeld wordt. Met tagrugby gebeurt het door één van de twee lintjes af te pakken die elke aanvaller draagt aan twee kanten op zijn heupen (meestal klittenbandjes systeem net als bij flag voetbal). Maak afspraken over het vervolg van deze acties, dat schept duidelijkheid voor de leerlingen.

Wees strikt in het bijhouden van de veiligheidsregels. Werk aan de basisprincipes van het spel en houd de normen en waarden van het spel scherp in gedachten. Leerkracht en leerlingen zullen dan een nieuwe ervaring beleven met deze minder bekende tak van sport op school.

Rugbybond

Wat heeft de Nederlandse Rugbybond docenten lichamelijke opvoeding te bieden. Scholen/docenten kunnen contact opnemen met de NRB om clinics op school, verzorgd door ervaren educators, aan te vragen. Daarnaast biedt de NRB clinics voor docenten, die zelf met rugby aan de slag willen gaan, aan. Hiervoor kan men contact opnemen met de NRB-coördinator breedtesport: ericvoet@rugby.nl

Dus, voor ieder die verder durft te kijken dan ronde ballen, voor ieder die op zoek is naar een nieuwe uitdaging: kijk op www.rugby.nl of mail naar info@rugby.nl

Amelies Danton is projectleider Sportiviteit en Respect, Nederlandse Rugby Bond ■

Bij modern bewegingsonderwijs wordt.....

bewogen!

Een praktijkartikel over het intensiveren van de les LO

Waarschijnlijk zit het met de intensiteit van je gymlessen wel goed. Je bent immers afgestudeerd en inmiddels een ervaren docent. Toch blijkt uit het in 2009 uitgevoerde nationale onderzoek naar de intensiteit van de lessen bewegingsonderwijs (Slingerland, 2010) dat slechts een minderheid van de docenten moeite deed om de lessen intensiever te maken. Hoe kan dat toch?

Door: Menno Slingerland

HANS DIJKHOFF

Werken in groepen
intensiveert

Turven

Jaren geleden, tijdens een van mijn eigen stages, gaf ik als tweedejaars ALO-student een klassikale les steunspringen aan een 2havo klas: standaardgymzaal, 27 leerlingen, twee sprongsituaties. Mijn stagebegeleider had zich (bewust) niet bemoeid met de lesvoorbereiding. Wat ik op dat moment niet wist, was dat hij wel ondertussen aan de kant ijverig aan het turven was hoe-veel sprongen twee door hem willekeurig uitgekozen leerlingen uit die klas maakten tijdens dat veertig minuten durende deel van de les. Tijdens de evaluatie na afloop van de les kwam uiteraard de vraag of ik wist hoeveel sprongen elke leerling ongeveer had gemaakt. Ondanks dat ik eigenlijk geen idee had (ik was veel te druk geweest met andere zaken: vangen, aanwijzingen geven, orde houden) noemde ik een ambitieus getal, 'zeker vijftientig', zei ik dapper. Zonder met zijn ogen te knippen en met een flauw glimlachje zei mijn stagedocent 'bijna goed'. Het bleken er slechts twaalf te zijn...

Intensiteit

Misschien vinden sommige gymleraren de intensiteit van de gymles niet heel erg belangrijk en geven ze de voorrang aan allerhande andere doelen... Dat kan en dat mag ook. Bovendien, we zijn in Nederland nu toch zo langzamerhand wel afgestapt van het biologisch georiënteerd vakconcept waarin bewegingsonderwijs slechts middel was om het lichaam te vormen en te sterken. Uiteraard klopt dat en dit artikel is dan ook zeker geen pleidooi voor een terugkeer naar het verleden. Toch is er wel een aantal redenen aan te voeren om de intensiteit van je lessen eens kritisch tegen het licht te houden.

- 1 Van stilstaan is nog nooit iemand beter gaan bewegen: leerlingen beter leren bewegen lukt alleen door ze veel te laten bewegen.
- 2 De leerlingenmotivatie in de les neemt toe wanneer de bewegingsintensiteit in de les toeneemt. Een tamelijk logische gedachte, leerlingen komen immers naar de les bewegingsonderwijs om te bewegen en niet om aan de kant te zitten, lang in een wachtrij te staan of om naar een monoloog van de docent te luisteren.
- 3 Voor een aanzienlijke groep leerlingen in het PO en VO is de les bewegingsonderwijs op dit moment een van de weinige (en soms zelfs het enige) beweegmomenten in de week.

Intensiveringstoolbox

Algemeen

Probeer de ingeroosterde lestijd ook daadwerkelijk beweegtijd te laten zijn. Er gaat gemiddeld zo'n 20(!) minuten aan netto lestijd verloren per les door omkleden en het verplaatsen naar de gymzaal/sporthal van de leerlingen. Door het maken van duidelijke afspraken met leerlingen en docenten/groepsleerkrachten zou je deze tijd tot een minimum kunnen beperken. In het PO is de ene klas vaak al omgekleed en wordt de volgende klas opgehaald. In het VO kun je misschien afspraken maken met klassen die les hebben na een pauze om iets eerder te gaan omkleden. Wijs bij het overtuigen van de betrokkenen op het belang van het vak, wellicht kunnen de argumenten in dit artikel daarbij helpen!

Leerinhoud

- Vermijd teveel technische oefeningen en wanneer er toch technisch geoefend wordt zoek dan naar een organisatievorm waarbij veel bewogen wordt en geen enkele leerling stilstaat. Denk bij voorkeur vanuit het spel, niet vanuit de techniek.
- Vermijd (eliminatie)spelen die leiden tot inactiviteit: laat bij een tikspel leerlingen niet op de bank zitten maar geef ze een opdracht waardoor ze altijd weer kunnen terugkeren in het spel.

Didactische werkvormen

- Voorkom een teveel aan competitieve (oefen)spelvormen in de les, dit heeft vaak een negatief effect op de competentiegevoelens van de minder bewegingsvaardige leerlingen en zo indirect een effect op actieve deelname aan de activiteit.
- Zoek per activiteit naar geschikte differentiatiemogelijkheden zodat elke leerling succesvol kan zijn op zijn of haar niveau.
- Gebruik, indien voorhanden, meer materiaal.
- Ontwikkel zelfstandigheid bij uw leerlingen zodat ze bepaalde activiteiten zelf kunnen reguleren. Dit vergemakkelijkt het werken in twee of meer vakken en vergroot de mogelijkheden tot het geven van nevenopdrachten.

Instructie

- Met een korte, effectieve instructie blijft er uiteraard meer beweegtijd over voor de leerlingen: elke minuut die je als docent aan het woord bent bewegen de leerlingen een minuut minder.
- Plan van tevoren wat je als docent wilt zeggen, ook ten aanzien van technische en tactische aanwijzingen voor zover dat mogelijk is.
- Klassikale opmerkingen over techniek of tactiek hebben zelden betrekking op alle leerlingen. Neem liever een leerling, een groepje of een team apart zodat de rest van de klas kan doorspelen.
- Houdt interacties met leerlingen kort en duidelijk.
- Er zijn aanwijzingen dat positieve feedback stimulerend werkt op de intensiteit van bewegen bij leerlingen.

Organisatie

- Voorkom ingewikkelde lesorganisaties, veranderen van lesorganisatie kan zeer tijdrovend zijn. Zorg bijvoorbeeld voor een groepsindeling voor de gehele les (die eventueel ook nog te splitsen of samen te voegen is later in de les).
- Laat leerlingen niet zelf groepen kiezen.
- Beperk het verschil tussen bruto en netto beweegtijd: laat leerlingen zich snel omkleden, zorg dat eventueel transport naar een gymzaal vlot verloopt en niet afgaat van de netto beweegtijd. Is het terecht dat transport naar de gymzaal en omkleden afgaat van de geroosterde tijd voor bewegingsonderwijs?
- Plan het klaarzetten van materiaal en gebruik leerlingen hierbij (ook geblesseerde leerlingen voor zover mogelijk). Voorbeeld: roulatiesysteem met zes vaste helpers per maand die iets eerder naar de les komen.
- Reduceer het aantal leerlingen per groep/team.
- Beperk lange wachttijden bij oefeningen en zorg voor nevenopdrachten voor wachtende leerlingen.
- Pas de grootte van het speelveld aan.

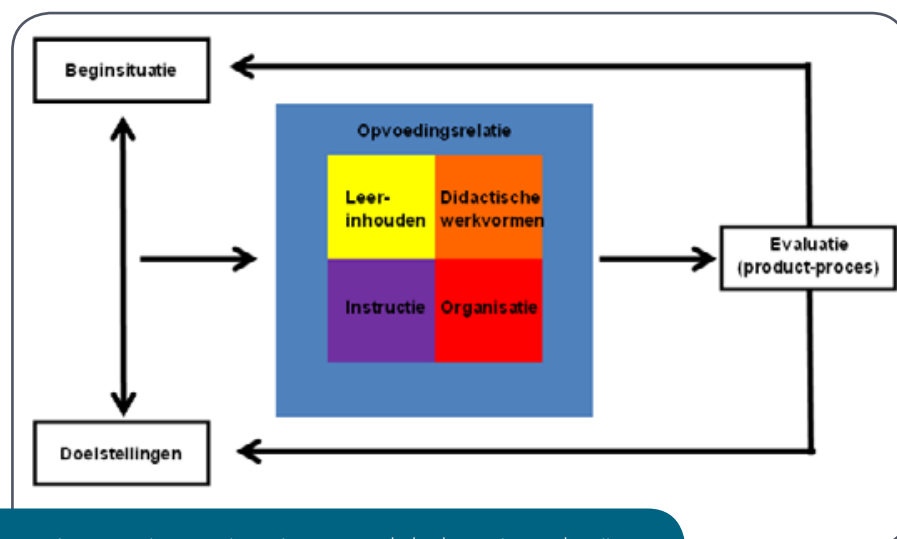
- 4 Bovendien, mochten initiatieven zoals '3+2 = een fit idee' van de KVLO echt wortel gaan schieten dan is het evident dat dit goede kansen biedt onze jeugd normatief te krijgen (voldoen aan de minimale beweegnorm van één uur per dag matig-intensief fysiek actief). Dat wil zeggen, mits deze beweegmomenten intensief genoeg zijn. Fysieke activiteit mag immers pas tot de beweegnorm gerekend worden wanneer er tenminste matig-intensief bewogen wordt, dan pas zijn er voor het individu gezondheidsvoordelen te beha-

len. Matig-intensieve fysieke activiteit is een ietwat vage term, maar staat ongeveer gelijk aan de intensiteit van stevig wandelen. Kortom, de les bewegingsonderwijs zou op deze manier zelf al een belangrijke bron van intensiteit kunnen zijn voor leerlingen.

Intensiveren in de praktijk

Hoe deze lesintensivering nu concreet aan te pakken? Uiteraard is dit zeer situatieafhankelijk. De mogelijkheden zullen ten eerste al variëren naar gelang het type leerling, de »





Figuur 1: vier categorieën van intensiveren voor de les bewegingsonderwijs

door enkele stappentellers aan te schaffen en een praktijkexperiment uit te voeren. Geef een les tweemaal aan dezelfde klas, één keer op de oude wijze en één keer op de nieuwe, geïntensiverde manier, en zorg ervoor dat tijdens de beide lessen dezelfde tien leerlingen een stappenteller dragen. Op deze manier vergelijk je eenvoudig het effect van je eigen mini-interventie.

Referenties

- Slingerland, M. (2010) 'Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeenten'. *Lichamelijke Opvoeding*, 1, 10-13.
- Verstraete, S., Bourdaudhuij, I. D., Clercq, D. D. & Cardon, G. (2006) *Meer en Beter Bewegen Binnen en Buiten de school*, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding

accommodatie, het beschikbare materiaal, de zelfstandigheid van een klas et cetera. Bovendien heb je als docent een bepaalde beginsituatie waarmee rekening gehouden moet worden en een aantal doelstellingen die je met een les(senreeks) zou willen bereiken. Zoals hiervoor al beschreven kan lesintensivering nooit een doel op zich zijn, dan zouden we beter elke les kunnen vullen met submaximale loopvormen en dit na enkele maanden beoordelen door middel van de shuttleruntest. Er is echter wel een aantal algemene principes die je als docent zou kunnen helpen bij het evalueren en verhogen van de intensiteit van lessen zonder hiermee andere lesdoelen te verloochenen. Zie hiervoor figuur 1. Op pagina 29 worden per categorie enkele praktische voorbeelden gegeven. Voorbeelden die voor de doorsnee docent LO op het eerst gezicht niet erg revolutionair zullen overkomen. Leg je echter de vier intensiveringscategorieën eens als een blauwdruk over de lesvoorbereidingen,

de kans is groot dat er nog een of meerdere verbeteringen mogelijk zijn.

In België werden dergelijke strategieën al eens aan docenten LO voorgelegd en werd ze gevraagd om per les vooraf eens kritisch te bekijken of er mogelijkheden tot intensiveren lagen. Dit had al een enorme vooruitgang in lesintensiteit tot gevolg, zonder dat hierbij andere lesdoelen verstoord werden (Verstraete et al., 2006).

Evalueren van de intensiteit

Hoe bepaal je nu hoe intensief een les is en of er een verandering met de oude situatie is? Dit is uiteraard te evalueren door je eigen (subjectieve) waarneming. Een ervaren docent zal verschillen met een oude situatie direct opmerken. Een andere manier is, zoals mijn oude stagebegeleider in het voorbeeld, pen en papier in de hand en observeren maar. Voor een meer objectieve evaluatie kun je nog een stap verder gaan

Oproep tot best-practices

Bovenstaande praktische uitwerking van de vier intensiveringsprincipes is zeker niet uitputtend. Het intensiveren van lessen bewegingsonderwijs op deze manier is namelijk nog nooit concreet uitgewerkt voor de verschillende lesdomeinen en schooltypes. Dit artikel vormt daarvoor slechts een aanzet. Het voornemen bestaat om de intensiveringtoolbox verder te ontwikkelen met daarin uitgewerkte ideeën en voorbeelden voor het verhogen van lesintensiteit. Doel is deze toolbox te vullen met behulp van het werkveld tot een volwaardig product dat direct praktisch inzetbaar is en beschikbaar voor elke docent bewegingsonderwijs in Nederland.

Dus heb je ideeën over de praktische uitwerking van intensiveringacties binnen de verschillende lesdomeinen communiceer deze dan met ons. Voorbeelden kunnen zijn: hoe pas je de genoemde principes en bijbehorende acties toe in bijvoorbeeld een les handbal, bewegen en muziek of turnen? Heb je voor bepaalde klassen een specifieke strategie om de lesintensiteit hoog te houden? Of wellicht heb je een heel eigen methode ontwikkeld?

Wil je deze ideeën delen om zo het werkveld te innoveren dan kun je contact opnemen met de auteur.



Samen werken, samen opruimen

Verkiezing sportiefste basisschool van Nederland 2011

Dit jaar was de verkiezing van de sportiefste basisschool georganiseerd in één van de mooiste sportaccommodaties van Nederland: het Landstede Sportcentrum in Zwolle. Acht scholen waren genomineerd voor deze finale en eigenlijk allemaal al winnaars. Van elke school was er een groep acht en de leerlingen hadden de dag van hun leven. In de stralende zon kregen ze een aantal clinics aangeboden zoals golf, tennis, survival, acrogym, breakdance, skeeleren en vele andere leuke activiteiten. Dit alles was perfect georganiseerd in het kader van de Nationale Sportweek onder leiding van Ton Winkels, beleidsmedewerker schoolsport KVLO.

Door: Miriam Appelman en Guus Klein Lankhorst

De dag begon met een podiumpresentatie van elke school in het theater van de sport. Ook hiermee viel een prijs te verdienen. De jury keek toe maar had slechts een kleine stem in het geheel want alle genomineerden bepaalden door het invullen van een stembiljet wie de winnaar werd.

Na deze presentaties kregen de leerlingen clinics aangeboden, mede georganiseerd door Sportservice Zwolle. Ondertussen gingen de delegaties (de directeur, vakleerkracht en een leerling) van elke school één voor één in gesprek met de jury. De jury bestond dit jaar uit Henk Gemser (voorzitter), René van Harten (PO-raad), Jorg Radstake (NOC*NSF), Miriam Appelman (KVLO, PO) en Guus Klein Lankhorst (KVLO, secretaris). Deze gesprekken zijn een kans voor de jury om verhelderende vragen te stellen over de gegeven informatie en aan de scholen om eventueel niet opgeschreven doelen of activiteiten nog eens te benoemen. Dat dit voor beide partijen boeiende gesprekken opleverde bleek wel uit de het feit dat elk gesprek langer duurde dan gepland.

Uiteindelijk werd om half vier bekend gemaakt wie de winnaars waren. **De sportiefste basisschool van Nederland is geworden: De Caleidoscoop uit Almere. De podiumprijs ging naar De Lelyschool uit Hilversum.**

De Caleidoscoop uit Almere had als motto: Fit om te leren. De school is erg creatief op het gebied van bewegen in en om school. Dit geldt zowel voor het beleidsmatige als uitvoerende niveau. De leerlingen gaan bijvoorbeeld op jaarbasis veertig uur meer naar school dan andere kinderen zodat extra bewegingsonderwijs binnenschools kan worden gegeven en niet ten koste gaat van andere vakken. De school biedt voor alle leerlingen van groep 3 tot en met 8 twee uur bewegingsonderwijs aan van de vakleerkracht. Tevens krijgen alle kleuters drie uur gym van de vakleerkracht. Daarnaast is er vier keer per week een naschools aanbod. Er lopen diverse contacten met sportverenigingen en sportbonden, 86% van de leerlingen is lid van een sportvereniging. Kinderen met talenten die



FOTO: HANS DIJKHOFF

Winnaar! De Caleidoscoop



opvallen tijdens de lessen en het na-schoolse sportaanbod worden gestimuleerd tot deelname bij een sportvereniging. Ze hebben een speciale MRT-docent die alle kleuters screent en er is een motoriekcircuit ontwikkeld dat de provinciale onderwijsprijs heeft gewonnen. In hun gezondheidsbeleid gebruiken ze de methode 'Ga voor gezond', geven smaaklessen en supermarktrondleidingen en hebben structureel contact met de GGD. Ze monitoren de BMI om zo het effect te kunnen meten over drie jaar. De leerkrachten zetten motoriek in bij zaakvakken; op de dansmat wordt bijvoorbeeld topografie >>

Contact:

ton.winkels@kvlo.nl



De Prinsenhofschool

geoefend en ook bij het leren van de tafels wordt bewogen. Kortom; het bewegen heeft een plaats gekregen bij alles wat in en om school plaatsvindt.

Er is een bijzondere vermelding voor **De Prinsenhof** uit Apeldoorn. Deze school voor speciaal basisonderwijs wist knap door te dringen tot deze finale met hun bijzondere leerling-populatie. Naast twee gymuren bieden zij ook een uur zwemmen aan. Zij bieden tien keuzemogelijkheden aan in hun naschoolse aanbod van bewegen en sport! Daarnaast differentiëren zij niet alleen op bewegingsniveau maar ook op sociaal-emotioneel niveau en werken hierbij methodisch met kleuren. Zo kijken zij wat de kinderen aan kunnen bij spel (blauw = naast elkaar spelen, geel = om de beurt spelen, oranje = samen delen spelen, groen = samenwerken en rood = tegen elkaar spelen). Ook maken ze gebruik van een speciale pleinspel-leerkracht die de kinderen een spel binnen aanleert dat ze vervolgens buiten in de pauze kunnen gaan doen. Ze hanteren een prachtig leerlingvolgsysteem (inzet, zelfstandigheid, samenwerken, spel en toestellen). Kinderen die niet goed kunnen meekomen, worden doorverwezen naar Club-extra. Ten slotte hebben ze een zeer speciaal schoolplein.

De podiumprijs is gewonnen door **De Lelyschool** uit Hilversum met hun motto: Sporten maakt slim.

Zij gaven een prachtige presentatie met o.a. skippyballen die zeer creatief werden gebruikt op prachtige muziek. De school staat in een achterstandswijk. Ze werken samen met negen sportverenigingen in de buurt en organiseren veel toernooien. In het kader van de gezonde leefstijl nemen ze deel aan de Nationale Sportweek, de Junior Hartdag en hebben ze de Ga voor Gezond Tour van de NIGZ gewonnen. Voor het schoolplein werken ze met de sport- en spelleskist van Kids for Fit. Ze waren al de sportiefste school van Hilversum. Sinds



De Lelyschool



De Nicolaasschool

2007 zijn zij door de KVLO en het NOC*NSF gecertificeerd als sportactieve school. Zij brengen spelen en sporten tot uiting in hun logo met de vijf Olympische ringen: Onderwijs, Ontwikkeling, Ontplooiing, Ontspanning en Opvang.

De Nicolaasschool uit Rotterdam is een Lekker Fit-school. Met behulp van subsidie uit de gemeente Rotterdam zijn zij in staat om drie uur gym van de vakleerkracht aan te bieden aan alle kinderen. Daarbij krijgen ze ook dans en zwemmen. Er is elke dag een naschools sport- en beweegaanbod. Er wordt gewerkt met een goed MRT-programma en alle leerlingen worden gescreeend aan de hand van hun leerlingvolgsysteem. Voor het stimuleren van een actieve leefstijl werken zij met het lespakket Lekker Fit, doen ze mee aan het schoolgruit-project (gruit = groente en fruit), ze hebben een schooldiëtiste en doen mee aan het project De gezonde school. De ouderparticipatie is hoog. Bij de leerlingen wordt regelmatig de



De Morskring

Eurofittest afgenomen. De school heeft een indrukwekkend Verlengd Dag Arrangement. Op het schoolplein wordt gewerkt met het Zonepark principe (3 kleuren: spel, sport en chillen).

De Morskring uit Leiden is een gecertificeerde sportactieve school. Deze school werkt samen met achttien verschillende sportverenigingen en ze doen jaarlijks mee aan elf verschillende sporttoernooien. Ze regelen goedkope kennismakingscursussen en werken met de SLO-sportmappen. Ze werken met een leerlingvolgsysteem en ze hebben hun eigen sportsite. Ook de kleuters krijgen les van de vakleerkracht die ook actief bezig is met de counseling van de groepsleerkrachten. Het is een gezonde school, ze doen mee aan de campagnes Ik (w)et het beter, de straatspeeldag en schoolgruiten. Er is hierbij een grote ouderbetrokkenheid. Het is een rookvrije school en er is fitness voor het personeel. Daarnaast werken ze heel hard aan een goed pedagogisch klimaat volgens de principes van de Kanjertraining.



't Koggeschip

't **Koggeschip** uit Amsterdam doet mee aan Jump-in. Deze sport-actieve school heeft een zeer overzichtelijk plan uitgeschreven. De school is gelegen in Geuzenveld-Slotermeer, waar relatief veel allochtonen wonen. Zij hebben de verkiezing sportiefste basisschool van Amsterdam al twee keer gewonnen. Deze brede school heeft een MRT'er op school en in bepaalde gevallen worden leerlingen doorverwezen naar Fitkids. Er is een breed naschools sportaanbod en ze hebben een schoolsportclub opgericht. Twee keer per week komt er een sportbus op het schoolplein (STER). Ze gebruiken het leerlingvolgsysteem van Stroes en Van Gelder. De jury was onder de indruk van de wetenschappelijke benadering, er wordt veel gemeten en gewogen, vooral op het gebied van gezondheid. Zo was er een zeer overzichtelijke effectrapportage op het gebied van overgewicht. Uniek is dat zij in hun school een kinderrestaurant hebben waar kinderen kennismaken met gezond voedsel dat toch heel lekker is.

Op **De Wegwijzer** uit Sint-Michielsgestel werken een vakleerkracht en drie specialisten bewegingsonderwijs die hele uren lesgeven aan



De Wegwijzer

alle kinderen (ook de kleuters) in een eigen gymzaal en ze hebben beschikking over twee grasvelden. In groep 2 krijgen de kinderen ook zwemonderwijs. Zij geven les aan de hand van het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Gezond leven en eten staat centraal in de jaarlijkse projecten in de klas met o.a. het Nationaal Schoolontbijt, klassenlunch, Ik (w)et het beter en schoolgruiten. Om het bewegingsspel in de pauze te stimuleren maakt de school gebruik van het 'Spel van de week' en werken ze met mediakaarten. Dit ter stimulering van het pedagogisch klimaat en voorkomen van ruzies. Daarnaast kunnen de kinderen deelnemen aan Motorische Remedial



De Monchyschool en Margarethaschool

Teaching van een gediplomeerde MRT'er en werken ze nauw samen met de GGD. De Wegwijzer laat zien dat ook een wat kleinere school veel kan bereiken op dit gebied.

In de Malburcht uit Arnhem werken de brede scholen de **Burgemeester de Monchyschool** en de **Margarethaschool** nauw samen met een prachtig programma voor bewegen en sport. De leerlingen van beide scholen hebben drie keer per week voor de groepen 3 tot en met 8 bewegingsonderwijs van de vakleerkracht en zij betalen dit volledig uit eigen middelen (40.000 euro). Ze hadden te kampen met een lage CITO-score maar sinds de kinderen meer bewegen is de CITO-score gestegen. Zij zijn er heilig van overtuigd dat meer bewegingsonderwijs leidt tot betere cognitieve prestaties. Ze doen aan vakoverstijgende projecten zoals Lekker fit, Vet lekker en Scoren voor gezondheid. Zoveel mogelijk leerlingen en natuurlijk de talentvolle leerlingen worden in contact gebracht met verenigingen. Voor de motorisch iets minder getalenteerden is er MRT en kunnen de leerlingen worden doorverwezen naar de fysiotherapeut. Vlak in de buurt is een Johan Cruijff Court en ze hebben een waanzinnig aanbod van naschoolse activiteiten, maar liefst 33 activiteiten per week!

Zoals te lezen valt, zijn alle scholen goede voorbeelden voor andere scholen die ambities hebben op het gebied van bewegen en sport in en om school. Het was, zoals ook Henk Gemser aangaf: "kiezen tussen besten en het ging om details. Het was een inspirerende dag voor de leerlingen, de scholen en de jury".

Met dit verslag hopen we je te verleiden tot nieuwe initiatieven voor jouw school. Mooie ideeën en projecten genoeg!

Volgend jaar is er weer de verkiezing van de sportiefste school in het voortgezet onderwijs. Je kunt je hiervoor al aanmelden en voor meer informatie contact opnemen met Ton Winkels. **◀**



De jury



School4live, het scholenproject van dance4live

Nog steeds leven er ongeveer 33,3 miljoen mensen in de wereld met hiv. Iedere dag komen daar ruim 7.100 nieuwe hiv-infecties bij en de helft hiervan vindt plaats bij jonge mensen onder de 25 jaar. Daarom inspireert dance4live jongeren over de hele wereld om de verspreiding van hiv en aids terug te dringen.

Door: Niels Gaastra

Uit onderzoek blijkt dat 40 procent van de jongeren wereldwijd niet weet hoe ze zich kunnen beschermen tegen een hiv-infectie. Dance4live geeft jongeren de juiste informatie en benodigde vaardigheden om zichzelf te beschermen. Bovendien daagt dance4live jongeren uit om hun eigen talent en creativiteit in te zetten om zo de bestrijding van hiv en aids aan te pakken. Het van oorsprong Nederlandse initiatief is inmiddels actief in 29 landen verspreid over vijf continenten. In september start schools4life, het scholenproject van dance4live, weer in Nederland.

Informeren en activeren!

Jongeren bereiken, bewegen en betrokken houden, dát is het doel van dance4live. Bij schools4life zijn inhoud en entertainment zo op elkaar afgestemd dat het leuk is om eraan mee te doen, in actie te komen en tegelijkertijd discussies met elkaar aan te gaan. Via het schools4life programma kunnen leerlingen hun eigen creativiteit inzetten om bij te dragen aan een wereld zonder aids. Tegelijkertijd biedt dance4live jongeren een bredere blik op de wereld en leren ze over seksuele en reproductieve rechten en gezondheid. Na een inspirerende introductie wordt er gestart met de lessen om vervolgens zelf in actie te komen. De wereldwijde afsluiting is gerust spectaculair te noemen. Honderdduizenden jongeren uit dance4live-landen dansen gezamenlijk voor een toekomst zonder aids.

‘Tell Me and I Will Forget.
Show Me and I May
Remember. Involve Me
and I Will **Understand**
(Confucius)’

“Tijdens de schools4life-periode is het saamhorigheidsgevoel groot. Dit is iets wat we samen oppakken, leerlingen én docenten. Als school vinden we het belangrijk dat je opkomt voor een ander, dat je jezelf inzet voor een ander. Daar past dance4life bij. Zeker omdat het ook iets is waar de leerlingen buiten schooltijd mee verder gaan”

Alexander Pouw & Tamara Giugie, docenten aan het Etty Hillesum Lyceum in Deventer

Schools4life als maatschappelijke stage

Als docent kun je gebruikmaken van het beschikbare lesmateriaal in lessen biologie, CKV, Nederlands, maatschappijleer, lichamelijke opvoeding, verzorging en aardrijkskunde of in mentorlessen. Uiteraard kunnen verschillende docenten ook verschillende onderdelen van het lesmateriaal met de leerlingen behandelen. Deelname aan schools4life is ook in te zetten als maatschappelijke stage: een effectieve én leuke manier om grote groepen in één keer te voorzien van een nuttige invulling van de stage!

“De samenwerking van alle klassen tijdens het dance4life-project was geweldig en ik kan het iedere school aanraden als teambuilding. Ik verheug me er nu al op om volgend jaar weer mee te doen.”

Astrid Femer, docent van Trevianum scholengroep in Sittard

Het schools4life-programma

Het programma van schools4life bestaat uit vier stappen: inspire, educate, activate en celebrate.

INSPIRE: **scholentoer**

Schools4life is een schoolbreed programma (per locatie) en begint op school met een introductie die jongeren inspireert en motiveert om zich in de problematiek te verdiepen, vooroordelen en misverstanden uit de

weg te ruimen en taboes te doorbreken. Bij deelname van tenminste 350 leerlingen per school komt een dance4life-toerteam langs om deze kick-off te verzorgen!

Drie dance4life-toerteams zullen vijf weken lang door heel Nederland toeren om de deelnemende scholen te bezoeken. Zij geven een voorstelling van zo'n 75 minuten met een mix van informatie, live drums, indringend beeldmateriaal, muziek, dans en persoonlijke verhalen van jongeren uit binnen- en buitenland voor wie hiv en aids deel uitmaken van het dagelijks leven.





EDUCATE: lessons4life, lesmateriaal

In een aantal interactieve lessen ontdekken jongeren hoe complex de bestrijding van hiv en aids is, worden ze geconfronteerd met dilemma's en leren ze hoe succesvolle acties opgezet kunnen worden. Dit gebeurt onder andere met het online lespakket: lessons4life.nl.

ACTIVATE: act4life, in actie!

Vervolgens daagt dance4life de scholieren uit hun eigen talent en creativiteit in te zetten om in actie te komen en het positieve dance4life-virus te verspreiden. Door hun ervaringen te delen en door te geven maken ze ook anderen bewust. Jongeren combineren dit met inzamelingsacties waarmee aidsbestrijdingprojecten van STOP AIDS NOW! en dance4life-programma's in het buitenland worden gesteund. Zo ervaren jongeren hoe succesvol ze kunnen zijn en hoe leuk het is om bij te dragen aan een toekomst zonder nieuwe hiv-infecties.

CELEBRATE: dance4life-event

Schools4life sluit altijd af met een feestje! In alle landen komen de actieve scholieren bij elkaar en dansen ze gezamenlijk. Zo vieren de jongeren wereldwijd hun successen en delen deze in een uniek moment van mondiale verbondenheid.

"Jullie kunnen zo trots zijn op wat jullie hebben gedaan de afgelopen tijd, jullie hebben je laten informeren, jullie zijn in actie gekomen en jullie hebben een fantastisch bedrag opgehaald."

Erica Terpstra, oud-voorzitter NOC*NSF en lid van Raad van Advies van dance4life, over schools4life 2010



Meer informatie over dance4life en schools4life 2011 vind je op de website www.dance4life.nl. ◀

Contact:

n.gaastra@dance4life.nl

De methode *Basisschool in beweging*

Praktisch aan de slag met het stimuleren van actieve leefstijl

Op 30 maart jl. werd de nieuwe methode *Basisschool in beweging* gepresenteerd tijdens een minisymposium in Het Willem II stadion in Tilburg. De methode is ontwikkeld door Fontys Sporthogeschool, in samenwerking met GGD Hart voor Brabant, GGD West Brabant en de gemeente Tilburg, en helpt basisscholen bij de vraag hoe je het bewegen van kinderen op een praktische manier kunt vergroten. Een kort verslag.

Door: Chris Mooij

Het symposium wordt geopend met drie korte inleidingen. In de eerste inleiding doet Dr. Mai Chin A Paw van het VU Medisch Centrum verslag van een groot onderzoek in zeven Europese landen naar gedrag dat van invloed is op de energiebalans. Er zijn gegevens verzameld van schoolgaande kinderen van 10 tot 12 jaar oud en hun ouders. Het onderzoek is uitgevoerd in de volgende landen: Noorwegen, Nederland, België, Slovenië, Hongarije, Spanje en Griekenland. Behalve (standaard) metingen naar de mate van overgewicht en obesitas zijn via vragenlijsten bij kinderen en hun ouders ook gegevens verzameld over voedingsgedrag (ontbijt, gebruik van frisdranken en vruchtensappen), fysieke activiteiten (sportdeelname en actief transport), zitgedrag (bij bijvoorbeeld computer en tv) en hoeveelheid nachtrust.

Grote verschillen

Uit het onderzoek blijkt dat er grote verschillen zijn tussen de

diverse landen. Met name de verschillen tussen Noord-Europese en de Oost- en Zuid-Europese landen vallen op. Overgewicht komt in de Noord-Europese landen (Noorwegen, Nederland en België) minder voor dan in Oost- en Zuid-Europa (Griekenland, Hongarije en Slovenië). Al blijven de cijfers in alle landen zorgwekkend. Bij een Europees gemiddelde van 25,5% bedraagt het overgewicht bij Hollandse jongens toch nog altijd 16,8%! In alle landen werd gevonden dat meisjes wat minder aan overgewicht lijden dan de jongens en dat kinderen uit gezinnen met lager opgeleide ouders hoger scoren op overgewicht dan kinderen uit gezinnen met hoger opgeleide ouders. Er zijn in het onderzoek ook gegevens verzameld over het risicogedrag dat de energiebalans negatief kan beïnvloeden. Ook die gegevens tonen een zorgelijk beeld. Ten aanzien van het voedingsgedrag valt op dat veel kinderen het ontbijt overslaan, gemiddeld een derde van de ondervraagde leerlingen. In Nederland ligt dat percentage wat lager, maar bedraagt nog altijd een kwart

FOTOS: CHRIS MOOIJ



De website



Anouk biedt map aan

van de ondervraagde kinderen. Absoluut Europees koploper zijn Nederlandse jongens als het gaat om het gebruik van drankjes die rijk zijn aan suikers (frisdranken maar ook zoete vruchtendrankjes). De Hollandse jongens drinken gemiddeld meer dan één liter per dag van deze dranken. Ten aanzien van het bewegingsgedrag is gekeken naar 'actief transport' (lopen en fietsen bijvoorbeeld) en deelname aan sport. Ten aanzien van actief transport scoren Noorwegen, Spanje en ook Nederland het beste van de onderzochte landen. De sportdeelname van onze Nederlandse jeugd ligt echter weer iets onder het Europees gemiddelde. De jongens scoren met 251 min/week net onder het Europees gemiddelde van 260 min/week, maar de Nederlandse meisjes scoren met 177 min/week duidelijk lager dan het gemiddelde van 198 min/week in de andere landen, waar van Noorwegen, Hongarije en Slovenië koplopers zijn in sportdeelname voor zowel de meisjes als de jongens. De tijd die Nederlandse kinderen zittend doorbrengen voor een beeldscherm (computer, tv) ligt iets boven het Europese gemiddelde. De Hollandse jongens scoren met 152 min/dag duidelijk hoger dan de meisjes met 109 min/dag. Met de uren nachtrust, ook een factor die van belang is voor de gezondheid, scoort de Nederlandse en Belgische jeugd het hoogst met ruim voluit uur per nacht. Wie meer informatie zoekt over dit interessante onderzoek kan die vinden op www.projectenergy.eu.

Veel projecten

In de tweede inleiding geeft Mariken Leurs een overzicht van de inspanningen van het Centrum Gezond leven van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu). Het RIVM zoekt het vooral in samenwerking. Bijvoorbeeld met NOC*NSF, GGD's en het Voedingscentrum. Uit een inventarisatie blijkt dat er op dit moment meer dan 3000 (!) projecten, initiatieven of acties zijn die zich bezighouden met de bevordering van een gezonde en actieve leefstijl. 'Daar zou menige basisschool, die ook veel andere maatschappelijke taken toegeschoven krijgt, behoorlijk overspannen van raken' was een reactie vanuit de aanwezigen. Om enige orde te scheppen in dit grote aanbod heeft het RIVM veel werk gemaakt van het bouwen van een website, waarin de projecten en interventiemogelijkheden overzichtelijk zijn ondergebracht en beschreven. Onder www.gezondeschool.nl is informatie te vinden over projecten voor primair

onderwijs, voortgezet onderwijs en mbo. Wie doorklikt op 'gezondheidsbevorderende interventies' vindt de naam van het project, de eigenaar en korte omschrijvingen van de doelen, de specifieke doelgroep, het niveau van de interventie (bijvoorbeeld signalering, regelgeving etc.) en ook een beoordeling van de te verwachten effectiviteit.

Basisschool in Beweging

De derde inleider Lars Borghouts, lector aan de Fontys Sporthogeschool, gaat in op de inhoud van de methode *Basisschool in Beweging*. Deze methode is ontwikkeld door Fontys Sporthogeschool, met als projectleiders Anoeke Adank en Lars Borghouts. Het project is ondersteund via een RAAKsubsidie van de Stichting Innovatie Alliantie. De methode wil zoveel mogelijk rekening houden met de wensen en praktische mogelijkheden van basisscholen en heeft gebruik gemaakt van wetenschappelijk ('evidence based') literatuuronderzoek en kennis en ervaring van experts.

De methode is uitgegeven in een map en ook op een website te bekijken. De map start met een korte checklist met vragen. Wanneer vragen over een thema als bijvoorbeeld schoolplein, ouderbetrokkenheid of buitenschools beweegaanbod vaak met 'nee' zijn beantwoord leent zo'n thema zich voor een aanpak, waar de methode uitwerkingen en concrete tips voor geeft. Dit voorkomt dat een school zich stort in teveel initiatieven, die tegelijkertijd ondernomen, al snel zullen verzanden. In *Basisschool in beweging* zijn zes thema's uitgewerkt: 1 Schoolbeleid, 2 Ouderbetrokkenheid, 3 Schoolplein, 4 Actief en veilig transport, 5 Buitenschools beweegaanbod en 6 Bewegingsonderwijs. De methode geeft overzichtelijk gerangschikte aanbevelingen en tips en bevat geen uitgewerkte voorbeelden van lessen. Na een korte paneldiscussie breekt het grote moment aan dat projectleidster Anoeke Adank de methode, die verzorgd is vormgegeven en uitgegeven in een losbladige map, kan aanbieden aan de partners en een werker uit het veld, een combinatiefunctionaris uit Tilburg. De tekst van *Basisschool in beweging* is in te zien via www.fontys.nl/basisschoolinbeweging, wie de map met tekst wil ontvangen kan deze via de site bestellen voor € 10,- (inclusief verzendkosten).

Lars Borghouts en Anoeke Adank schrijven binnenkort nog een artikel over de inhoud van de map. Dat kun je dan weer in dit blad lezen. ◀

Lars spreekt de mensen toe



Mai Chin a Paw van het VU-medisch centrum



Contact:

c.mooyj@xs4all.nl



Het bouwen van een gymnastieklocatie: *een spanningsveld (2)*

In het vorige artikel werd uitgelegd waarmee je rekening moet houden bij het bouwen van een zaal. Als die eenmaal staat, ga je inrichten. Hier enkele normeringen en tips en trucs voor het inrichten van gymzalen en sporthallen vanuit onderwijsperspectief.

Door: Len van Rijn en Hans Dijkhoff

A

Algemene context

- Er wordt steeds meer in groepen gewerkt om kinderen zo intensief mogelijk te laten bewegen. De geformuleerde inventarislijst dient hierbij uit te gaan van het werken in meer groepen maar biedt ook mogelijkheden voor klassikaal werken of werken in stroomvorm.
- De inventarislijst moet voor de visie op bewegen voldoende aanknopingspunten en vrijheid bieden om de doelstellingen van het geplande onderwijs te kunnen uitvoeren.
- Nadat in het programma van eisen de inventarislijst is opgesteld, dient in samenspraak met de gekozen toestelleverancier de input voor de bestekmaker (tekenaar) te worden aangeleverd zodat de accommodatie montageklaar wordt opgeleverd. Eventuele bouwkundige aanpassingen moeten vroegtijdig besproken worden met de architect zodat de kosten daarvan ten laste van het bouwbudget komen. De inrichting met vaste wand-plafond-grondtoestellen moet al bij het bestek (op tekening) bekend zijn vanwege te treffen bouwkundige voorzieningen (zoals de plaats van grondpotten, verstevigde constructie voor hangelementen, enzovoort). Er dient voldoende wandruimte te zijn voor de inrichting met vaste toestellen (wandrekken, klimwand, bediening ringen, touwen, basketbalborden, schuifprofielen volleybal-net, enzovoort). Ook moet er voldoende vrije wandruimte (hard en balvast, zonder obstakels/toestellen) zijn om kaatsactiviteiten te kunnen doen.

Zwaaihoogte

Bij toepassen van een universele basisinrichting voor LO is bij een zaalhoogte van zeven meter of meer een zwaai puntverlaging nodig voor het ringenzwaaien. De gangbare (turnen), wenselijke en gemiddeld goed uitvoerbare zwaaihoogte is vijf meter vijftig. Een zwaai op zeven meter is voor beginners te moeilijk. Zwaai-beleving en zwaai-inzet zijn bovendien anders. De slingertijd van de zwaai is

langer. Vanuit methodisch didactisch oogpunt is een slingerlengte van zeven meter daarom niet wenselijk. Alhoewel uit onderzoek (TU Eindhoven) blijkt dat een hogere ophanging het zwaaien op zich niet onveiliger maakt, is het afwisselend zwaaien op verschillende hoogtes niet ongevaarlijk. Je ziet in sporthallen vaak aanpassingen (verrijdbare werkbalk, triangels, etc.) om tot een standaard zwaaihoogte van vijf meter vijftig te komen.

Akoestiek

De wandafwerking dient een bijdrage te leveren aan het absorberen van geluid (zie foto 5).

De gemiddelde absorptiecoëfficiënt (α) van de sportruimte dient tenminste 0,25 te zijn. De nagalmtijd dient te worden bepaald aan de hand van de Isa sport norm ISA-US1-BF1 en dient volgens bijbehorende tabel in relatie te staan tot het volume van de werkruimte voor LO die ontstaat na het neerlaten van de scheidingswanden.

Het type scheidingswand dat wordt gekozen moet ook bijdragen aan de absorptie van geluid in het zaaldeel en dient voldoende isolerend te zijn voor geluid uit andere zaaldelen. De scheidingswand dient aan alle zijden goed op de wanden en plafonds aan te sluiten. Bij eventuele tribunes aan de lange zijde van de zaal dienen de scheidingswanden vanwege lekgeluid over de tribune te worden doorgetrokken. Dit eventueel aangevuld met geluidsschermen en deuren.

De totale akoestische prestatie van de verschillende werkruimten (zonder en met neerlaten scheidingswanden) dient door een gespecialiseerd akoestisch bureau te worden onderzocht. De gebruikers zijn alleen gebaat bij een daadwerkelijk gerealiseerde normakoestiek bij oplevering. Bij voorkeur wordt hierover vooraf aan de bouw een prestatieafspraken met de aannemer in de bouwopdracht opgenomen.





Vanaf het begin betrokken zijn



Alvast in het bestek opnemen



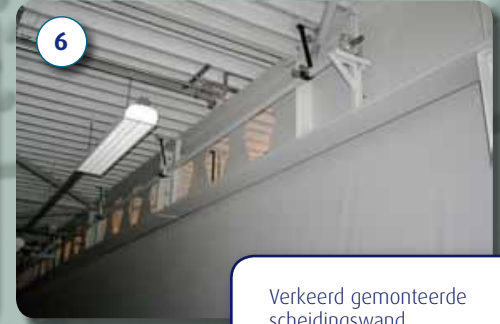
Triangelsysteem



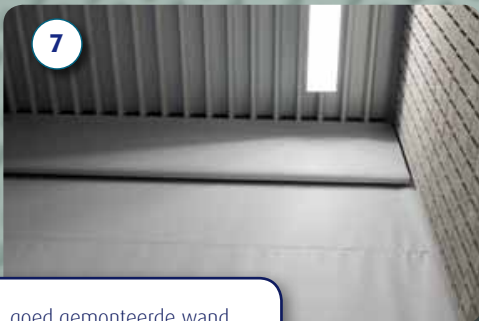
Themazaal



Holle steen gevuld met dempend materiaal



Verkeerd gemonteerde scheidingswand



goed gemonteerde wand



Gevolg van verkeerde montage



Het plafond kan in belangrijke mate bijdragen aan de akoestische kwaliteit en dient een hoge geluidsabsorptie te hebben.

Als de geluidsabsorptiefunctie van de wanden moet worden gehaald door het op de wand plaatsen van absorptiepanelen, dient in MFA's voldoende plek over te zijn voor de minimaal verplichte uitloopruimten vanuit NOC*NSF regelgeving. Lukt dat niet dan zijn er alternatieve bouwmaterialen om de absorptienorm toch te halen (zie een aantal voorbeelden op foto).

Je denkt er wellicht niet over na, maar reclameborden kunnen de nagalmreductie tenietdoen. Dus eventuele reclameborden, ook na oplevering, uitvoeren in absorberend materiaal. Er zijn goede alternatieven voor handen.

Daglichttoetreding

Vanuit arbo-regelgeving is daglichttoetreding in gymzalen en sporthallen met onderwijsgebruik noodzakelijk.

Het daglichtoppervlak moet zo zijn geplaatst dat docenten en leerlingen zicht op het weer hebben. Hinderlijk daglicht en rechtstreeks invallend zonlicht moeten geweerd kunnen worden, zowel voor onderwijs als voor het NOC*NSF keurmerk. Het advies is het daglichtoppervlak van de gymzaal minimaal vijf procent van het vloeroppervlak te laten bedragen.

>>

Contact:

len.vanrijn@kvlo.nl

Verlichting

- Uiteraard worden ook eisen gesteld aan de verlichting. Voor bewegingsonderwijs:
- gemiddelde horizontale verlichtingssterkte is ≥ 300 lux
- gelijkmatigheid is $\geq 0,5$
- kleurweergave is ≥ 20 Ra
- bij gebruik van de ruimte voor examens wordt 350 lux aanbevolen.

Transportdeur en nooduitgang

Transportdeur bij voorkeur niet in de berging. Uitvoeren als dubbele deur, twee meter breed, tweeënhalve meter hoog.

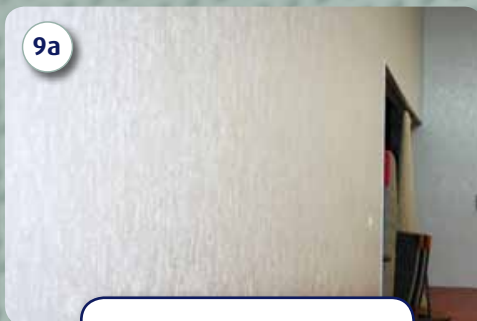
Advies: combineer de transportdeur met de functie van nooduitgang. Vanwege de transport- en nooduitgangfunctie, deze deuren bij voorkeur uit laten komen op de begane grond.

Toestelberging

De hoogte is 2.80 à 3.00 m. De doorrijhoogte en vrije hoogte is minimaal 2.50 vanwege de lengte van palen en de hoogte van transportwagens voor landingsmatten.



Wand loopt niet door over tribune



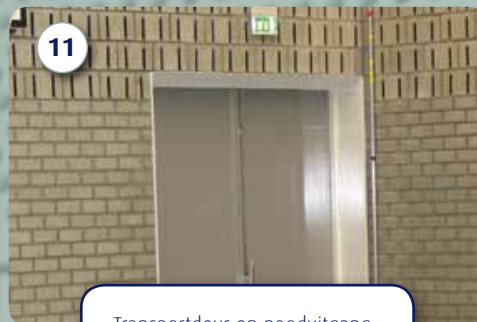
Houtvezelplaat, geschilderd



Gaatjesplaat (metaal) ook geluidsabsorberend



Daglichtintrede



Transportdeur en nooduitgang



Zo niet



Zo ook niet



Zo wel



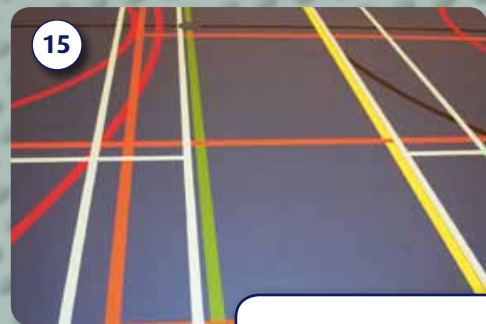
kasten voor kleinmateriaal



Een net als afscheiding



Ronde hoeken



Overdaad aan belijning

De diepte van de berging is minimaal 4.5 meter i.v.m. de lengte van opbergkarren en het kunnen bereiken van het opgehangen materiaal aan de achtermuur en maximaal 5.5 m in verband met het in/uitrijden toestellen.

De breedte is 10 meter (minimaal 8) in verband met de toegankelijkheid en het naast elkaar kunnen plaatsen van toestellen.

Bergkasten

Vaste, afsluitbare, kasten in de zijmuur van de toestelberging in het bouwbestek opnemen voor het opbergen van kleinmateriaal.

Afscherming

Naar de zaal toe met een net, transparant vinyl of obstakelvrije segmentdeuren. In geen geval ondoorzichtig doek gebruiken. Je ziet niet wat erachter staat zodat je een blessure kunt krijgen als je er tegenaan loopt.

Verlichting in berging

Minimaal 150 lux op vloerniveau. Licht spreiden over berging. Minimaal twee ingebouwde lichtpunten, ter voorkoming van schade. Als inbouw niet mogelijk is dan de verlichting hoog aan beide zijwanden aanbrengen.

Vloer

Harde bestendige ondervloer met dezelfde doorlopende toplaag als in de zaal.

Wandafwerking

- Als een opdrachtgever ervoor kiest om de inrichting 'obstakelvrij' te maken (wandtoestellen als klimrek, klimtouwberging en hoogterverstelling voor ringen) dan moeten de wanden de eerste twee meter vrij zijn van obstakels.

Wat van belang is:

- vlakke rechte wanden, geen kolommen in de oefenruimte
- sporttoestellen vlak in de wand opnemen
- uitwendige hoeken en eventueel vrijstaande kolommen in toestelberging tot twee meter boven vloer afronden en beschermen tegen mechanische beschadigingen.

Nissen om touwen in weg te hangen of het ophijsbaar maken van klimrekken zijn vanuit onderwijsperspectief niet noodzakelijk.

- Voor onderwijsgebruik is het niet noodzakelijk om grote attributen als wandrekken boven twee meter te kunnen opbergen. Vlak ophangen tegen muur volstaat. Om in zalen te kunnen voldoen aan het NOC*NSF keurmerk is obstakelvrij wegwerken of boven twee meter ophangen wel noodzakelijk.
- Het materiaal van de wanden dient bestand te zijn tegen mechanische beschadigingen en niet te brokkelen of korrelen(balvast). Lichamelijk contact mag zo min mogelijk letsel (schaven, branden) tot gevolg hebben (geen bezande steensoorten, kunststofwand).
- Aangeraden wordt geen vensterbanken toe te passen. Het zijn stofnesten.

Plafond

In het plafond moeten minimaal drie werkbalken voor het bevestigen van ringen, touwen en rekstokinstallaties aanwezig zijn. De afstand van werkbalk tot muur dient minimaal gelijk te zijn aan de uitzwaailengte (afstand vloer tot ophangpunt touwen/ringen). NB: De Europese norm (NEN-EN) is 10 meter. Dit zou betekenen dat er alleen in het midden van de zaal een werkbalk zou kunnen zijn. In Nederland wordt deze norm niet gevolgd.

- Noodzakelijke aanpassingen (verrijdbare werkbalk, triangels, etc.) om tot een standaard zwaaihoogte van vijf meter vijftig te komen, zijn nodig.
- Het plafond dient tot 5.5m obstakelvrij te zijn.
- Het plafond dient bestand te zijn tegen mechanische beschadigingen en dient balvast te zijn.
- Verlichtingsarmaturen moeten vlak weggewerkt worden en beschermd tegen mechanische beschadiging.

Belijning

Advies: gebruik in zalen voor bewegingsonderwijs alleen functionele lijnen. Teveel lijnen maakt kinderen over het algemeen drukker. Zeker kinderen uit het speciaal onderwijs hebben daar last van.

Voeg alleen die lijnen toe van sporten die daadwerkelijk beoefend worden. Waar het kan, pas dan de onderwijsbelijning in een rustige kleur toe. Als de zaal later langdurig door een vereniging wordt gehuurd is het altijd nog mogelijk extra lijnen aan te brengen.

Mochten er nog vragen zijn dan kun je contact opnemen met de afdeling huisvesting@kvlo.nl. ◀

→ 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 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 Sporthogescholen 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



LEZEN OVER BEWEGEN

Zo gauw als de temperatuur richting de 20 graden gaat, wordt op de Nederlandse middelbare scholen heel wat 'afgesoftbald'. Ik heb er geen onderzoek naar gedaan of ooit gelezen hierover maar ik vermoed dat softbal de meest beoefende buitensport is op de middelbare scholen in Nederland. In ieder geval bij ons op school is het zo. Het is altijd afstemmen met de collega's die bij 'hoge temperaturen' wat anders gaan doen dan softballen. Voordat collega's verkeerde ideeën over mij gaan krijgen: ik heb niks tegen softballen en ben door de lessen die ik zelf vroeger kreeg op school bijna lid geworden van een softbalvereniging. Helaas lieten mijn ouders dat niet toe. In mijn tijd bestond de zapcultuur namelijk nog niet en bleef je in principe de sport beoefenen die je ouders op zesjarige leeftijd voor je hadden bepaald. Of je stopte met je sport als je na vele jaren oefenen erachter kwam toch niet over zo veel talent te beschikken als gehoopt. Maar nu zit ik toch al enkele weken, vooral ook door het mooie voorjaarsweer en de vele softballessen, met de vol-

gende vraag in mijn hoofd: waarom spelen we op school zoveel softbal? Het doel van ons vak is om kinderen voor te bereiden op en uit te rusten voor een actieve deelname aan de Nederlandse sport- en beweegcultuur. Is softbal in de buitenlessen dan de sport om te beoefenen? Hoeveel leden heeft de Nederlandse soft- en honkbalbond eigenlijk? En is dit ook al weer een voorbeeld van de veramerikanisering van de Nederlandse samenleving? Of besteden we zoveel aandacht aan softbal omdat het zo een moeilijk spel is om goed te leren spelen en we er gewoon veel lessen voor nodig hebben? Volgens een collega spelen we vaak softbal omdat het een spel is waarbij "de leerlingen goed moeten nadenken, ze cognitief worden geprikkeld en het samenwerken zo essentieel is voor succes". Een andere collega was het hier helemaal mee eens en vulde aan met "het spel is

ook weer zo eenvoudig dat iedereen mee kan spelen, je kan de regels en het veld zo aanpassen aan elk niveau". Een wat cynisch ingestelde collega gaf aan dat hij ook vaak softbal speelt omdat je "dan zo lekker veel leerlingen tegelijkertijd aan het werk hebt op één veld". Weer een andere collega vertelde dat het een van de weinige activiteiten is die in het lekkere weer goed te doen is zonder bovenmatige inspanning. Ik heb de vraag ook nog maar eens aan mijn stagiaires voorgelegd. Ik was namelijk wel benieuwd hoe zij hier tegenaan kijken, vooral ook omdat ze op de opleiding veel bezig zijn met vakvisies. Hun verbluffende antwoord "tja, dat vragen wij ons eigenlijk ook al een tijdje af. Elk jaar moeten we op stage veel softbal geven en er is geen sport waarvan we zo goed alle spelregels moeten kennen. Maar waarom we zoveel softballen op school, nee geen idee eigenlijk. Wij kennen ook niemand die zelf softbal of honkbal beoefent".

Eén van de twee stagiaires kwam een week later wel terug op mijn vraag. Zij had voor een vak op de opleiding een wetenschappelijk artikel moeten lezen met de titel 'The fun factor in Physical Education'. "Mery", zei ze, "je moet je blijkbaar niet al te druk maken om de activiteiten die je aanbiedt in je les. Het meest belangrijke voor leerlingen om plezier aan een les te beleven is de relatie met de docent en niet dat wat je doet in een les. En aangezien plezierige ervaringen een voorwaarde zijn om iets nogmaals te gaan doen...". Een antwoord op mijn vraag heb ik eigenlijk nog steeds niet maar ik weet wel wat ik de komende weken met mijn leerlingen tijdens de lessen ga doen: met heel veel enthousiasme softballen!

Mery Graal



Softballen



FOTO: ANITA RIEMERSMA





Scholingsdag golf NGF/KVLO (3)

Op 21 september organiseren de NGF en de KVLO samen de landelijke bijscholingsdag schoolgolf op het Nationaal Sportcentrum Papendal

Deze dag is bedoeld voor alle collega's die iets met golf op school (willen) doen. Dit betekent dat het zowel een bijscholingsdag is voor oud-cursisten én een kennismakingsdag voor KVLO-leden die de applicatiecursus golf nog niet hebben gevolgd. Beide groepen krijgen een apart programma aangeboden dat vooral gericht is op het aanbieden van golf in de gymles. Hierbij wordt speciaal aandacht besteed aan de mogelijkheden om golf in de zaal aan te bieden. De collega's die de applicatiecursus nog niet gevolgd hebben krijgen een korte introductie op deze cursus aangeboden. Elke deelnemer ontvangt cursusmateriaal.

T	Tijden (onder voorbehoud)	
	9.00 - 9.30	Ontvangst
	9.30	opening
	10.00 - 13.00	negen holes 'wedstrijd' gevorderden op de Edese
	10.00 - 13.00	twee clinics beginners waarvan één in de sporthal
	13.00 - 14.00	lunch
	14.00 - 17.00	18 holes wedstrijd pitch en put beginners
	14.00 - 17.00	twee clinics gevorderden waarvan één in de sporthal
	17.00	afsluiting met borrel.

Inschrijven voor de Landelijke Scholingsdag Golf kan alleen via www.kvloscholing.nl. Nadere informatie bij ton.winkels@kvlo.nl

(A)LO anno Nu 'Achteromkijken, vooruit bewegen' 14 oktober 2011

In 2010 bestond de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) 85 jaar en dit jaar viert de AGOV, de Amsterdamse afdeling van de KVLO, haar 140-jarig bestaan. Daarom organiseren wij voor docenten Lichamelijke Opvoeding, beleidsmakers sport en onderwijs en sportkader het:

Congres (A)LO anno Nu

Met o.a. Bob Mirck, Erik Scherder, Cees Vervoorn, Jan Rijpstra, Gert Jan van Dokkum, Willem van Mechelen.

Reunie

voor alle oud-studenten en oud-docenten van de ALO Amsterdam
Meer informatie en inschrijven: www.hva.nl/alo-congres-reunie

Studiedag basisonderwijs november 2011 (6)

Op woensdag 9 november vindt de landelijke studiedag voor het basisonderwijs plaats. Dit keer wordt de studiedag georganiseerd door de Halo en de KVLO en vindt dus plaats in Den Haag. Het thema van de studiedag is: *De autonomie van de leerling bij bewegen in en om*

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



school. Zet deze datum vast in je agenda. Informatie over de opzet van de dag en de inhoud van de workshops zal voor de zomervakantie volgen.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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

Digitaal KVLO-portfolio

Meer dan 1200 KVLO-leden zijn lid van het Initieel Register en waarschijnlijk hebben velen voldoende punten gehaald voor toelating in het Beroepsregister. Je kunt via de site www.kvloregistratie.nl, middels de pagina **meedoen**, gebruik maken 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. 

Uitgebreide informatie over alle scholingen/evenementen? Zie de kalender op www.kvlo.nl

Inschrijving of een verwijzing daarvoor via www.kvloscholing.nl



Studiedag bruggen slaan in Zwolle

HANS DIJKHOFF



Skiland organiseert al jaren de leukste en veiligste wintersportkampen voor scholen. Professioneel georganiseerd, betrokken bij de uitvoering, open in onze houding.



De voordelen van een schoolskikamp met Skiland:

- Professioneel & Veilig, gecertificeerd door TÜV Nederland volgens de voorwaarden van de VeBON
- Zelfopgelegde hoge(re) normen, zoals helmen voor alle snowboarders
- Nederlandstalige goed opgeleide CREW, gedurende het kamp continu bij de deelnemers betrokken
- De CREW zorgt voor grote extra veiligheid én een onverslaanbare sfeer voor alle deelnemers
- Uw contactpersoon in NL is uw kampleider ter plaatse, dus altijd op de hoogte van de afspraken
- Compleet programma voor alle niveaus, inclusief avondactiviteiten

Liever zelf organiseren? Nieuw: Skiland Basiskamp
Vraag naar onze extra lage prijzen en mogelijkheden.

Skiland | www.skikamp.nl | 020 489 3818 | info@skikamp.nl



reclame + communicatie

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

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

klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

Speciaal assortiment voor scholen



ENTREPRISES

WWW.ENTREPRISES.NL



JAARVERSLAG KVLO

Het KVLO-jaarslag 2010 is te vinden op de website www.kvlo.nl -> pagina vereniging. Wil je een exemplaar opvragen, dan kan dat bij het secretariaat van de KVLO, tel. 030 692 0847 of janny.lit@kvlo.nl

GYM'S'COOL, EEN DIGITALE TOOL

De SLO heeft een digitale webenquête ontwikkeld voor vaksecties lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs. Vier scholen uit het voortgezet onderwijs hebben gedurende twee jaar als pilot de webenquête Gym's'cool bij leerlingen uit klas 1 en klas 3 uitgeprobeerd. Vanaf dit schooljaar bestaat ook voor andere scholen uit het voortgezet onderwijs de mogelijkheid om deel te nemen aan Gym's'cool. Kijk voor meer informatie op www.slo.nl/gymscooldemo.

Nieuwe SLO website bewegingsonderwijs

Sinds deze maand staat de sectoroverstijgende website bewegingsonderwijs.slo.nl online. Hier vindt je informatie over onze projecten, actuele ontwikkelingen in het bewegingsonderwijs, publicaties, tools en inspirerende schoolvoorbeelden. Uniek is het grote aantal video-opnames van deelnameniveaus van leerlingen uit de onderbouw van het voortgezet onderwijs waarmee een vaksectie LO de deelnameniveaus van de leerlingen van de eigen school kan vergelijken met deze referentiebeelden als maatstaf voor kwaliteit. Naast deze video's vindt je ook een groot aantal video's met schoolvoorbeelden van leerlingen die deelnemen aan allerlei verwante activiteiten.

DVD Freebiking in het voortgezet onderwijs

Freebiking in het voortgezet onderwijs is de tweede leerlijn die is ontwikkeld door het netwerk Freesport van de SLO. De DVD is bedoeld voor docenten lichamelijke opvoeding en kan tijdens de lessen als voorbeeldmateriaal voor leerlingen worden gebruikt. Op deze DVD staan vier parcours van zowel Biketrial in de gymzaal als MTB outdoor. Bij biketrial gaat het om een start, enjoy, cool en extreme parcours. Bij MTB gaat het om een start, short field, long field en mountain parcours. De parcours worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Daarnaast leggen enkele profi's (met zwarte shirts) diverse parcours af. Op de DVD staat een aantal methodische beelden met belangrijke aandachtspunten. Bovendien biedt de DVD een document met een nadere toelichting op freebiking. Voor meer informatie en het bestelformulier zie www.freesport.slo.nl.

BELEIDSDOORLICHTING SPORT

Het W.J.H. Mulier Instituut nam samen met de Universiteit van Tilburg het sportbeleid van de rijksoverheid in de periode 2006-2010 onder de loep. Op maandag 16 mei verscheen het rapport 'Beleidsdoorlichting Sport' in opdracht van het ministerie van VWS. Directeur van het Mulier Instituut Koen Breedveld geeft het belang van sport aan en of we in Nederland op de goede weg zijn. Sportknowhow.nl

CARRIÈRE ALS LERAAR? HET KAN!

Het onderwijs barst van het talent. Van leraren die met passie en betrokkenheid hun kennis en kunde overbrengen aan leerlingen. Dat talent moet de ruimte krijgen. Ruimte om te groeien. Of dat nu gaat om verdieping in het vakgebied of om expertise in het begeleiden van (zorg)leerlingen. Het kan! Elke school krijgt sinds kort extra middelen om leraren carrièrekansen te bieden. Zo kunnen zij doorstromen naar een hogere beloningsschaal met bijpassend salarisstrookje. De invoering van de nieuwe functiemix maakt het mogelijk.

www.hetkaninhetonderwijs.nl

PRIMA

Primaonderwijs.nl is een site voor alle professionals binnen het onderwijs. De site heeft drie hoofdpagina's: kinderopvang (KO), primair onderwijs (PO) en voortgezet onderwijs (VO). Er worden allerlei actuele onderwerpen behandeld. Via polls wordt ook de mening van ons gevraagd. Onlangs ging het over flexibele vakanties. Ouders zowel als leerkrachten bleken daar niet blij mee te zijn.

www.primaonderwijs.nl



huski reizen
Wintersport, outdoor & zeilkampen

Bent u al op de hoogte?

Wintersportreizen vanaf €199,-

Zeilkampen vanaf €159,-

Outdoorkampen vanaf €139,-

Kijk voor meer informatie op onze website www.huski.nl

tel. 030-8000 600
Email: info@huski.nl



cios LEADERS IN SPORT.

cios ARNHEM

cios GOES BREDA

cios HAARLEM

cios HEERENVEEN

cios SITTARD VENLO

WWW.CIOS.NL

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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

**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
info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

De grote gratis!
catalogus

Meer dan 350 pagina's!

SPORT-THIEME®
Schoolsport · Sport in verenigingen · Fitness · Therapie

2011

GRATIS

Tel. 0297-807877 · www.sport-thieme.nl

- Exclusieve producten uitsluitend bij **SPORT-THIEME®**
- Meer dan 10.000 artikelen
- 3 maanden recht op teruggave
- Lage verzendkosten
- Minstens 3 jaar garantie

Nu bestellen: 0297-807877

SPORT-THIEME®
Schoolsport · Sport in verenigingen · Fitness · Therapie

Sport-Thieme bv · 3641 RP Mijdrecht · www.sport-thieme.nl
Telefoon: 0297-807877 · Fax: 0297-807878 · info@sport-thieme.nl

vooruitstrevend, veilig en continu in beweging



van educatie tot wereldprestatie!

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

www.janssen-fritsen.nl



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen Nederland b.v.

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