

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 99 - 26 AUG. 2011



Topic Gaming

Klimopleiding

Alpe d'HuZes

Pensioen informatieavond

Nummer
7

 **KVLO**

Super SAM!

The next generation of Schelde Sports Innovation



Vraag de
brochure aan!


Schelde Sports
Superior by Design



Tel. 0113 - 315100 • www.scheldesports.nl

Inhoud:

TOPIC

Topic Gaming

'Gaming' is een populaire vrijetijdsbesteding bij jeugd. Vaak wordt er echter ook met een beschuldigende vinger naar gewezen als het gaat om oorzaken van bewegingsarmoede. Met de opkomst van games waarbij je moet bewegen met meer dan alleen je vingertoppen, zoals de Wii, is dat beeld echter aan het veranderen. Het topic in deze LO gaat over dergelijke 'actieve games'. Hoe actief zijn ze? Wat zijn de laatste ontwikkelingen? Kun je er wat mee in het onderwijs?

06 | Beweeggames voor gezondheidswinst / *Jeroen Hoyng*

09 | Onderzoek naar beweeggames moet naar een hoger level / *Jaap Kleinpaste*

12 | Beweeggames in het onderwijs / *Carla Scholten*

15 | Beweeginterventies voor het vmbo op basis van spel en games / *Janienke Sturm en Rob Tieben*



En verder

50 | Alpe d'HuZes, een fenomeen / *Joris van den Beld*

20 | KVLO 150 jaar / *Hans Dijkhoff*

36 | De sportvereniging kindvriendelijker / *Floor de Boos*

39 | Pensioen informatieavond

40 | International award for young people / *Vincent Jorna*

43 | Basisschool in beweging...waar kies jij voor? / *Anouk Adank*

46 | Erkende opleiding voor klimmen in het onderwijs / *Frans Melskens*

50 | Alpe d'HuZes, een fenomeen / *Joris van den Beld*

52 | Internationalisering / *Hans van Embden*



PRAKTIJK

26 | Digitalisering van ons vak / *Pascal Maryani*

24 | Stapelgek / *Joop Speekenbrink*

26 | Digitalisering van ons vak / *Pascal Maryani*

29 | Freebiking: MTB outdoor (2) / *Ger van Mossel en Eric Swinkels*

32 | Tik- en afgooispeken in PO en VO (1) / *Maarten Massink*



RUBRIEK

38 | Van het bestuur: Samenvatting voorjaarsvergadering

05 | Eerste pagina

22 | (KV)LO en recht

33 | VMBO in beweging: Project Liemers College

38 | Van het bestuur: Samenvatting voorjaarsvergadering

49 | Van het bestuur: Algemene voorwaarden juridische zaken

53 | Scholing

54 | (KV)LO-nieuws

KVLOWeb.nl

Actieve werkweek *survival* trektocht Sportieve schoolreis *adventure week*

België	- Coö - Erezee - Spa - Bure - Bertrix
Duitsland	- Eifel - Heimbach
Frankrijk	- Ardennen - Atlantische kust - Alpen - Côte d'Azur - Verdon
Italië	- Elba
Slovenië	- Alpen - Bled
Nederland	- Noordwijk



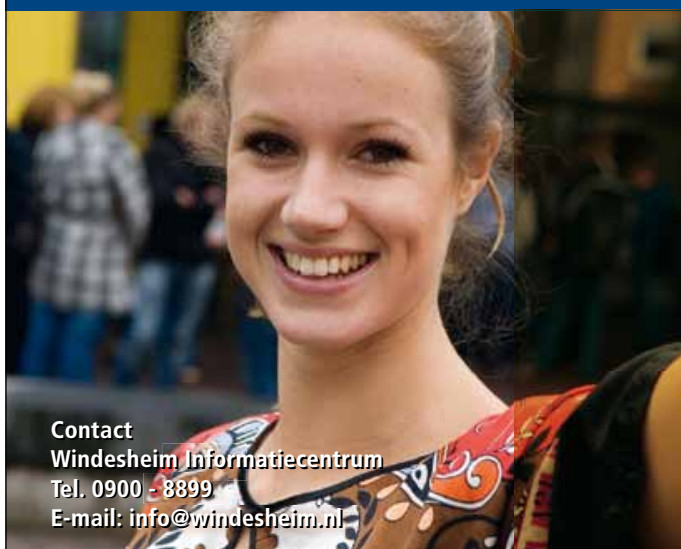
Gratis kennismakingsdag **Ardennen** 30 oktober a.s.

Boek
snel op:

www.zwerfsport.nl/actie

Windesheim

Bij- en nascholing Sport en Bewegen



Contact
Windesheim Informatiecentrum
Tel. 0900 - 8899
E-mail: info@windesheim.nl

Als professional op het gebied van bewegingsonderwijs kunt u bij Windesheim kiezen uit een ruim aanbod van bij- en nascholingscursussen. Een van die cursussen is Motorische Remedial Teaching (MRT).

MRT basiscursus en verdiepcursus

De basiscursus richt zich op het omgaan met verschillen tussen leerlingen en het bieden van speciale leerlingenzorg in het bewegingsonderwijs. Aansluitend op uw eigen praktijk biedt de cursus ondersteuning in het opzetten en/of uitbouwen van MRT binnen uw eigen school. In de verdiepcursus worden onderwerpen als motorisch leren, leerlingvolgsystemen en passend bewegingsonderwijs verder uitgewerkt. Daarnaast begeleiden wij u bij het uitvoeren van een praktijkonderzoek naar keuze.

Nieuwsgierig naar ons aanbod?

Kijk voor alle bij- en nascholingscursussen en meer informatie op onze website: www.windesheim.nl ► Post-hbo en cursussen ► Sport en bewegen.



het gebeurt op windesheim

Beelden van oude glorie

Op mijn vraag naar beelden van oude gymnastiektoestellen en oude gymnastiek-accommodaties heb ik een aantal reacties gekregen. Eerste vraag is natuurlijk: wat is oud? Zelf ben ik afgestudeerd in 1979 en een gymzaal die in dat jaar is gebouwd heeft de dertig jaar overschreden en is – investeringstechnisch gezien – afgelost. En nu maar hopen dat er in die 30 jaar regelmatig groot onderhoud heeft plaatsgevonden en aanpassingen gedaan zijn naar de vraag van deze tijd. Het kan ook anders. Een mail van een collega die lesgeeft in een zaal uit 1916! Hij schreef mij: *Al meer dan 25 jaar geef ik les op de Van Dijckschool in Bilthoven, een basisschool. De school is in 1916 gebouwd met een gymzaal eraan vast. De zaal is klein, maar knus. Afmetingen 17,50 x 8 meter, met wat nisjes en verwarmingen. De vloer is modern, een paar toestellen ook, maar de rest is oud.*

Een andere collega uit Amsterdam: *voormalige bs Pastoor Hesseveld. Obiplein Amsterdam-Oost. Een zaaltje van 6 bij 13 meter, met een potkachel in de hoek. Hoorde bij een kloostercomplex met een aantal scholen. Een prachtige parketvloer, maar die was te glad. Toen is er kurklinoleum overheen gelegd. In 1987 zijn we naar de overkant verhuisd, nieuwe school met gymzaal. De oude school is verbouwd tot kleine kantoorunits, ook de gymzaal is verbouwd, maar een basket, ringen en twee wandrekken zijn gebleven.* Het zijn een paar mooie voorbeelden en ik hoop natuurlijk dat jullie me foto's en informatie blijven sturen!

De eerste lesweken zitten er inmiddels voor een deel van het land weer op. Een nieuw schooljaar waarvan ik hoop dat jullie vooral ook met plezier zullen lesgeven. Ieder jaar hoop ik op minder bureaucratie, minder vergaderen, minder gezeur en minder regeltjes. Voor de KVLO breken belangrijke maanden aan. Een kaderdag die de laatste fundamenten voor het nieuwe beleidsplan van de KVLO moet aanleveren; verdere voorbereidingen voor 150 jaar KVLO en de permanente campagne voor het belang van goed vakonderwijs en in de relatie school en sport, het inzetten op beweegteams onder leiding van de vakleerkracht lichamelijke opvoeding. Kortom: aan de slag!

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.

Beweeggames voor gezondheidswinst

Al bij de eerste kritieken van ouders over het zittend computeren zagen enkele producenten kansen in het combineren van games en bewegen (Highcycle en Virtual Raquetball, 1980). Anno 2011 biedt de verbeterde technologie meer kans om het plezier in gamen te combineren met jeugd in beweging te brengen en daar wordt in dit artikel een eerste aanzet voor gegeven.

Door: Jeroen Hoyng

De Nederlandse jeugd van de 21^e eeuw groeit op in een wereld waar het virtuele bestaan zich in toenemende mate mengt in het dagelijkse fysiek bestaan (Veen, 2009). Denk hierbij aan het gebruik van digitale toepassingen voor het ontmoeten van vrienden, muziek luisteren en met elkaar spelen op elk moment van de dag. Deze ontwikkeling volgt op andere moderniseringsontwikkelingen in de twintigste eeuw waarin de Westerse mens steeds meer van gemak is voorzien. Veel van deze ontwikkelingen (auto, televisie, afstandsbediening, magnetron, computer, Internet, beter openbaar vervoer) hebben tot gevolg gehad dat men minder en minder in beweging diende te komen tijdens werk, huishouden en vrijetijd.

Wat zijn beweeggames?

In de Nederlandse (spreek)taal wordt de term 'games' gebruikt als een verkorte weergave van video- of computergames. Games die fysiek bewegen vereisen doen zich voor in vele vormen en varianten en hiervoor worden verschillende concepten¹ gebruikt. Omdat de verschillende definities bepaalde games wel of niet uitsluiten, heeft NISB de term beweeggames geïntroduceerd. *Een beweeggame is een interactief spel gebruikmakend van digitale computertechnologie in een (virtuele) context met regels waarin spelers (en eventueel tegenstanders) met fysieke inspanning doelen proberen te bereiken (Hoyng, 2009).* De term 'beweeggames' bevat dus een verzameling games die fysieke activiteit vereist van de gebruiker.

Welke vormen van beweeggames zijn er?

Hoewel bijna iedereen bij gaming en bewegen denkt aan de Wii, zijn er meerdere voorbeelden die tot de familie van beweeggames horen. Deze games kun je indelen op basis van activiteit, hardware, input style, etc. maar voor het gebruik van games bij bewegingsstimulering is de setting waarin de game zich afspeelt, te prefereren. Op deze basis kun je games indelen in schermgames, pleingames, locatie games en een combinatie van de drie.

1 *Schermgames* zijn games die een televisie, computerscherm of wandprojectie vereisen. De locatie is relatief klein en de spelers kijken richting het scherm voor het spelen van de game. Hier kun je diverse systemen met beweegcontrollers als joystickvervangers onderscheiden.

- Pad controllers (een soort vloermat waar op bewogen moet worden om een game te spelen – o.a. Dance Dance Revolution).
- Glove/suit controllers (kledingsstukken die als joystick dienen – o.a. powerglove en datasuit).
- Exercise equipment controllers (dit zijn fitnessapparaten die geschikt zijn voor gaming zoals een fiets, een crosstrainer, een loopband of een roeimachine).
- Aandrijving verplichting (dit zijn controllers die zorgen ervoor dat als spelers games willen spelen, ze in beweging moeten blijven anders stopt het spel – Gamercize, kilowatt sport, gamefit, gamerunner).
- Bewegingsherkenners (beamers of computerschermen met motiondetection - Xavix, Qmotions, Eye Toy Kinetic, Kinect en Wii).

2 *Pleingames* zijn games die geen scherm nodig hebben, die de grootte van de huiskamer overstijgen en zich meer in een afgebakende ruimte afspelen. Hier kunnen worden onderscheiden.

- Vast speeltoestel of -oppervlakte met direct contact van speler (lighspace, XerPro Sport-wall, Makoto, Kampan Icon, Neos, interactieve stoeptegels).
- Interactieve sportveldjes zonder direct contact van speler (SmartUs, Yalp Sona of Sutu, Nijha).
- Lasergames (hierbij moet een speler laserstralen onderbreken, ontwijken of er gericht mee schieten – lasersquash, lasergaming, laserjump).
- Verplaatsbare spelcomputers voor buiten (outdoor game console, swinx).

3 *Locatie games* zijn games die gebruikmaken van mobiele apparaten met sensoren die beweging, tast, positie, licht, geluid, beelden, hersengolven, emotionele en fysiologische



FOTOS: PETRA VAN SCHANK

processen kunnen meten. Deze mobiele apparaten (bijv. gsm) zenden de omgevingsdata naar de games zonder dat de speler daar zelf iets voor hoeft te doen.

- Stappentellers (tomodachi, walk with me!, nike +).
- GPS-systemen (geocaching, Urban Augmented Reality, Location based dating, diverse Apps²).

4 Voor games of platforms die alle drie de bovenstaande eigenschappen combineren is de term *All-in-one games* bedacht. Deze games of platforms bieden een totaalpakket waarbij verschillende vormen van hardware gebruikt kunnen worden. Naast diverse buitenlandse initiatieven is er ook een Nederlandse in de vorm van Virtuagym.

Wat kunnen we met beweeggames en een gezonde actieve leefstijl?

In navolging van fastfoodketens die salades aanbieden (gezonde voeding) en Nickelodeon die twee uur op zwart gaat (stimuleren buitenspelen), komen gameleveranciers met computerspelletjes die beweging vereisen. Een gezonde actieve leefstijl lijkt meer en meer een goed verkoopargument te zijn. Of is het meer dan dat? Om de analogie met de fastfoodketens aan te houden: de salades bleken in testen niet zo caloriearm. En ook Nickelodeon wil hoge kijkcijfers, dus die twee uur 'op zwart' is wellicht meer symboolpolitiek. Dan rest de vraag of computergames kunnen bijdragen aan het verminderen van sedentarisme of andere gezondheidsdoelen? Zijn er kansen voor moeilijk bereikbare doelgroepen om ze met games te mobiliseren tot bewegen?

De centrale overheid is van mening dat gaming kan helpen bij voorlichting, het creëren van draagvlak of beïnvloeden van gedragsverandering (Hoeke, 2011). Onderzoek wijst uit dat diverse beweeggames intensief genoeg zijn om te kunnen bijdragen aan gewichtsmanagement en het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (TNO, 2007). Microsoft wil gezond gedrag stimuleren met realistische Avatars waarbij gezondheid en stemming van de speler verbonden zijn aan verschillende gevolgen in de game. NOC*NSF ziet beweeggames inmiddels als een vorm van sport (Brabants Dagblad 23 juni 2011). Opvallend is wel dat het onderzoek zich hoofdzakelijk richt tot de schermgames (Hoyng, 2009).

Uit ander onderzoek (Holden, 2005) blijkt dat revaliderende mensen die gebruikmaken van beweeggames meer trouw zijn aan het door hun te volgen programma en daardoor een snellere revalidatie hebben dan degenen die revalideren zonder gaming. De motivatie voor gaming is goed te gebruiken voor andere doeleinden, zoals meer bewegen, en dat geldt zeker voor de jeugd. Dit komt omdat games aansluiten bij de visueel ingestelde jongeren en dat games gedragingen oproepen bij spelers die veel te maken hebben met hoe jongeren leren zoals: informatie delen met anderen, zelf regie voeren over hun handelen, experimenteren en toegang tot netwerken (Veen, 2009).

Het spelen van beweeggames is meer dan alleen bewegen. Beweeggames kunnen mogelijk bijdragen aan verbetering van cognitieve bekwaamheden. Een speler moet bij sommige beweeggames (bijv. Dance Dance Revolution) vele bewegingen (bijv. dansstappen) opmerken, herkennen, vertalen, onthouden, afwegen en uitvoeren. Lieberman (2006) onderscheidt diverse gebieden van leren en gedragsverandering die door goed ontworpen interactieve games kunnen worden ondersteund: motivatie om te leren, probleemoplossend vermogen,

>>

Contact:

jeroen.hoyng@nisb.nl

kennis, vaardigheden, waarden en normen, zelfregulatie, perceptie en coördinatie. Naast deze leermogelijkheden kunnen kinderen met beweeggames bepaalde sporten simuleren op een veilige manier (bijv. snowboarding).

Wat gebeurt er in Nederland?

In enkele gemeenten wordt er geëxperimenteerd met kennismaken met beweeggames en interactieve speelpleinen. In verschillende steden zijn er scholencompetities met beweeggames in samenwerking met Embedded Fitness (een fitnesscentrum dat uitsluitend gebruikmaakt van de moderne fitnessapparatuur met games). Daarnaast zijn er enkele scholen die zelf een gamingroom hebben ingericht zoals het ROC West-Brabant en het Kandinsky College Nijmegen. Bij deze laatste school is in het afgelopen schooljaar door TNO onderzoek gedaan naar de effectiviteit van het gebruik van beweeggames bij hun leerlingen. In het komend jaar zal in Nijmegen onderzoek gedaan worden naar *Op welke wijze spelen E-sports/ beweeggames een rol in het bevorderen van een gezonde leefstijl voor leerlingen*. Hier behoort o.a. ook het implementeren van beweeggames als toevoeging van bewegingsactiviteiten onder de reguliere lessen lichamelijke opvoeding.

Critici stellen dat door het promoten van (beweeg-) games de kinderen niet gestimuleerd worden om buiten te spelen, daardoor te veel thuis zitten en kans maken om sociaal geïsoleerd te raken. De Vrije Universiteit in Amsterdam doet momenteel onderzoek naar snack- en frisdrankgebruik tijdens actief gamen, zittend gamen en tv kijken. Binnenkort komen zij met resultaten van een dagboekstudie waarmee we inzicht krijgen of actieve games als vervanging voor 'normale' lichamelijke activiteit worden gebruikt of dat actieve games juist in plaats van zittende activiteiten komen. Volgens de eerste buitenlandse onderzoeken (Maloney e.a., 2008; Ni Mhurchu e.a., 2008) lijkt het er op dat bij beweeggamers computergebruik (Sedentary Screen Time) vermindert en dat ze iets vaker (intensief) actief zijn.

Naast schermgames wordt er ook geëxperimenteerd met pleingames bij scholen. In Valkenswaard is Speeltuin Geenhoven met innovatieve speeltoestellen uitgerust om zo de iets grotere kinderen te kunnen amuseren. Op het sportpark Woensel Noord (Eindhoven) is het interactieve beweegplein van proeftuin tot breedtesportlab gepromoveerd. Er wordt weinig tot geen onderzoek gedaan naar deze games behalve dan dat de leveranciers van deze speelapparaten/speelvelden precies bijhouden welke spellen er gespeeld worden, wanneer en hoe vaak. Maar er staat dan niet bij door wie en welk effect dit heeft op de gebruikers of toeschouwers in hun leefstijl.



Concentratie

Er is nog weinig tot geen onderzoek bekend met betrekking tot locatie games. Veel goedkope Apps bieden mogelijkheden om al bewegend in de open ruimte games te spelen. Maar voorbeelden als Geocaching en Figurewalking zou je zelfs met de auto kunnen spelen. Bij de TU Eindhoven en Fontys Hogescholen loopt een project waarbij studenten beweeggames ontwikkelen die mensen moeten aanzetten tot bewegen. Twee studenten bedachten een spel Sushi-king waarbij je als een soort pacman door de straten van Eindhoven moet lopen om de ingrediënten te verzamelen, waarbij je op de hoede moet zijn voor de plotseling verschijnende monsters. Deze vorm van beweeggames biedt wat betreft bewegen veel perspectief. In Rotterdam kun je door de stad lopen en de geschiedenis van de binnenstad op je telefoon zien. Een toegevoegde waarde voor de geschiedenisles?

Kansen voor beweeggames op school

Er is voldoende bewijs aan onderzoeksresultaten die aangeven dat het frequent spelen van beweeggames helpt bij het fit blijven en bij gewichtsmanagement. De effectiviteit van de diverse games verschilt maar *It's a way to reach certain populations that can't be reached by other means* (Lieberman, 2009). Voor docenten in het (bewegings)onderwijs is het nu de kunst om te bepalen hoe zich te verhouden tot de beweeggames. Het is geen hype maar een niet te stoppen technologische en maatschappelijke ontwikkeling. Een ontwikkeling binnen onze 'bewegingscultuur' zelfs. Is het daarmee ook een ontwikkeling die een plaats dient te krijgen binnen het bewegingsonderwijs of een mogelijke toevoeging? Daarbij schuilt het gevaar dat als beweeggames in de gymles worden ingevoerd het niet cool meer is en het effect uitblijft. Voorbeelden van bewegingsuitingen die in een subcultuur zijn ontstaan (bijv. Jumpen) en in regulier aanbod terechtkwamen, verloren (daarmee?) hun aantrekkingskracht. Als je als school overweegt om met beweeggames te starten, biedt dan die scherm- en pleingames aan die men over het algemeen thuis niet kan spelen of combineer cognitieve vakken met locatie games.

Wil je op de hoogte blijven wat er op het gebied van beweeggames gebeurt, surf dan naar www.netwerkinbeweging.nl. Er is een werkgroep beweeggames aangemaakt waar iedereen onderzoeken en pilotprojecten kan aanmelden en kennis met elkaar kan delen.

Noten

- 1 Active games, Edutainment, Embodied Interaction, Exertainment, Exergames, Health eGames, Interactive Exercise Games, Interactive Fitness, Kinetic Videogames, Motionfitness, Serious Gaming, Virtual Augmented Exercise, etc
- 2 Een App is kleine applicatie (software) die je op je mobiele telefoon kunt installeren

Referenties zijn op te vragen bij redactie. ◀

Onderzoek naar beweeggames moet naar een hoger level

De *Wii* is enorm populair en de Xbox Kinect is onlangs gelanceerd als spel-computer waarbij het lichaam de controller is. Wat is de betekenis van beweeggames voor het domein van bewegen en sport? Wat voegt het bewegen met beweeggames toe aan de real life beweegactiviteiten? Het onderzoek moet naar een hoger level gebracht worden.

Door: Jaap Kleinpaste

Op een universiteit in Houston (USA) kunnen studenten een credit verdienen door deel te nemen aan de *Wii Performance Class*, een bewegingsonderwijsprogramma op de *Wii*. In het verpleegtehuis Wiekendaal in Roosendaal worden games en virtual reality ingezet in therapie en fitness, in Eindhoven worden in de E-fitzone gamesporten, zoals *Dance Dance Revolution*, *Gamebike*, *Sensamove* en *Trazer*, aangeboden voor groepen en individuen. Stichting Game Gezond is betrokken als ontwikkelaar van de interventie *Beweeggames* op het Kandinsky College in Nijmegen, die erop gericht is leerlingen meer te laten bewegen, bewegingsarmoede en overgewicht tegen te gaan, leefstijl en bewustwording van bewegen en voeding meer bespreekbaar te maken (de effecten van dit project worden onderzocht door TNO). Zomaar wat projecten, pilots en producten waar een bewegingsdeskundige kennis mee maakt, wanneer hij een inventarisatie start naar het gebruik van beweeggames binnen de werkvelden bewegingsonderwijs, sport en therapie van de School of Human Movement and Sports (Calo), Hogeschool Windesheim in Zwolle. De toenemende populariteit van (beweeg)-games, zoals de *custom of the shelf* (COTS) games op de Nintendo Wii, Playstation en de Xbox, hebben ertoe bijgedragen dat dit type games meer en meer een plek gaan veroveren in de werkvelden onderwijs, sport en zorg. De eerste indruk bestaat dat het, zeker waar het beweeggames betreft,

op dit moment nog gaat om een diversiteit aan pilots, projecten en producten voor de genoemde werkvelden.

Hoewel de meeste mensen, op basis van de bekende voorbeelden, wel een duidelijk beeld hebben over wat er verstaan wordt onder beweeggames is het voor dit artikel noodzakelijk uit te gaan van een werkdefinitie voor het begrip beweeggames. Met andere woorden wanneer kunnen we spreken van een beweeggame?

Beweeggames

Bij een nadere studie van bronnen, onder meer over het gamen in onderwijs, sport en zorg, valt op dat het verschil tussen de begrippen *game* en *serious game* uitvoerig belicht wordt (TNO, 2006; EPN, 2008; Hanzehogeschool, 2009; SLO, 2009). Bij een aantal andere publicaties wordt dit verschil niet verder uitgediept en wordt gamen in het algemeen direct beschreven in de context waarin het is toegepast (Leemkuil, 2006; NISB, 2009; TNO, 2010). Binnen dit artikel wordt verder niet ingegaan op dit verschil en wordt de definitie van beweeggames, zoals geformuleerd door Jeroen Hoyng (2009) in zijn

>>



FOTO: JAAP KLEINPASTE

E-fitness

Contact:

j.kleinpaste@windesheim.nl

publicatie *It's all in the game. Verkenning naar de kansen van gaming als middel voor bewegingsstimulering* gehanteerd:

Een beweeggame is een interactief spel gebruikmakend van digitale computertechnologie in een (virtuele) context met regels waarin spelers (en eventueel tegenstanders) met fysieke inspanning doelen proberen te bereiken.

Het nastreven van voldoende fysieke inspanning wordt veelal ingegeven door de vaststelling dat beweeggames wel aanzetten tot bewegen, maar over het algemeen niet heel intensief zijn (Hoyng, 2009). Daar waar met het spelen van games externe doelen, zoals het bestrijden van bewegingsarmoede, het tegengaan van overgewicht en/of het verbeteren van conditie worden nagestreefd, is het noodzakelijk dat bij de bewegingsverplichting de intensiteit voldoende is om deze doelen te bereiken. In het onderzoek *Bewegen met computergames* (TNO, 2007), zijn op dit aspect resultaten gepubliceerd over de belastingsintensiteit van games gerelateerd aan de *Nederlandse Norm Gezond Bewegen*.

De wijze van aansturing van de game met controllers wordt belangrijker wanneer het binnen de game gaat om het verwerven van bewegingsvaardigheden, die idealiter ook in het real life beweegaanbod bruikbaar zijn. De controllers voor beweeggames ontwikkelen zich steeds meer in de richting van het daadwerkelijk uitvoeren van de beweegactiviteit om de game aan te sturen, zoals onder meer te zien is bij Wii Sports van Nintendo en de Xbox Kinect. In dit artikel en mijn voorgenomen onderzoek naar de effecten van het spelen van serious games op het aanleren van motorische vaardigheden zal het brede scala van beweeggames worden verengd tot exergames, dit zijn computergames die een fysieke oefencomponent bevatten, zoals de Wii Fit, Dance Dance Revolution en EA Sports.

Beweeggames binnen het beweegaanbod

Daar waar gamen in de vrije tijd vooral gericht is op het gamen *just for fun*, wordt er bij het inzetten van games in onderwijs, sport en zorg ook verbonden met een doel dat bereikt kan worden met gamen. Het moet ergens goed voor zijn! Het kan goed zijn voor het tegengaan van bewegingsarmoede en overgewicht, het kan goed zijn voor de bewustwording van leefstijl en het belang van voeding, het kan goed zijn voor revalidatietrajecten voor al of niet aangeboren stoornissen, het kan goed zijn voor het trainen van specifieke sportvaardigheden, maar het doel van het serious gamen ligt vanuit het perspectief van de aanbieder in ieder geval niet in het gamen zelf.

Zoals gezegd kunnen er drie verschillende scenario's worden onderscheiden voor het inzetten van beweeggames en aan de hand van een aantal voorbeelden zullen deze scenario's worden toegelicht.

Binnen het eerste scenario worden beweeggames ingezet als aanvulling op het bestaande real life beweegaanbod. Een goede illustratie voor dit scenario is de E-fitzone in Eindhoven, een centrum waar de nieuwste interactieve beweeggames staan. In de E-fitzone kunnen deelnemers onder andere gebruikmaken van *Light Space Play Floor and Play Wall*, *Makoto* en *Sensamove*, beweeggames die niet direct een equivalent kennen in het real life beweegaanbod. Dit scenario resulteert in een nieuw virtueel beweegaanbod naast het bestaande real life beweegaanbod, wat zal leiden tot andere vormen van bewegen.

Het tweede scenario voorziet in het ondersteunen van het bestaande real life aanbod. Een goed voorbeeld hiervan is het gebruik van de Wii met een aangepaste controller die door de Nederlandse skeletonatleet Peter van Wees thuis gebruikt wordt om ook buiten de beschikbare trainingstijden in het ijskanaal van een baan gericht te kunnen trainen in het voor- of naseizoen. Hierbij is duidelijk sprake van een uitbreiding van de bestaande trainingsmogelijkheden binnen deze sport. Binnen dit scenario worden bestaande beweegactiviteiten ondersteund door nieuwe virtuele beweegactiviteiten, met andere woorden: binnen dit scenario zou de inzet van beweeggames moeten leiden tot meer gespecialiseerd bewegen.

Bij het derde scenario is er sprake van het vervangen van het real life beweegaanbod door een nieuw virtueel beweegaanbod. In sommige bejaardencentra worden al instructies gegeven om de Wii-games te leren spelen. Het Wii-en zorgt voor extra beweging en sociale contacten. In de Verenigde Staten zijn er bejaardenhuizen die hun eigen honkbal-, boks- en bowlcompetities hebben op de Wii. In dit scenario is er sprake van nieuwe virtuele beweegactiviteiten, die het bestaande beweegaanbod vervangen, met andere woorden: hier is sprake van vervangend beweegaanbod.

Gamen is leuk, maar serious gamen ook?

Uit de beschreven voorbeelden blijkt dat beweeggames, zowel door jongeren als door ouderen worden gebruikt en in verschillende contexten, waarin bewegen een rol speelt. Gamen komt oorspronkelijk uit de jongeren- en vrijetijdscultuur, maar wordt meer en meer toegepast voor andere doelgroepen en nieuwe bewegingscontexten. Amerikaans onderzoek wijst uit dat de gemiddelde leeftijd van een gamer 34 jaar is en dat in 2010 26% van de gamers ouder is dan 50 jaar (Entertainment Software Association, 2010). Is er verschil tussen de games, die gamers in de thuissituatie gebruiken en de games die worden ingezet in onderwijs, sport en zorg? Verandert het gamegedrag van gamers nu er een verschuiving plaatsvindt van het gamen *just for fun* naar het inzetten van games voor het bereiken van meer serieuze doeleinden? Is het beoefenen van serious games een activiteit, die leeftijds- of doelgroepgebonden is of is gamen voor iedereen, ongeacht de achterliggende doelen, voor iedere gamer gewoon leuk om te doen?

In tegenstelling tot ouderen zit het spelen bij kinderen in hun natuur, maar we moeten af van het idee dat ze daarom graag bewegen. Uit het feit dat jongeren veel gamen, jongens gamen meer uren per week dan meisjes, wordt geconcludeerd dat gamen leuk is, zonder daarbij verder aan te geven waarom het gamen dan zo leuk is. Dat jongeren gamen kennelijk leuk vinden is wel aanleiding om het gamen te incorporeren in settings waarin gamen een doel dient dat voorbij gaat aan *just for fun*. Aannames over spelplezier en gamegedrag worden voor waar aangenomen en geprojecteerd op het gamen in onderwijs, sport en zorg. Deze aannames zijn echter veelal niet tot matig onderbouwd en gebaseerd op games in het algemeen en niet specifiek op beweeggames.

Voor ouderen geldt vermoedelijk dat zij zich makkelijker committeren aan extern opgelegde doelen, zoals het bestrijden van bewegingsarmoede, het realiseren van een fitter gevoel, het bevorderen van sociale contacten en de preventie van valincidenten, in een context van onderwijs, sport en/of zorg. Onderzoekers van het lectoraat *Innovaties in de Ouderenzorg* van de Hogeschool Windesheim in Zwolle zijn inmiddels gestart met het bestuderen van de effecten van het gamen met de Wii bij ouderen (Los, 2009). Een aan-



tal van deze onderzoeken zijn afgerond en hebben positieve resultaten laten zien voor de duur van het onderzoek. Uit deze onderzoeken blijkt echter niet of ouderen het gamen ook blijven volhouden nadat het onderzoek is beëindigd.

Hoewel er een groeiende groep gamers is en de gemiddelde leeftijd van gamers op natuurlijke wijze toeneemt, zijn de voordelen van gamen, die in eerste instantie in de context van het gamen *for the fun* werden geïdentificeerd wellicht niet zomaar te verwachten bij het inzetten van games voor verschillende doelgroepen en voor serieuze doeleinden.

Onderzoek

Er is of wordt op verschillende plaatsen onderzoek gedaan naar (beweeg)games in onderwijs, sport en zorg. Een aantal publicaties en onderzoeken naar het verschijnsel (serious) games die ik heb geraadpleegd zijn: *It's all in the game. Learner support in an educational knowledge management simulation game* (Leemkuil, 2006), *Serious Gaming. Onderzoek naar knelpunten en mogelijkheden van serious gaming* (TNO, 2006), *Serious Games Taxonomy* (Sawyer, 2008), *Onderwijs Leert. Serious Gaming & E-Learning* (Hanzehogeschool Groningen, 2009), *De zin en onzin van gaming in het onderwijs* (SLO, 2009) en *Een beknopt overzicht van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van games* (Kennisset, 2010). Het is mij -op het moment van het verschijnen van dit artikel- bekend dat er op verschillende plaatsen onderzoek gedaan wordt naar de effecten van beweeggames in onderwijs, sport en zorg. De onderzoeksofzet en de kwaliteit van de verschillende onderzoeken is zeer wisselend. In algemene zin valt op dat het inzetten van beweeggames in onderwijs, sport en zorg nog in de kinderschoenen staat evenals het onderzoek naar de effecten van het inzetten van beweeg-

games. De algemene onderzoeken naar serious games voldoen vaak niet of zijn niet volledig genoeg om de resultaten één op één te kunnen vertalen naar contexten waarin beweeggames worden ingezet. De onderzoeken die specifiek inzoomen op de effecten van het inzetten van beweeggames zijn te fragmentarisch, te divers en te werkveldspecifiek om er algemene conclusies met betrekking tot het inzetten van beweeggames aan te verbinden.

In dit artikel zijn verschillende verlegenheidssituaties beschreven die nader onderzoek behoeven en als lid van de kenniskring van het lectoraat *Bewegen, School en Sport* ben ik in september gestart met een onderzoek naar beweeggames in onderwijs, sport en zorg. Dit onderzoek is noodzakelijk om een beter beeld te krijgen van de specifieke kenmerken van (serious) beweeggames en de effecten van het inzetten van beweeggames in bewegingssituaties.

Deze onderzoeksambitie sluit uiteraard aan bij de groeiende vraag naar wetenschappelijke onderbouwing van wat de effecten zijn van het inzetten van beweeggames in onderwijs, sport en zorg en bij de vraag op welke wijze het inzetten van beweeggames gelegitimeerd kan worden in het bewegingsonderwijs op basis van empirisch onderzoek. Ik houd je graag op de hoogte!

Over de auteur

Jaap Kleinpaste is gefascineerd door het gebruik van nieuwe technologieën in het (bewe-)gingsonderwijs. Na de ALO in Groningen heeft hij zijn master Onderwijskunde, track Technology Applications in Education and Training, afgerond aan de Universiteit Twente. Hij werkt aan de School of Human Movement and Sports (Calo) van Hogeschool Windesheim. Daarnaast doet hij onderzoek voor het lectoraat *Bewegen, School en Sport* van de hogeschool en maakt hij deel uit van de redactieraad voor het publiceren van uitgaven in de reeks Sport & Kennis van daM Uitgeverij in Deventer.

Bronnen

- Entertainment Software Association (2010). Essential Facts about the computer and video game industry. Geraadpleegd op 10-11-2010 via http://www.theesa.com/facts/pdfs/ESA_Essential_Facts_2010.PDF
 - Hoyng, J. (2009). *It's all in the game. Verkenning naar de kansen van gaming als middel voor bewegingsstimulering*. Bennekom: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).
 - Los, M. (2009). Wii maakt ouderen fitter en blij. In *ZI Facilitair thema ICT*, pp. 26-27.
 - TNO (2007). TNO-rapport *Bewegen met computergames*. Geraadpleegd op 19-11-2010 via http://www.tno.nl/downloads/2207_113_gaming_eindhoven_def1.pdf
- De uitgebreide literatuurlijst van de genoemde onderzoeken naar serious games en beweeggames zijn bij de auteur op te vragen. ◀

Beweeggames in het onderwijs

Technologie heeft onze levensstijl drastisch veranderd. De jeugd groeit op in een virtuele omgeving waar internet, hyves, msn, en televisie niet meer weg te denken zijn. Veel activiteiten zijn handiger en eenvoudiger geworden, maar tevens heeft dit een drastische vermindering van onze lichamelijke activiteit tot gevolg. Kinderen spelen niet meer buiten, maar spelen games achter de computer. Wat kunnen we er aan doen om de jeugd weer in beweging te krijgen?

Door: Carla Scholten

Uitgaande van de Nederlandse norm voor gezond bewegen, wat inhoudt dagelijks een uur matig intensief bewegen, waarvan twee dagen per week een uur intensief, beweegt 46% van de jongeren nog maar voldoende¹.

Uit onderzoek is gebleken dat ruim 85% van de meisjes tussen de 8 en 19 jaar gemiddeld 3,9 uur per week gamen. 98% van de jongens tussen de 8 en 12 jaar gamen gemiddeld 6,8 uur per week wat zelfs stijgt naar bijna 10 uur per week in de leeftijd tussen 13 en 19 jaar.² Belangrijke motiverende factoren zijn de levels en highscores die gehaald kunnen worden en de uitdaging. Daarnaast heeft gamen in veel gevallen een sociale component. De communityvorming is bij vele games een belangrijke drijfveer om te blijven deelnemen aan de game³.

Effectiviteit beweeggames

Inspelend op deze gamecultuur zijn er interactieve bewegingsgames op de markt gekomen. Enkele voorbeelden zijn:

Gamebikes

De gamebikes zijn spinningfietsen gekoppeld aan een PS2. Er wordt een parkoers downhill gefietst. Bij de gamebikes gaat het niet alleen om het zo hard mogelijk fietsen maar ook om de coördinatie van het sturen. Als men in het spel tegen een boom fietst of het parkoers afrijdt, dan kost dit seconden in het spel.

Makoto

Bij de Makoto gaat het om reactievermogen en concentratie. Er moeten in een tijdsbestek van één minuut zo snel mogelijk hitpoints uitgeslagen worden die op wisselende plekken op stalen palen oplichten. Men hoort wel een geluid waar het hitpoint oplicht.

Idance dansmatten

Met de dansmatten moet men op muziek de pijlen die op een scherm verschijnen op het juiste moment nadoen met de voeten. Op hoog niveau vraagt dit veel energie. In het begin vraagt dit vooral veel concentratie en oog-voet coördinatie. Weergegeven wordt het percentage goed dat men de pijlen heeft nagedaan met de voeten.

Onderzoek van TNO heeft uitgewezen dat deze bewegingsgames voldoende kunnen bijdragen aan het behalen van de beweegnorm.

Interactieve bewegingsapparatuur kan zich meten met sporten zoals zwemmen en voetballen. Uitgaande van MET-waarden, waarbij één MET het totale individuele energieverbruik in rust is. Een MET-waarde van 2 geeft aan, dat men 2 maal zoveel energie verbruikt dan normaal tijdens rust. Voor jeugd geldt dat matig intensief bewegen (norm gezond bewegen) overeenkomt met MET-waarden tussen de 5 en 8⁴.

Een bijkomend voordeel is dat deze apparatuur niet alleen conditie en uithoudingsvermogen traint, maar ook vaardigheden als oog-handcoördinatie, oog-voet-coördinatie en evenwicht.

Met gebruikmaking van deze nieuwste hightech bewegingsapparatuur en technieken combineert het bedrijf Embedded Fitness gaming, entertainment en fitness in één concept. Embedded Fitness opende begin 2008 het eerste interactieve bewegingscentrum, de E-fitzone te Eindhoven. Het centrum in Eindhoven fungeert tevens als 'laboratorium' voor onderzoek en ontwikkeling. Hierbij zijn diverse kennisinstellingen (als Fontys Hogescholen en de TU/e) en bedrijven betrokken.

Inmiddels is gebleken dat het concept ook zeer geschikt is voor kinderen met sociaal motorische problematiek (autisme), voor revalidatie, maar ook voor mensen met fysieke beperkingen. Embedded Fitness heeft een totaalpakket aan interactieve diensten en trainingen ontwikkeld voor diverse doelgroepen.

Sport	MET- waarde	Sport	MET-waarde
Rust (liggen, zitten, ontspannen)	1.0	Rennen / joggen	8.0
Pianospelen, computeren	2.0	Roeien	7.0
Wandelen 5 km/uur	4.0	Gamebike	9.0
Fietsen 16 km/uur	6.5	Dansmatten	5.2
Zwemmen crawl 1km/uur	5.0	Makoto	4.9

Tabel 1: MET-waarden van diverse activiteiten



Makoto

Scholencompetitie

Zo is in samenwerking met een aantal gemeentes en Agis Zorgverzekeringen een scholencompetitie ontwikkeld. Met beweeggames werd een gymzaal van een basisschool ingericht en een interactieve gymles verzorgd. De scores van de kinderen werden verzameld en op internet geplaatst. De best scorende kinderen van een school mochten door naar de finale. Opvallend was dat kinderen die bijvoorbeeld goed scoorden op het ene onderdeel, niet per definitie goed scoorden op de andere onderdelen. Dit is te verklaren uit het feit dat er per onderdeel verschillende vaardigheden, als conditie, concentratie, reactievermogen of balans gevraagd werden. De afgelopen twee jaar hebben zo'n 10.000 kinderen enthousiast meegedaan aan de scholencompetitie. Dit jaar zullen wederom zo'n 55 scholen uit verschillende steden deelnemen aan de scholencompetitie⁵.

Het enthousiasme onder de deelnemende scholen is groot. Wel ontstaat de vraag of er geen structurele plaatsing of inzet mogelijk is. Structureel valt er meer te bereiken. Dit blijkt ook uit een samenwerking met basisschool de Korenaar in Eindhoven waar leerlingen van groep 8 gedurende tien weken konden sporten in de E-fit zone. Daar werden de scores bijgehouden. Het toonde ook aan dat de kinderen enthousiast en gemotiveerd bleven. Gemiddeld gingen de leerlingen op bijna alle onderdelen significant vooruit. Zowel op het gebied van reactiesnelheid, oog-voet coördinatie, oog-hand coördinatie als conditioneel.⁶

E-fitcheck voor het voortgezet onderwijs

Ook voor het voortgezet onderwijs is het inzetten van beweeggames een mogelijke vernieuwing van het bewegingsonderwijs en daarbij kan tevens aangesloten worden op de kerndoelen van Bewegen en Sport in het onderwijs. Voor het vak lichamelijke opvoeding, bewegingsonderwijs in de onderbouw VO gelden sinds 2006 nieuwe kerndoelen⁷. Daarbij gaat het om beweging verbeteren, regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. Alle kerndoelen zijn terug te voeren naar de basisvaardigheden die nodig zijn om goed te kunnen functioneren in de maatschappij.

Volgens de Landelijke nota gezondheidsbeleid 2011 worden verschillende vaardigheden onderscheiden: lezen, schrijven en rekenen, digitale vaardigheden, sociale vaardigheden, financiële vaardigheden en gezondheidsvaardigheden. Om gezond te kunnen leven zijn alle basisvaardigheden relevant⁸.

Beweeggames kunnen ondersteunen bij het aanleren en verbeteren van een aantal van deze vaardigheden.

Voor het voortgezet onderwijs is daarom de E-fitcheck ontwikkeld. De E-fitcheck meet op een interactieve wijze de fysieke en mentale vitaliteit. Er wordt uitgegaan van een aantal fysieke basiseigenschappen zijnde uithouding, snelheid, coördinatie, kracht en lenigheid. De uithouding onder de noemer van 'Lichamelijke conditie' bepaalt hoe fit iemand is. In iets ruimere zin worden ook kracht, snelheid, lenigheid (soepelheid) en coördinatie van de spieren beschouwd. Vaardigheden als oog-hand-coördinatie, oog-voetcoördinatie en evenwicht zijn belangrijke motorische vaardigheden die in directe relatie staan tot het schrijven, rekenen en het communiceren. Verbetering van deze vaardigheden hebben een positieve invloed op de concentratie en het contact maken met anderen in de omgeving. Zo leert men effectiever en doelgerichter te bewegen in alledaagse situaties. Met de interactieve apparatuur kunnen deze vaardigheden uitstekend getest en getraind worden.

Voorbeelden zijn:

- gamebikes, voor conditie en reactievermogen
- dansmatten, voor oog-voetcoördinatie
- Makoto, reactievermogen en concentratie
- C2 Rower, conditie en uithoudingsvermogen
- schaatssimulator, balans, uithoudingsvermogen, beenspierkracht
- handknijpkracht, statische onderarmkracht
- wellpoint, meet bmi, vetgehalte, bloeddruk en hartslag.

Drie pilots zijn thans uitgevoerd in Delft, Rotterdam en Hoorn. De E-fitcheck bestond niet alleen uit het behalen van een score op de onderdelen, maar de leerlingen kregen ook informatie over het belang van gezond bewegen en wat de scores inhielden gerelateerd aan de fysieke basiseigenschappen.

In Delft is in samenwerking met de combinatiefunctionarissen een opzet gemaakt voor de eerste en tweede klassen van het voortgezet onderwijs (Stanislas- en Grotiuscollege) om een E-fitcheck uit te voeren.

In de maand september en oktober 2010 is de E-fitcheck uitgevoerd op vier locaties.

- locatie 1, vmbo-t, havo
- locatie 2, gymnasium, vwo, havo
- locatie 3, vmbo-kb, vmbo-bb, leerwegondersteuning
- locatie 4, mavo, havo, vwo

Totaal ging het om 1291 leerlingen tussen de 12 en 14 jaar.

De locaties 3 en 4 scoren voor op de meeste onderdelen onder het gemiddelde. Gemiddeld hebben de kinderen hier een hogere BMI, scoren ze slechter op conditioneel gebied en op oog-voet coördinatie (dansmatten). Opvallend is dat een hoger opleidingsniveau zorgt voor hogere scores.

In Rotterdam is op de Hugo de Groot School een E-fitcheck uitgevoerd onder alle eerste- tot en met derdeklassen. Dit was in samenwerking met Sligro die op deze school een gezonde schoolkantine 'breakpoint' opende.

Totaal ging het om 134 leerlingen tussen de 12 en 19 jaar uit leerjaar 1 tot en met 3.

Opvallend was dat de lagere klassen op veel onderdelen slechter scoorden dan gemiddeld en de BMI hoog was.

In Hoorn is in samenwerking met het Sportopbouwwerk en de VMBO scholen de Titaan en d'Ampte een E-fitcheck uitgevoerd. Uit resultaten »

Contact:

carla.scholten@embeddedfitness.nl

van een schriftelijke enquête bleek dat slechts 12,4 procent van de jongeren voldoet aan de norm voor gezond bewegen. Uit de enquête bleek ook dat de leerlingen interesse hadden in interactieve beweeggames.

Ongeveer 1000 leerlingen hebben in Hoorn de E-fitcheck doorlopen. Bij het schrijven van dit artikel waren de resultaten echter nog niet bekend.

E-fitcheck als Leerlingvolgsysteem

Deze E-fitchecks kunnen gelden als nulmeting. Zowel de leerlingen als docenten en combinatiefunctionarissen krijgen inzicht in de vaardigheden van deze groepen. Vanuit de scores kan een groeps- en individueel plan worden opgesteld ter verbetering van deze vaardigheden.

Een aantal vragen kan beantwoord worden zoals: is er sprake van overgewicht?

is de leerling sport- of beweegvaardig op het gebied van een aantal fysieke basiseigenschappen zoals coördinatie, conditie, balans, kracht en lenigheid?

hoe beleeft de leerling de beweging, stelt het eigen doelen?

ziet de leerling de waarde van gezond bewegen? leert de leerling regelen, coachen en stimuleren?

Via de scores krijgt de leerling inzicht in zijn of haar vitaliteit en leert over het belang van gezond bewegen. De interactieve apparatuur sluit erg aan bij de beleavingswereld van de leerlingen. Hierdoor ervaart de leerling dat bewegen ook leuk is. Middels de ervaring die het opdoet kan de leerling met de scores eigen doelen gaan stellen, maar ook gaan kijken welke sporten, die ook bepaalde vaardigheden vragen passen bij de leerling. De leerling kan de E-fitcheck met medeleerlingen uitvoeren en zelfstandig in groepjes worden doorlopen. De leerlingen leren elkaar hierbij coachen en stimuleren.

Mogelijke doelen voor leerlingen, leerkrachten en combinatiefunctionarissen kunnen zijn

1 Scholen die op onderdelen lager dan het gemiddelde scoren worden gestimuleerd in een volgende ronde minimaal het huidige gemiddelde te halen.

2 Nieuwe grenswaarden te stellen die gezamenlijk, dan wel individueel gehaald moeten worden.

Docenten en combinatiefunctionarissen kunnen activiteiten gericht op het behalen van deze doelen organiseren. Bij een jaarlijks terugkerende meting krijgen de deelnemers en begeleiders antwoord of de doelen behaald zijn.

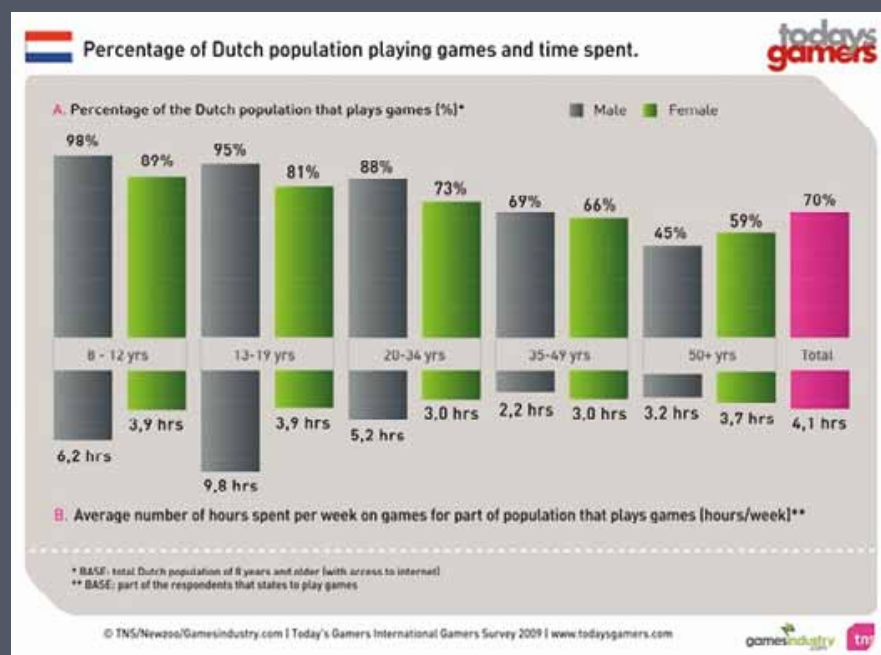
De huidige ervaringen tot nu toe geven aan dat interactieve bewegingsapparatuur uitnodigt om in te zetten binnen het bewegingsonderwijs op scholen. Leerlingen zijn enthousiast en meer gemotiveerd om zich in te spannen. Echter het frappante

School	# ll	Game-bikes	idance	mako-to	C2-rower	hand-knijp	lengte	gewicht	bmi
VMBO-T / HAVO	251	1,30	50,2%	21	2,28	29,3	1,65	51,9	18,9
Gymnasium VWO / HAVO	302	1,29	51,2%	22	2,29	24,7	1,63	48,6	18,2
VMBO (kb/bb)	269	1,33	46,6%	22	2,34	27,6	1,64	53,7	19,6
MAVO/HAVO/VWO	469	1,31	47,8%	23	2,29	27,8	1,64	51,1	19,1
gemiddeld	1291	1,30	49,4%	22	2,30	27,2	1,64	50,9	18,8

Tabel 2: E-fitcheck scores VO scholen Delft

Klas	# ll	Game-bikes	idance	mako-to	C2-rower	hand-knijp	schaats	lengte	gewicht	bmi
1a	15	1,41	46,6%	21,0	2,18	26,6	0,48	1,63	62,7	23,2
1b	23	1,43	57,2%	21,8	2,16	26,6	0,46	1,63	55,7	20,7
1c	7	1,36	47,0%	20,8	2,26	28,5	0,47	1,63	59,8	22,5
2a	14	1,38	56,0%	21,0	2,31	28,1	0,50	1,65	57,7	20,9
2b	19	1,34	56,8%	24,1	2,11	27,3	0,46	1,63	54,7	20,4
3a	24	1,35	48,4%	20,6	2,23	30,5	0,44	1,68	56,4	19,3
3b	18	1,33	55,7%	21,3	1,96	33,9	0,46	1,72	56,7	19,2
3c	13	1,32	61,1%	24,6	2,19	32,8	0,45	1,70	62,2	21,6
gem	134	1,37	53,8%	21,9	2,17	29,3	0,46	1,66	57,7	20,7

Tabel 3: E-fitcheck scores Hugo de Groot School Rotterdam



Tabel 4: percentage gamende Nederlanders en hoeveel tijd ze dat doen

is dat vele leersystemen gedigitaliseerd worden en de digiborden niet aan te slepen zijn voor het onderwijs, maar dat de huidige gymzaal nog steeds bestaat uit de alom bekende bok en ringen. De digitale trend zou daarom ook daar gezet moeten worden.

Noten

- 1 TNO trendrapport Bewegen en gezondheid 2008-2009
- 2 TNS, Newzoo, Gamesindustry.com/Today's Gamers International Gamers Survey 2009
- 3 Deen&Schouten 2010, Games that motivate to learn
- 4 Bogaard ea, Bewegen met computergames, TNO rapport, aug 2007
- 5 <http://www.virtuagym.com/efitzone>
- 6 C.Scholten, Fontys Paramedische Hogeschool, evaluatie leefstijlprogramma en E-fit zone Korenaar Eindhoven, juni 2009
- 7 Concretisering kerndoelen Bewegen en Sport, SLO nationaal expertise centrum voor leerplanontwikkeling, aug 2009
- 8 Landelijke Nota Gezondheidsbeleid, mei 2011

Beweeginterventies

voor het vmbo op basis van spel en games

Elders in dit nummer lees je over een onderzoek van het Mulier Instituut dat in het algemeen vertelt hoe het is gesteld met het beweegbeleid op scholen. In dit artikel wordt aandacht besteed aan hoe voor een bepaalde doelgroep, de vmbo-scholieren, een speciale interventie is ontwikkeld om te zorgen dat ze meer gaat bewegen.

Door: Janienke Sturm, Rob Tieben

Hoewel het lastig is om precies vast te stellen hoeveel iemand per dag precies beweegt, zijn er meerdere onderzoeken die erop wijzen dat we over het algemeen - gemeten naar de Nederlandse norm voor Gezond Bewegen - te weinig bewegen (Kemper e.a., 2000). Dat geldt in het bijzonder voor een grote groep tieners met een vmbo-opleiding; gemiddeld voldoet slechts 15% van deze groep aan de norm (TNO, 2008). Hoewel leerlingen op de meeste scholen één of twee keer per week gymles krijgen, en verreweg de meeste kinderen met de fiets naar school gaan, komen zij lang niet iedere dag aan 60 minuten matig intensieve beweging (Slingerland, 2011).

Veel factoren

Er zijn veel verschillende factoren die een rol spelen bij het gebrek aan beweging, één daarvan is een toename van sedentair (zittend) gedrag ten koste van fysieke activiteit (Borghouts, 2010). Jongeren brengen een groot gedeelte van hun dag zittend door. Ga maar eens na: jongeren zitten op school tijdens de les en in de pauze en na school achter de (game)computer of voor de televisie.

Het gebrek aan beweging onder jongeren is een erkend probleem en er zijn meerdere interventies ontwikkeld die dit probleem proberen aan te pakken. Recent onderzoek van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft echter aangetoond dat er maar weinig interventies

specifiek voor tieners bedoeld zijn. De interventies die er zijn, zijn veelal gericht op voorlichting en bewustmaking en blijken op de lange termijn maar weinig effect te hebben (NASB, 2010).

PlayFit is een nationaal project gericht op onderzoek en ontwikkeling van beweeginterventies voor vmbo-scholieren. Aan het project nemen verschillende partners deel zoals hogescholen en universiteiten, ontwerpindustrie, organisaties op het gebied van sport en bewegen en scholen. In het PlayFit-project willen we interventies ontwikkelen die beter aansluiten bij de leefwereld van de jongeren. In plaats van informatie verschaffen en bewustwording creëren, willen we met onze interventie jongeren een actievere levensstijl aanleren door gebruik te maken van gaming en spel. De hoeveelheid tijd die een vmbo-scholiër gemiddeld doorbrengt met het spelen van games getuigt van een enorme aantrekkingskracht en motiverende werking. Daarom willen we juist die motiverende elementen van gaming inzetten in nieuwe beweeginterventies die jongeren ook buiten de gymlessen actief maken.

Probleemanalyse

In de eerste fase van het PlayFit-project hebben we een uitgebreid vooronderzoek uitgevoerd met als doel inzicht te krijgen in de leefwereld van jongeren en het probleem van inactiviteit. Ten eerste hebben we op basis van literatuuronderzoek vastgesteld hoe ernstig het probleem van inactiviteit bij jongeren is, en waardoor dit probleem wordt veroorzaakt. Vervolgens zijn we in de leef- en belevingswereld van de jongeren in onze doelgroep gedoken om te ontdekken hoe ze hun dag doorbrengen, wat cool is en juist suf, en wat ze belangrijk en minder belangrijk vinden. In eerste instantie hebben we hiervoor bestaande literatuur geraadpleegd. Deze informatie hebben we aangevuld met eigen inzichten die we verkregen door in gesprek te gaan met jongeren in zeven focusgroepen op verschillende vmbo-scholen in West-Brabant. Ten slotte hebben we in kaart gebracht welke interventies op basis van gaming (met name beweeggames, computer-games die fysieke activiteit vereisen tijdens het spelen) er al zijn en getracht richtlijnen af te leiden voor het ontwerp van nieuwe interventies op basis van gaming. Naar aanleiding van de bevindingen in dit vooronderzoek hebben we een aantal uitgangspunten voor onze interventies gedefinieerd.

Uitgangspunten voor PlayFit-interventies

Wij zijn voorstander van het principe 'learning by doing': we willen dat kinderen het

»

Contact:

j.sturm@fontys.nl

gewoon gaan doen (bewegen), op een manier die ze leuk vinden, zodat ze ervaren en ontdekken dat bewegen ook leuk kan zijn. Bewustmaking en informatie, uitgangspunten van veel traditionele interventies, zijn elementen die in onze visie in een latere fase van de interventie een rol spelen. Wij vinden het in eerste instantie vooral van belang dat kinderen gaan bewegen omdat ze het leuk vinden, niet omdat het moet of omdat het goed voor ze is. Op deze manier gaan ze bewegen vanuit een intrinsieke motivatie, wat de kans vergroot dat een interventie langere tijd effectief blijft. Intrinsieke motivatie wordt vaak in verband gebracht met factoren als zelfredzaamheid, eigenwaarde en relatie met anderen (Ryan & Deci, 2000). Dit zijn dan ook factoren die we in ons interventie-ontwerp mee zullen nemen.

Met het aantrekkelijker maken van sporten, een ander uitgangspunt waar veel beweeginterventies op gebaseerd zijn, bereik je maar een klein deel van de doelgroep, namelijk die kinderen die in principe geïnteresseerd zijn in sporten. Juist de kinderen die extra beweging het hardst nodig hebben worden met een dergelijke interventie niet bereikt (in de sociologie wordt dit ook wel het Matthew effect genoemd (Merton, 1968)). In plaats van het aantrekkelijker maken van sport of de gymles op school, willen wij daarom jongeren door de dag heen leuke games en activiteiten aanbieden; die naadloos aansluiten bij hun leefwereld, interesses en bezigheden; die cool zijn en sociaal; en waarbij ze min of meer terloops bewegen. Zulke activiteiten en games kunnen bijvoorbeeld plaatsvinden op weg naar school, tijdens de pauze en tijdens hun naschoolse activiteiten. Op deze manier willen we jongeren aanzetten om de hele dag door een beetje te bewegen. Door het terloopse en speelse karakter van de activiteiten worden ook jongeren aangesproken die normaliter niet geïnteresseerd zijn in sport-gerelateerde activiteiten.

De gesprekken die we met jongeren hebben gehad, hebben ons doen inzien dat de groep vmbo-scholieren van 12-16 jaar niet onder één noemer te vangen valt. Er is een wereld van verschil tussen jongeren van 12 jaar die net van de basisschool afkomen en jongeren van 16 jaar die midden in de pubertijd zitten. Er is bovendien een groot verschil tussen jongens en meisjes ten aanzien van interesses, activiteiten en bewegingsgedrag. Het is daarom duidelijk dat een interventie voor deze doelgroep voor ieder wat wils moet bevatten en dus veelzijdig en personaliseerbaar moet zijn. Veelzijdigheid willen we garanderen door een grote hoeveelheid verschillende activiteiten aan te bieden op verschillende momenten van



de dag. De interventie wordt personaliseerbaar doordat iedere jongere een persoonlijk speelprofiel heeft, met daarin verschillende soorten statische en dynamische informatie zoals persoonlijke gegevens en interesses, maar ook informatie over hun sociale netwerk en gegevens over hun recente fysieke activiteit. Het speelprofiel bepaalt het aanbod van spellen en kan van invloed zijn op het karakter van de speler in het spel, bijvoorbeeld op basis van de gegevens over recente fysieke activiteit. Door een sociaal netwerk aan het speelprofiel te koppelen, wordt het voor jongeren ook een manier om zichzelf aan anderen te laten zien.

Als laatste willen we noemen dat we het belangrijk vinden dat onze interventie niet alleen voor de jongeren is, maar ook van de jongeren. Dat wil zeggen dat we hen zoveel mogelijk betrekken bij alle fasen van het ontwerp- en ontwikkelproces, in de vorm van focusgroepen, co-creatiesessies en tussentijdse evaluaties.

Voorbeelden van concepten

Hieronder laten we enkele voorbeelden zien van speelse activiteiten en games die deel uit kunnen maken van een PlayFit-interventie. Alle voorbeelden hebben als doel scholieren op een terloopse manier meer te laten bewegen. Deze selectie van concepten laat zien hoe breed en veelzijdig een dergelijke interventie kan zijn.

Headhunters (1a+1b)

Headhunters is een 'schiet' spelletje dat gespeeld wordt op de mobiele telefoon en dat gebruikmaakt van gezichtsherkenning op de camera om foto's van bepaalde personen te schieten. Spelers kunnen opdrachten voor elkaar bedenken, uitdagingen waarbij een bepaalde verzameling gezichten moet worden gefotografeerd binnen een beperkte tijd. Foto's worden geüpload en gedeeld via het sociale netwerk en vrienden bepalen of de opdracht vervuld is of niet. Headhunters is een goed voorbeeld van een game waarbij je beweegt omdat het onderdeel is van een spannend spel. Het is bovendien een game die altijd en overal gespeeld kan worden, mits je je telefoon bij de hand hebt.

Walk-of-Fame (2)

Walk-of-Fame is een installatie bestaande uit een camera en een groot scherm in de looproute in een school, bijvoorbeeld een gang of de aula. De installatie filmt jongeren terwijl ze door de school lopen, analyseert hun loopstijl en toont vervolgens een virtuele figuur (avatar) op het scherm die met de jongeren meeloopt. Welke avatar getoond wordt, is afhankelijk van iemands manier van lopen: BA Baracus als je stoer en stevig doorstapt, Super Mario wanneer je door de gang springt. Door de koppeling met de



gegevens over recente fysieke activiteit in je persoonlijke profiel kan het systeem besluiten je avatar er overdreven dik of juist heel sterk uit te laten zien. De Walk-of-Fame zorgt voor terloopse activiteit: het nodigt jongeren uit om met diverse loopstijlen een keer extra heen en weer te lopen.

Teaseat (3)

De Teaseat is een interactieve stoel die jongeren stimuleert om een actievere houding aan te nemen gedurende de pauzes. De zitting van deze stoel kan worden bewogen en deze bewegingen worden automatisch draadloos overgezonden naar een andere Teaseat in de buurt. Wanneer een persoon met zijn zitvlak kantelt, draait of wiebelt, gaat een willekeurige andere Teaseat waarop iemand zit ook kantelen, draaien, of trillen. De Teaseats nodigen uit om elkaar te plagen door middel van subtiele en actieve bewegingen; de stoel lokt zo op een speelse maar niet kinderachtige manier een actievere houding uit van de scholier. De Teaseats passen bovendien naadloos in het dagelijkse patroon van de jongeren; ze kunnen bijvoorbeeld gebruikt worden tijdens het eten of besprekingen.

Toekomstplannen

Nu het vooronderzoek en de eerste ontwerpen van games en activiteiten zijn afgerond, starten we met het bouwen en testen van de interventie. De verschillende games en activiteiten die in het project ontwikkeld worden, zullen uitgebreid getest en gevalideerd worden; niet alleen in het lab, maar ook op verschillende roc's. Een langdurige test zal uitwijzen of de interventie inderdaad effectief is. De games en activiteiten die we tot nu toe hebben ontworpen, zijn met name bedoeld voor de schoolomgeving. De school is een voor de hand

liggend startpunt voor deze interventie, omdat jongeren daar een groot deel van hun dag (zittend) doorbrengen. In de toekomst willen we echter ook activiteiten betrekken die plaatsvinden na school en thuis, want om een actievere leefstijl te bewerkstelligen moeten alle facetten van het dagelijks leven betrokken worden.

Hoewel de meeste van onze huidige spellen en activiteiten zich op school afspelen, zijn ze slechts losjes gekoppeld aan de schoolomgeving. In de toekomst willen we de docenten en de lesstof meer betrekken bij de games en activiteiten die we aanbieden. We denken bijvoorbeeld aan een geschiedenisgame die zich afspeelt op verschillende plekken in de stad, een natuurkundesles in het zwembad of games die in de gymles gebruikt kunnen worden om bepaalde fysieke vaardigheden te trainen.

PlayFit (4) is een nationaal onderzoeks- en ontwikkelproject dat gesubsidieerd wordt door het ministerie van OC&W via het RAAK-PRO programma. Het projectconsortium bestaat uit kennisinstellingen (Fontys ICT, Fontys Sporthogeschool, TU Eindhoven) en scholen (ROC West-Brabant), een game design bedrijf (Ranj) en bedrijven en organisaties op het gebied van sport en bewegen (NISB, Embedded Fitness). Het PlayFit-onderzoek loopt van juni 2010 tot juni 2014. Meer informatie is te vinden op de PlayFit-website: <http://www.playfitproject.nl>.

Bronnen

- Borghouts, L. (2010) Inactiviteit bij jongeren. *PlayFit rapport*.
- Kemper, H., Ooijendijk, W. & Stiggelbout, M. (2000) Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschrift Sociale Gezondheidszorg*, 78, 180-183.
- Merton, Robert K. (1968) The Matthew Effect in Science. *Science* 159 (3810), 56-63.
- NASB (2010) Interventieoverzicht 2009/2010. NASB, 1-11.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Slingerland, M. (2011) Fysieke activiteit gedurende de schooldag. *Lichamelijke Opvoeding*, 2, 12-15.
- TNO (2008) Trendrapport bewegen en gezondheid.

Janienke Sturm is onderzoeker Playful Interactions en Serious Gaming bij Fontys Hogescholen ICT en projectleider van het PlayFit project.
Rob Tieben is promovendus Playful Interactions by Fontys Hogescholen ICT en TU Eindhoven. ◀

Project op *Liemers College*

‘Vmbo in beweging’ heeft als doelstelling dat scholen met ondersteuning van een regiocoach trachten inactieve leerlingen in hun vmbo afdeling aan het bewegen te krijgen zodat zij aan de norm van één uur bewegen per dag gaan voldoen. In het kader daarvan als voorbeeld een project dat van start is gegaan op het Liemers College uit Zevenaar.

Door: Evert Minderaa

Cursusjaar 2008-2009 kregen wij als vmbo-school de uitnodiging ons in te schrijven voor een sportdeelname- en sportstimuleringsproject voor de eerste klas van het vmbo. Dit project kwam voort uit een samenwerkingsverband tussen de provincie Gelderland, de Gelderse Sportfederatie, KCG, het Gelders Kenniscentrum voor Kunst en Cultuur en Edu-Art. Het project, genaamd CU! Dance (spreek uit: See you dance!), nodigt leerlingen uit middels dans meer te gaan bewegen.

Opzet

Na een inventarisatie waarin de school diende aan te geven hoe en waarom ze aan dit project wilde gaan deelnemen werden twee scholen uitgekozen het project als pilot te gaan draaien. Hiertoe werden twee docenten middels taak-uren vrijgesteld om zorg te kunnen dragen voor de introductie, de verwezenlijking en de begeleiding van het project. Hierbij werden ze gedurende het eerste jaar ondersteund door medewerkers van de initiatiefnemers van het project. Deze ondersteuning zou gedurende

twee jaar afgebouwd worden waarna de school het project zelfstandig en volledig geïmplementeerd binnen het beleid zou kunnen vervolgen.

Het project startte met een zogenaamde kick-off. Een dansgroep uit Arnhem, vier jongeren, kwam een dansdemonstratie, breakdance, geven om de leerlingen te enthousiasmeren. Vervolgens ging een plaatselijke dansaanbieder, Joeri van Grol van ‘Dans je fit’, met de leerlingen aan de gang en even later stonden er ruim 175 leerlingen te dansen in de aula.

‘Ik wil **meer bewegen**’

Een week later kreeg iedere vmbo-klas een dansles van Joeri. Aan het einde van die les werd de leerlingen gevraagd een formulier in te vullen waarop

ze aan konden geven of ze mee wilden doen met het project, maar ook waarom! Ze mochten aankruisen wat de reden was en een van de mogelijkheden was: “Ik wil meer bewegen!”. Uit de geïnteresseerde leerlingen werden vervolgens twee groepen van 20 leerlingen





FOTO'S: JEANINE DU PLESSIS

geselecteerd, door de docenten die het project begeleidden, om deel te nemen aan CU! Dance.

Meer dan 100(!) leerlingen gaven zich vervolgens op voor CU! Dance. Veel meer dan verwacht werd en in plaats van de vraag, "Wat doen we als er weinig belangstelling is?" moest nu meer dan 2/3^e van de opgegeven leerlingen teleurgesteld worden! Dit 'probleem' werd echter onverwacht opgelost door de gemeente Zevenaar. Toen zij hoorde dat er zo veel leerlingen teleurgesteld moesten worden is ze financieel bijgesprongen. Een gebrek aan accommodatie en toch ook financiën heeft er uiteindelijk toe geleid dat er twee groepen van 20 leerlingen aan het project konden deelnemen.

Onderdelen

Gedurende 30 weken kregen de groepen één uur dansles op school. In deze danslessen werd gewerkt aan een einddans die de groepen

zowel binnen als buiten de school zouden gaan tonen. Binnen school aan docenten, leerlingen en ouders en buiten school tijdens Gelderland Danst, een activiteit van KCG die jaarlijks in een van de grote schouwburgen een podium biedt aan amateurdansers uit de provincie. Daarnaast liep er in de reguliere klassen 1 van het vmbo een parallelprogramma zodat alle leerlingen in klas 1 dit jaar (extra) dans kregen aangeboden. Iedere leerling maakte gedurende het schooljaar op twee momenten kennis met twee verschillende vormen van dans. De eerste vorm was stijldansen, de tweede een Molukse krijgdsdans.

In het schooljaar 2010-2011 konden vmbo-scholen uit heel Gelderland aan dit project meedoen. Ze konden contact opnemen voor meer informatie met Merlin te Wilt, projectcoördinator, tel.: 026 354 0377, of 06 5180 4544, e-mail: merlin.te.wilt@gelderland-sport.nl

VMBO in beweging!

Afgelopen schooljaar, 2010-2011, werd in het kader van VMBO in Beweging en de inbedding van CU!Dance in het schoolprogramma een aantal dansvormen na schooltijd aangeboden. Leerlingen konden zich voor een cursus van acht lessen inschrijven voor stijldansen, breakdance, popping & locking en streetdance. Ook voor deze cursussen was de belangstelling zeer groot!

Een mooi voorbeeld van hoe samenwerking tussen verschillende partners kan leiden tot bewerkstelligen van het doel kinderen meer te laten bewegen. Nu aan het eind van dit schooljaar kan ik melden dat het project van begin tot het eind succesvol was door de brede deelname en de kwaliteit van de eindproducten. De doelstelling is gehaald en het project zal in de komende jaren vervolgd worden. Niet in zijn originele vorm maar er wordt absoluut meer bewogen en in dit geval gedanst in ons vmbo!

Evert Minderaa is docent LO op het Liemers College en beleidsmedewerker schoolsport KVLO. ◀



Contact:

Evert.minderaa@kvlo.nl

150 jaar K(N)VLO, 100 jaar *Lichamelijke Opvoeding*

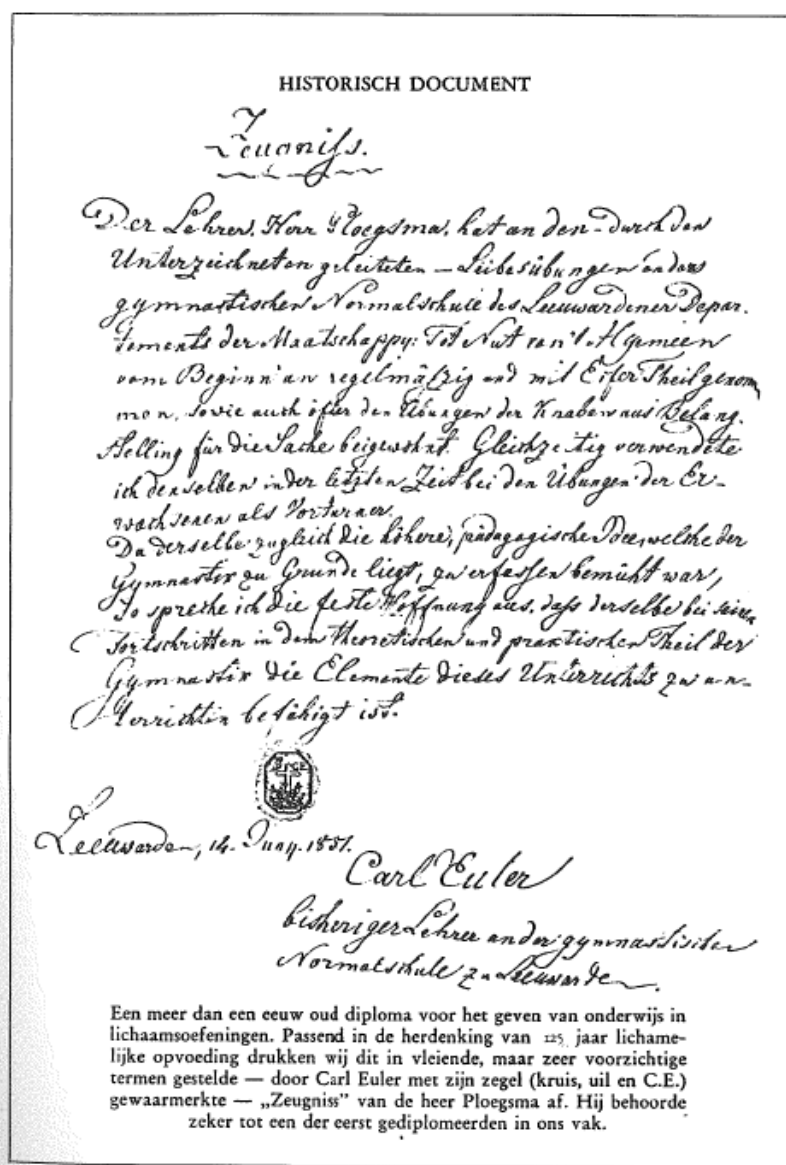
Het duurt niet lang meer voor we in het jaar belanden dat onze vereniging 150 jaar bestaat. Een mijlpaal waar door velen jaloers naar wordt gekeken. Gedurende de periode van de feestelijkheden zal in de *Lichamelijke Opvoeding* regelmatig aandacht worden besteed aan ons jubileum. En dat is grappig, het blad bestaat in 2012 honderd jaar.

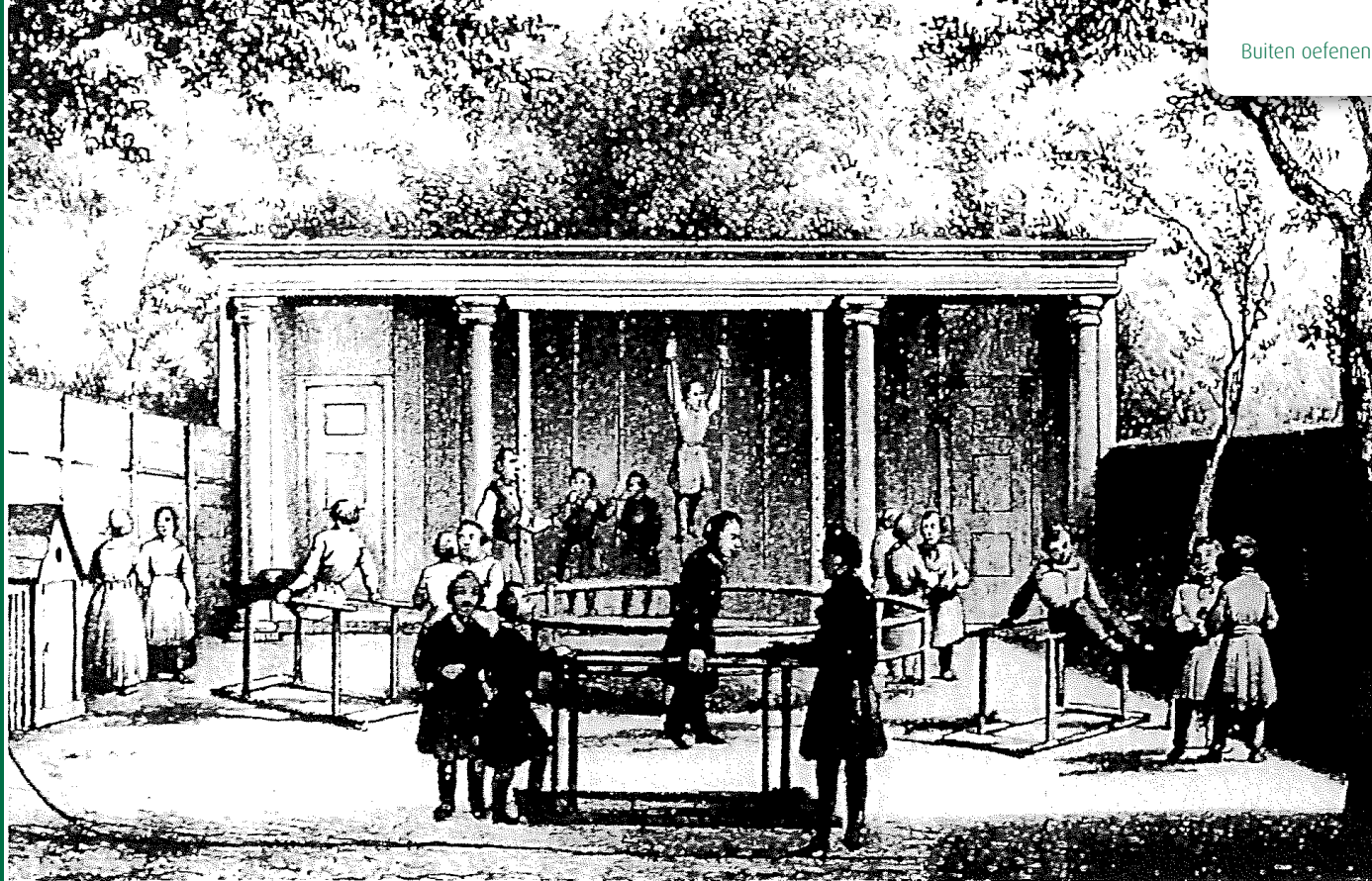
Redactie: Hans Dijkhoff

Het is hier niet de bedoeling een complete historische verhandeling te houden hoe 'het allemaal zo gekomen is'. Voor een overzicht verwijs ik naar de uit te brengen 'Canon van de lichamelijke opvoeding'. Dit wordt een digitaal product met vele doorklikmogelijkheden. In deze canon, die maar liefst 50 vensters omvat, zal de geschiedenis van onze vereniging en het vak duidelijk in beeld worden gebracht. In het vakblad zal in iedere aflevering van 2012 een aantal vensters worden gepresenteerd. Binnenkort verschijnt er ook een verhaal over de totstandkoming van de canon.

Hoe het begon

Het hier volgende heeft niet de pretentie compleet te zijn. Het schetst alleen een beeld van de omstandigheden waaronder ons vak is ontstaan en zich heeft ontwikkeld. In dit verhaal ga ik in vogelvlucht door de geschiedenis en begin in de negentiende eeuw. De industrie komt op en er ontstaat een trek van het platteland naar de industriecentra. Omdat er veel handen nodig zijn, komen vrouwen en kinderen ook in de fabrieken te werken. Toch was er in 1806 al een Wet voor het Lager Schoolwezen en Onderwijs geldend voor alle rangen en standen. Alleen was er geen schoolplicht, dus werd er veel gespijbeld. Dat zou zo blijven tot de invoering van de leerplicht in 1901. Schoolgebouwen bestonden nog niet; laat staan dat er iets werd gezegd over de klassengrootte. Zo kon er in de openlucht worden lesgegeven aan groepen van soms wel honderd leerlingen tegelijkertijd. Onderwijs in dienst van het werk dat men later ging doen was niet noodzakelijk. Dat leerde je allemaal wel in de praktijk.





Later in de eeuw werd vorming belangrijker. Dit hield tred met de industriële ontwikkeling. Zo zien we dat in 1857 de Wet op het Meer Uitgebreid Lager Onderwijs en in 1863 de Wet op het Middelbaar Onderwijs worden ingevoerd. Toen werd ook de Hogere Burger School geïntroduceerd, later in 1876 gevolgd door het gymnasium bij de Wet op het Hoger Onderwijs.

Werd er helemaal geen aandacht besteed aan het lichaam? Ja zeker en wel vanuit de theologische hoek. Hoogleraar-theoloog M. van Geuns schreef in 1801 een brochure: *Staatkundige handhaving van der ingezetengezondheid en leven*. Het was op dualistische grondslag, waarbij het lichaam werd gezien als 'die werkplaats en tolk onzer ziel'.

Zijn zoon, Jan van Geuns schreef het eerste handboek voor gymnastiekonderwijs in Nederland: *Volledig leerstelsel van kunstmatige lichaams oefeningen*.... Dit werk was gebaseerd op *Gymnastik für die Jugend* van GutsMuths en de *Enzyklopädie der Leibesübungen* van Vieth.

De in 1784 opgerichte Maatschappij tot het Nut van het Algemeen was belangrijk voor de invoering van het onderwijs in lichamelijke oefening. In 1846 richtte het bestuur van 't Nut zich met een verzoek tot Koning Willem I. Het onderwijs in lichaams oefeningen zou bij wet geregeld moeten worden. Maar zover was het nog niet dat het bij wet geregeld werd. Daarom deed het Nut het zelf maar en gaf geld om het vak op scholen in te voeren. Er werden zelfs gymnastiek-scholen opgericht waar de onderwijzers zich konden bekwamen in gymnastiekonderwijs.

Pijlers

Twee namen mogen in dit verband niet onbesproken blijven: Roelof Gerrit Rijkens (1795 – 1855) en Carl Euler (1809 – 1885). Ongelofelijk maar waar was dat deze jongen reeds op 13-jarige leeftijd voor de klas stond en met 14 jaar hoofd van een school in Onnen werd. Hij

baseerde zich op de denkbeelden van de Zwitserse volkspedagoog Heinrich Pestalozzi.

In 1843 schrijft hij de *practische handleiding voor kunstmatige lichaams oefeningen, ten dienst van huisgezinnen en verschillende inrigtingen voor onderwijs en opvoeding; bevattende mede enige vrijmoedige gedachten over de hedendaagse opvoeding, en eene menigte oefeningen ter voorkoming van verschillende lichaamsgebreken, voorzien*

van 675 oefeningen en 310 figuren tot opheldering. Carl Euler werd aangesteld aan de Rijksnormaalschool voor Onderwijzers in Haarlem. In 1853 schrijft hij *De gymnastiek en hare invoering in Nederland*. Hij had in de gaten dat als je wat wilde met het vak je het dienstbaar moest maken aan een geheel van maatschappelijke en vooral christelijke deugden. Gymnastiek zou kunnen bijdragen aan een stukje discipline en de nodige gehoorzaamheid bij de kinderen van 't grauw, de arbeidersklasse. Dat was waarschijnlijk de belangrijkste reden dat het vak in het onderwijs werd ingevoerd.

Toch was het kommer en kwel wat gymnastiekonderwijs betreft. Omdat een goede opleiding met visie ontbrak, kwam het vak niet goed van de grond.

Daarover een volgende keer meer. ❏



J.H. van der Palm, Agent der Nationale Opvoeding

Bronnen

(1987) Kramer, J.P. en Lommen, N. *De geschiedenis van de lichamelijke opvoeding in Nederland*. Zeist, Jan Luiting Fonds

(1976) Meijssen, J.H. *Lager onderwijs in de spiegel der geschiedenis*. Den Haag, Staatsuitgeverij .



Beoordeling gymongeval door de rechter

Ongelukjes komen regelmatig voor tijdens de gymles (zie bijvoorbeeld de interessante cijfers hierover op de site van consument en veiligheid: <http://www.veiligheid.nl/ongevalcijfers/ongevalcijfers-introductie>).

Ongelukjes zijn vaak een ongelukkige samenloop van omstandigheden waarbij niemand een verwijt treft. In de meeste gevallen is er geen sprake van zwaar of blijvend letsel maar in uitzonderlijke gevallen zijn de gevolgen ernstig en stellen ouders de school en docent aansprakelijk omdat er onveilig is gehandeld of onvoldoende toezicht zou zijn geweest.

Door: mr. Sandra Roelofsen

E

Een situatie die door de rechtbank Almelo in april is beoordeeld geeft inzicht in de wijze waarop de rechter een oordeel velt over aansprakelijkheid.

Situatie

Tijdens een gymles komt een leerlinge bij het trampolinespringen ongelukkig neer op en vervolgens naast de landingsmat, waardoor zij letsel oploopt aan haar arm. Zij stelt de school aansprakelijk omdat de zorgplicht geschonden zou zijn door een onjuiste opstelling van het toestel, onvoldoende instructie en onvoldoende toezicht bij de oefening. De school wijst er onder meer op dat de leerlinge als leerling van de sportstroom van de LOOTSchool een eigen verantwoordelijkheid heeft, en dat de school niet hoefde te verwachten dat de leerlinge na de opdracht de oefening te staken (en vertrek van de gymleraar uit de gymzaal) nog door zou gaan met de oefeningen.

Overwegingen rechtbank

De school heeft jegens haar leerlingen een zorgplicht. Die zorgplicht brengt mee dat er veilige randvoorwaarden zijn in de gebouwen gedurende de lesuren. Daaronder valt een veilige opstelling van toestellen bij een gymles en afdoende toezicht op die opstelling en het gebruik daarvan tijdens de les, inclusief de tijd die gebruikt wordt voor het opruimen van de toestellen aan het einde van de gymles.

De eerste vraag die de rechter beantwoord wil hebben is of er sprake was van een onveilige of onjuiste opstelling van de trampoline. Daarvoor acht de rechter de volgende subvragen van belang:

Was de opstelling conform de verkeers- en veiligheidsnormen bij die oefening?

Hoe groot is de waarschijnlijkheid van een ongeval bij die oefening?

In welke mate heeft onvoorzichtigheid van de leerlinge een rol gespeeld?

Hoe ernstig is de schade bij een val op de landingsmat?

Welke eisen moeten worden gesteld aan instructies en toezicht?

Hoe bezwaarlijk is het treffen van preventieve maatregelen?

Voor het beantwoorden van deze vragen wil de rechter een deskundigenbericht afwachten en stelt hij de partijen in de gelegenheid om zich uit te spreken over de wenselijkheid en vormgeving hiervan. Een beslissing wordt daarom aangehouden.

Waardevol voor de praktijk van alledag

In deze vragen van de rechtbank zijn de criteria te herkennen die altijd getoetst worden bij aansprakelijkheid na ongevallen (voor de kenners: de Kelderluik-criteria). Het is verstandig om ook als sectie, met deze criteria in het achterhoofd, naar de gymlessen te kijken; en niet alleen naar de gymlessen zelf maar ook naar de voor- en natijd, tussen verschillende situaties en bij het opruimen!

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.





Stapelgek

Digitalisering van ons vak

Freebiking: MTB outdoor (2)

**Tik- en afgooispelen in
het voortgezet en primair
onderwijs (1)**

Stapelgek

Sinds een aantal jaren zijn we in onze gymzaal in het bezit van turnblokken. Vrijwel iedere les is er wel een of andere toepassing. Hier een resumé van tot nu toe gebruikte mogelijkheden. Ik heb geprobeerd daar enige systematiek in aan te brengen. Vrijwel zeker zijn er meer toepassingen te verzinnen. Bij sommige gebruiksmogelijkheden kun je je afvragen of hierdoor het materiaal niet te snel zal slijten. Conclusie van een aantal van ons is in ieder geval, dat turnblokken breed toepasbaar zijn en de mogelijkheden in lessen LO op een uitdagende manier vergroten.

Door: Joop Speekenbrink

Uitgangspunten

Enkele van onze uitgangspunten in de lessen LO in de onderbouw zijn:

- dat leerlingen samenwerkend moeten kunnen leren
- spelend moeten kunnen leren
- elkaar leiding en coaching moeten leren geven
- en hun eigen situatie moeten kunnen inrichten.

Vooral in het laatste geval is het een voordeel dat blokken gemakkelijk te hanteren zijn. Voor turnonderwijs en in vele andere uitdagende vormen kunnen blokken als hindernis gebruikt worden. Hoewel ze stevig zijn en als

FOTO'S: JOOP SPEEKENBRINK



Hoog opstapelen



Groepsactiviteiten



Piramide maken

steun kunnen dienen, ervaren leerlingen ze als een niet hard obstakel.

Mogelijkheden

Een opsomming van mogelijkheden:

- 1 Blokken als zitplaats. Met behulp van kasten, maar ook met turnblokken zijn op diverse wijzen simpele tribunes te maken. De blokken kunnen tevens een afsluiting vormen om te zorgen dat ballen niet verder de zaal of de berging in gaan.
- 2 Blokken als verhoging om op te staan, gemakkelijk bij het hulpverleners, bijvoorbeeld voor het begeleiden van veren in een minitramp, het vangen van salto's met twee blokken voor de hulpverleners aan weerszijden. Zo sprongen we met gemak met leerlingen een salto achterover of zelfs binnenwaarts achterover. Het voordeel is, dat je als vanger de sprong tot en met het hoogste punt vast hebt. Soms moet je wel met de dalende springer mee naar beneden van de blok afstappen.
- 3 Blokken om vanaf te springen naar een minitramp toe. Een minitramp geeft een veel betere impuls als je van een hoogte af komt. Met de drie mogelijke hoogtes van een blok, heb je veel eenvoudiger differentiatiemogelijkheden dan bij een kast waar je stukken tussenin moet plaatsen

als je van een grotere hoogte af wil komen. Ook vormen met ringen vasthouden en een blok als verhoging waar vanaf je achterwaarts in een minitramp springt en landt in een valmat leiden tot simpele veilige vormen van salto achterover en binnenwaarts.

- 4 Blokken als verhoogde aanloop. Zoals hierboven, kun je ook een korte verhoogde aanloop creëren. Ook het spelen met hoogtes is mogelijk, hoewel blokken op hun zijkant een stuk wankeler zijn dan op de brede onderkant.
- 5 Blokken als hindernis. Natuurlijk kun je blokken gebruiken om op of over te springen. Ik denk aan rechtstandige sprongen over blokken heen, maar ook aan saltovormen.
- 6 Dubbelsprongen: Situaties met dubbelsprongen worden minder angstaanjagend met een blok ertussen. Erop landen veroorzaakt immers geen valpartij. Het voelt minder eng aan, dan wanneer er tussen de tramps een matje ligt. De situatie is dus bijvoorbeeld: tramp, blok, tramp, landingsmat (of toestel). Natuurlijk uit te breiden naar nog meer tramps. De volgende situatie is zelfs, mits goed beveiligd met kleine matjes en na voldoende ervaring met dubbelsprongen een mogelijkheid: tramp,

twee blokken met daarop een tramp, toestel (of/en dubbele valmat).

- 7 Blokken als hulpmiddel om verhoogde springvlakken te maken. Met vier blokken en een valmat erop heb je een springtafel met drie mogelijke hoogtes.
- 8 Ook combinaties van twee blokken met een matje erop zijn als minispringtafel een mogelijkheid.
- 9 Het bouwen van hindernissen en verhogingen: Zeker als je in een zaal tegelijkertijd met meerdere situaties werkt, kunnen leerlingen de volgende vormen waarbij ze 'zelf mogen verzinnen' erg waarderen.
 - Bouw een hindernisbaan waarbij je bruggen maakt van banken en blokken voor de volgende groep, maar probeer hem eerst zelf uit. De volgende groep probeert de baan dan weer leuker te maken voor de volgende groep.
 - Trialbaan. Bouw een trialbaan met gestapelde blokken en matjes voor de volgende groep, maar probeer hem eerst zelf uit. Leerlingen gaan, omdat ze dat bij motortrial ook zien op bijvoorbeeld Eurosport, blokken ook schuin stapelen. Of ze daar echt tegen kunnen weet ik niet zo zeker, het is wél erg leuk en spectaculair.
 - Stapel blokken zodanig veilig op, dat je met de hele groep erop kunt (matjes erom heen!).
 - Stapel blokken zo hoog mogelijk op. Er moet één groepslid veilig op kunnen staan (foto maken!).
 - Bouw (tegen een muur) een piramide en ga er zelf op staan (foto!). Natuurlijk kan op deze manier ook een acrogym-combinatie gemaakt worden.



Trialbaan

- Bouw met je groep voor en achter het wandrek een hindernisbaan
- Gebruik blokken, banken, kasten en matjes
- Draag spullen voorzichtig, denk aan het dure materiaal en aan je eigen rug
- Help een klasgenoot over de baan heen
- Dit kan eventueel ook met een geblinddoekte klasgenoot

Deze opsomming zal zeker niet compleet zijn. Als iemand nog extra ideeën heeft houd ik me aanbevolen; een stapelgekke, Joop Speekenbrink ◀

Contact:

joop.speekenbrink@wolmail.nl

Digitalisering van ons vak

Een digitaal leermiddel: Visueel leren bewegen

In 2009 kreeg ik het idee om ons vak en ICT samen te voegen. Sinds dat jaar is 'Visueel leren bewegen' in ontwikkeling. Het is een softwareprogramma, dat mogelijkheden biedt tot aanleren en ondersteuning van sport- en speltechnieken. Met behulp van het laten zien van een bepaalde 'voorbeeldig' uitgevoerde beweegtechniek/vaardigheid (als video in het programma) ziet de leerling hoe een nieuwe techniek aangeleerd of ingeoefend kan worden.

Door: Pascal Maryani

Een zienswijze voor het aanleren van een beweging

Voordat ik de werking en functies van Visueel leren bewegen laat zien, omschrijf ik met het volgende werkmodel met bijbehorende stappen eerst hoe in het algemeen het aanleren van een beweging gaat.

Stap 1

De intentie tot bewegen: bewegen start altijd met een intentie tot bewegen; het zien van een inspirerend (voor)beeld (van een leerkracht, een medeleerling en/of van dit softwareprogramma.

Stap 2

Vorming van een bewegingsplan: op basis van die intentie zal de beweger een bewegingsplan opstellen. Een plan opstellen gaat door middel van externe informatie binnenkrijgen door het zien (en ook horen) van de info uit stap 1 en interne informatie van eerdere ervaringen op het gebied van de desbetreffende beweging die zijn opgeslagen in het 'motorische geheugen'.

Stap 3

Van plan naar actie: er wordt een koppeling gemaakt van 'het waargenomen beeld' intern

en extern en de motorische actie op het moment zelf.

Stap 4

Bijstellen van het bewegingsplan: de motorische actie wordt opgeslagen. Daarbij telt ook de feedback/bijsturing van de leerkracht. Ook kan er een nieuwe poging gedaan worden om de beweging te verfijnen.

Bovenstaand werkmodel maakt duidelijk welke plek visueel leren bewegen heeft. Dit is te zien bij stap 2. Wat is nu de werking, functie en bedoeling van het programma?

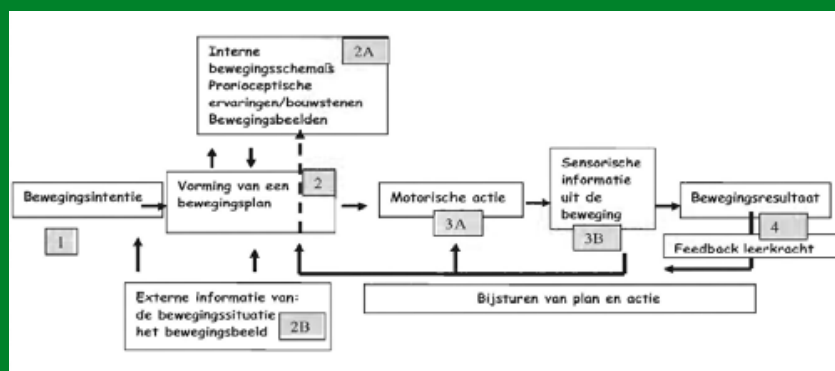
Een digitaal leermiddel: Visueel leren bewegen

'Visueel leren bewegen', is een programma dat hulp biedt bij het aanleren en ondersteunen van sport- en speltechnieken. Door het laten zien van een bepaalde 'voorbeeldig' uitgevoerde beweegtechniek/vaardigheid (als video in het programma) ziet de leerling hoe een nieuwe techniek aangeleerd of ingeoefend kan worden.

Coöperatief leren en Visueel leren bewegen

Voor mijn afstudeeronderzoek heb ik het effect van een (digitaal) leermiddel op het coöperatief leren onderzocht. Samenwerkend

Schema 1



Bron: Bosman, M. & Hoeboer, J., 2006. 'De bouwstenen van het turnen op school'. Den Haag

Visueel Leren Bewegen

Gymnastiek gaat digitaal



Een softwareprogramma genaamd 'Visueel leren bewegen', dat mogelijkheden biedt tot aanleren en ondersteuning van sport- en speltechnieken. Met behulp van het laten zien van een bepaalde 'voorbeeldig' uitgevoerde bewegingstechniek/vaardigheid (als video in het programma) ziet de leerling hoe een nieuwe techniek aangeleerd of ingeoefend dient te worden.

Screenshots



Features

- Videobeelden aan de hand van verschijningsvormen: wedstrijd, spel, show, avontuur, recreatie, gezondheid
- Keus uit bovenstaande verschijningsvormen: Voorbeeld zoals te zien is in de screenshots hiernaast: Kies Wedstrijd, kies Tennis.
- Videobeelden kunnen op ieder gewenst moment in slowmotion worden afgespeeld en/of stilgezet.
- Videobeelden zijn vanuit meerdere aanzichtspunten te bekijken: Achter- en zijkant en een compleet plaatje.
- Videobeelden hebben een auditieve ondersteuning.
- Naast de videobeelden kunnen zelfgemaakte lesbrieven of schematische uitleg ingeladen worden.
- Gemakkelijk bedienbaar: Leerling- en docentvriendelijk!
- Te installeren op iedere laptop of PC met minimaal Windows 2000.
- Touchscreen mogelijkheid!

Extra's

Is uw interesse gewekt? Kijk dan voor meer informatie op de volgende website: <http://pascal.mariany.eu>

Tip: Download daar ook de SpierenKenner!

Pascal Mariany

© 2009, Mariany Design, alle rechten voorbehouden.

scholen hebben tijdens de lessen een model geïntegreerd van coöperatief leren van Veenman, waarin duidelijke leermiddelen worden gebruikt. Dit geldt voor het vak sport- en bewegingsonderwijs (SBO) niet altijd. De vakdocent werkzaam op beide scholen, gebruikt zijn vakwerkplan dat is gebaseerd op het coöperatief leren voor één les SBO in de week. In deze lessen komen geregeld samenwerkingsopdrachten naar voren die het coöperatief leren positief beïnvloeden. De andere SBO-les wordt gegeven door groepsdocenten. Deze groepsdocenten hebben geen enkel leermiddel ter beschikking en dit resulteert vaak in simpele vormen van SBO-activiteiten als trefbal en slagbal, zonder rekening te houden met de vijf basiskennissen van coöperatief leren.

De doelstelling was om twee soorten leermiddelen te onderzoeken die het grootste effect hebben op het coöperatief leren binnen SBO. Om de bovenstaande doelstelling te behalen is eerst een literatuurstudie gedaan. Op basis van deze studie werd duidelijk wat überhaupt leren in algemene zin is, wat coöperatief leren is, wat een leermiddel is en waaraan een leermiddel moet voldoen. Hieruit zijn in ieder geval twee soorten leermiddelen onderzocht: een lesbrief op papier en een digitaal leermiddel.

Om een verschil aan te kunnen tonen tussen de papieren versie (de lesbrief) en de digitale versie zijn twee groepen 7 van de twee basisscholen verdeeld in vier groepjes van acht leerlingen. Ieder groepje kwam in aanraking met beide leermiddelen en werd gefilmd en geobserveerd.

of coöperatief leren staat momenteel sterk in de belangstelling. Het onderwerp scoort hoog op de onderwijspolitieke agenda. In de huidige samenleving is steeds vaker te zien dat een werkomgeving bestaat uit wederzijds afhankelijke teams die werken aan een complex probleem. In bijna alle vakgebieden moeten mensen tegenwoordig goed kunnen samenwerken.

Voor zover ik weet is er nog geen onderzoek gedaan naar de mogelijkheid van een

(digitaal) leermiddel om coöperatief leren te bevorderen binnen de lessen sport- en bewegingsonderwijs (SBO). De technologische ontwikkelingen staan niet stil. In het primair onderwijs is het gebruik van digitale leermiddelen met twintig procent toegenomen en de verwachting is dat dit nog meer zal stijgen met zelfs een groei van 45 procent in 2014. (SLO, Leermiddelen monitor '09/'10, p.7).

Op twee basisscholen waar dit onderzoek is uitgevoerd, zijn op het gebied van coöperatief leren in combinatie met leermiddelen technologische ontwikkelingen gaande. De

Voor de observatie en om een uitspraak te kunnen doen welk leermiddel de meeste invloed heeft op het coöperatief leren, is een observatieturflist opgesteld.

Creativiteit in de gymles

Hoe kan 'Visueel leren bewegen' worden ingezet tijdens de gymles. Steeds meer Nederlandse gymzalen krijgen de beschikking over een digitaal schoolbord. De leerkracht kan via een laptop/tablet of het digitale bord 'Visueel leren bewegen' bedienen en klas-sikaal of in een vak lesgeven. De leerlingen kunnen zelfstandig leren of in een groepje »

Screenshots Visueel Leren Bewegen



en via een lesbrief in het programma of een eigen verzonden opdracht van de leerkracht een bepaalde techniek of totaalvorm oefenen. Dit kan ervoor zorgen dat de tijd efficiënter gebruikt wordt. Naar verwachting kan dit softwareprogramma ervoor zorgen dat er een versnelling optreedt in het leerproces (het aanleren en begrijpen van nieuwe bewegingen). Uit het onderzoek blijkt er positieve effecten te behalen zijn op het gebied van coöperatief leren wanneer men dit vergelijkt met een reguliere lesbrief (op papier).

Met de tijd mee

Tegenwoordig zijn al veel methodes van andere vakken op school gedigitaliseerd, maar het vak lichamelijk opvoeding loopt hierin achter. Dit programma toont aan dat

het vak met zijn tijd mee kan gaan. Door de combinatie van mijn vooropleiding in de ICT en mijn huidige opleiding ben ik op dit idee gekomen. De doelstelling is: met de tijd mee gaan en ICT gebruiksvriendelijk en breed inzetbaar maken.

Visueel leren bewegen moet volgens mijn visie breed inzetbaar zijn en in meerdere contexten. Zowel als voorbereidend middel, tijdens een les LO als ondersteuning en/of uitleg, zowel individueel als klassikaal en als huiswerkmiddel. Leerkrachten van alle typen onderwijs maar ook leerlingen evenals sportclubs en -verenigingen kunnen het gebruiken.

Toekomst

Zoals gezegd, is dit programma nog in

ontwikkeling. In het softwareprogramma is alleen de verschijningsvorm spel uitgewerkt met tennis, waarbij de forehand en de backhand zijn te zien. Uiteraard zullen veel meer video's worden toegevoegd. In de toekomst wordt het aantal functies uitgebreid. Er komt een mogelijkheid om via het softwareprogramma in te loggen in een afgeschermd beheerderspaneel, waar een leerkracht toegang heeft om eigen opgenomen video's in het programma te laden en deze op eenzelfde wijze af te spelen. Hierdoor ontstaat een nieuwe mogelijkheid: vergelijken van de voorbeeldige video's die al in het programma staan met de zelf opgenomen video's. Feedback kan dan nog nauwkeuriger gegeven worden, omdat een plaatje veel meer zegt dan woorden.

Oproep

De softwareschil is zo goed als uitontwikkeld en is getest en goed bevonden door verschillende mensen uit het werkveld. Nu rest mij nog om allerlei filmpjes te schieten om vulling te geven aan Visueel Leren Bewegen, zodat er per verschijningsvorm minimaal acht sporten worden weergegeven met per sport minimaal drie à vier technieken (voorbeeld: tennis; backhand, forehand, service, dropshot). Ik ben op zoek naar docenten LO of leerlingen met een hoge sportvaardigheid die filmpjes voor me willen schieten. Als men op het screenshot van de flyer kijkt bij dit artikel dan zie je dat per techniek van een sport drie filmpjes gemaakt dienen te worden.

Voorbeeld: tennis - forehand

- totaalbeeld (schuin beeld van een wedstrijd met alleen forehand)
- achterkant (beeld van de achterkant van de uitvoering)
- zijkant (beeld van de zijkant van de uitvoering).

Pascal Mariany, 27 jaar, is sinds kort klaar met de studie aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Nijmegen bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Hiervoor heeft hij de opleiding ICT Beheerder met specialisatie 'realtime programmeren' afgerond. De scriptie is te downloaden op de volgende link: <http://www.marianydesign.com/pascal/request.php?26>.

Noot

1. Veenman, S., Kenter, B., & Post, K. (2000). Cooperative learning in Dutch primary schools. *Educational Studies*, 26(3), 281-302. ◀

Freebiking: *MTB outdoor (2)*

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 parcoursen van zowel Biketrial in de gymzaal als MTB outdoor.

Door: Ger van Mossel en Eric Swinkels

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 parcoursen worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Daarnaast leggen enkele profi's (met zwarte shirts) diverse parcoursen af. Op de dvd staat een aantal methodische beelden met belangrijke aandachtspunten. Bovendien biedt de dvd een document met een nadere toelichting op freebiking. In het vorige artikel stond een toelichting op *Biketrial in de gymzaal*. In dit artikel geven we een toelichting op *MTB outdoor*.

MTB als verschijningsvorm in de wielersport

In de jaren negentig is het mountainbiken erg populair geworden als sportieve tijdsbesteding in zowel recreatief als wedstrijd-



FOTOS: ANITA RIEMERSMA

verband. De belangrijkste motieven van mountainbikers zijn het sportieve karakter van mountainbiken, gecombineerd met het

fietsen in de natuur, het buiten zijn en het fietsen op zelf gekozen momenten.

Hoofduitdaging

Bij mountainbiken gaat het om in balans rijdend een parcours met hindernissen en/of richtingsveranderingen af te leggen in een optimaal tempo. Een mountainbiker gaat daarbij op eigen speelse wijze bewegend in op uitdagingen van de directe variabele landschappelijke omgeving. De ene mountainbiker zoekt de uitdaging in het overbruggen van obstakels en hindernissen, de ander zoekt het meer in de afstand en/of hoogte verschillen.

Bewegingsthema's

Voor school onderscheiden we de volgende bewegingsthema's:

- behendigheid met de bike, waarbij het gaat om sturen, balanceren en hindernissen overwinnen (zoals bij biketrial) >>

Dvd Freebiking in het voortgezet onderwijs

Op de dvd *Freebiking in het voortgezet onderwijs* staan vier parcoursen van zowel *Biketrial in de gymzaal* als *MTB outdoor*. Bij biketrial gaat het om een start, enjoy, cool en extreme parcours en bij MTB om een start, short field, long field en mountain parcours. De parcoursen worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Daarnaast leggen enkele profi's (met zwarte shirts) diverse parcoursen af. Op de dvd staat een aantal methodische beelden met belangrijke aandachtspunten. Bovendien biedt de dvd een document met een nadere toelichting op freebiking.

Het bestellen van de dvd kan via www.slo.nl/publicaties. De freebikingbeelden zijn tevens online te bekijken op www.freesport.slo.nl. Voor meer informatie: Ger van Mossel, email: g.vanmossel@slo.nl



- tempo fietsen, waarbij het kan gaan om duurfietsen (een langere afstand volbrengen, dus regelmaat en volhouden), maar het kan ook om racen, om pure snelheid gaan.

Fasering

Voor het geven van leerhulp is het handig om de activiteit te faseren in verschillende momenten. Mountainbiken wordt gekenmerkt door de volgende faseringen:

- vertrekken en tempo opbouwen
- maken van richtingsveranderingen en nemen van hindernissen
- afbouwen van tempo en stoppen
- onderhouden (of volhouden) van een optimaal tempo, in de juiste versnelling met een beentempo van 90-100 omwentelingen per minuut op een vlak parcours.

Bandbreedte in deelname

Leerlingen nemen op verschillende wijze deel aan mountainbiken. Een beginnende mountainbiker heeft moeite met het in balans blijven bij het nemen van eenvoudige hindernissen op het parcours. Die leerling heeft nog moeite met het inschatten van de juiste snelheid bij richtingsveranderingen en hindernissen. Beginnende mountainbikers hebben moeite met het kiezen en vasthouden van het goede tempo en fietsen doorgaans in een laag tempo. Een gevorderde mountainbiker kan in balans over hindernissen rijden met verschillende snelheden en kan richtingsveranderingen eenvoudig uitvoeren, haalt hoge snelheden en kan goed het juiste tempo vinden en vasthouden om een parcours af te kunnen leggen.

Fasering	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Vertrekken en tempo opbouwen	Bouwt rustig tempo op richting een van de eenvoudigere hindernissen	Bouwt rustig tempo op richting een van de moeilijkere hindernissen	Bouwt hoog tempo op richting een van de moeilijkere hindernissen	Bouwt nauwelijks tempo op richting een van de eenvoudigere hindernissen
Maken van richtingsveranderingen en nemen van hindernissen	Neemt de hindernissen maar raakt soms de balans kwijt. Heeft nog moeite om druk te houden op de trappers (blijven trappen) en op de wielen	Neemt de hindernissen en behoudt balans. Blijft trappen en houdt druk op de wielen	Neemt ook moeilijke hindernissen en blijft in balans. Blijft trappen in een niet te zware versnelling en houdt druk op beide wielen	Houdt in voor een hindernis Stopt met trappen, staat stil of is snel uit balans bij het nemen van een hindernis
Afbouwen van tempo en stoppen	Fietst na de hindernis rustig door en remt rustig af	Fietst na de hindernis rustig door en kan stilstaan op elk gewenst moment	Behoudt tempo na de hindernis, versnelt nog even en komt dan tot stilstand	Valt of staat stil na de hindernis

Deelnameniveaus

De opdracht voor de leerlingen is: leg het parcours zo af dat je de obstakels veilig met een move kunt passeren en na een move kunt stoppen of doorrijden. Leerlingen nemen bij mountainbiken op verschillende niveaus deel: als rookie, expert en master. Deze deelnameniveaus zijn te vergelijken met het basis-, vervolg- en gevorderd niveau uit het basisdocument. Wij verwachten met drie keer vier lessen dat 40% van de leerlingen deelneemt als rookie, 30% als expert en 20% als master. Op de dvd hebben deze leerlingen respectievelijk een geel, groen en blauw shirt aan. Ongeveer 10% van de leerlingen, mede afhankelijk van de zwaarte van het parcours, zit op zorgniveau. Zij stoppen en stappen regelmatig af tijdens het afleggen van het parcours. Op de dvd worden bij *Methodiek* filmpjes getoond van een profi met een zwart shirt.

Materiaal en parcours

Er is minimaal één mountainbike per twee leerlingen. Leerlingen dragen bij het fietsen een helm. Vaak zitten de leerlingen te laag op hun mountainbike. Het zadel dient zodanig te worden afgesteld dat knieklachten worden voorkomen: zittend op het zadel met de bal van de voet op de laagste pedaal; de knie is dan bijna gestrekt. De leerlingen kunnen dan met de voeten bij de grond. Het afstellen van het zadel met een snelsluiting werkt het snelst.

Een goede soepele rem is heel belangrijk bij mountainbiken. Mountainbikes op school zullen vaak een rem met remkabels hebben. Om krachtig te kunnen remmen houd je de wijs- en middelvinger om de rem, bij een stugge rem eventueel ook nog de middelvinger. Bij een hydraulische rem kan mogelijk worden volstaan met één vinger. De duim (ondergreep), ringvinger en pink (bovengreep) houden het handvat stevig vast, zodat het stuur bij onverwachte bobbel of hobbels niet uit de handen slaat.

We kiezen bij voorkeur voor een overzichtelijk klein parcours in een bosrijke of landelijke omgeving met zand-, bos of veldpaden. Een kort MTB-parcours dat is gemarkeerd heeft de voorkeur. Een nadeel van vele MTB-parcoursen is echter dat ze vaak meer dan twee kilometer lang zijn. Een aantal leerlingen ziet dan te veel tegen de afstand op. Een kort parcours geeft meer mogelijkheden om te differentiëren in het afleggen van het

aantal rondjes. Maar nog veel belangrijker, de leerlingen zijn minder lang uit het zicht. Spreek bij een lang parcours af dat drietallen te allen tijde bij elkaar blijven. Het eventueel meenemen van een mobiele telefoon met een opgeslagen noodnummer door de leerlingen is bij een lang parcours geen overbodige luxe.

Veiligheid en aansprakelijkheid

Kunnen we mountainbiken veilig aanbieden op school en op welke aansprakelijkheid moeten we letten? Ten eerste is het belangrijk dat de werkgever op de hoogte is dat mountainbiken wordt aangeboden tijdens de lessen LO. Ten tweede geldt voor een activiteit als mountainbiken dat er extra aandacht moet zijn voor veiligheid en zorgvuldig handelen en begeleiden. Welke obstakels liggen er op het parcours? Hoe steil zijn de afdalingen? Waar zijn de leerlingen uit het zicht? Hoe introduceer ik het en houd ik het tempo in de hand? Hoe geef ik verschillende voorbeelden en hoe ga ik om met niveauver-

schillen? De dvd met beelden kan je hierbij helpen. Ten derde is het belangrijk om de eigen bekwaamheid op orde te houden. Voor een nieuwe activiteit als mountainbiken geldt: volg een workshop of cursus of regel met collega's een introductie door een ervaringsdeskundige.

In het volgende en laatste artikel gaan we verder in op de verschillende parcoursmogelijkheden (startparcours, longfield parcours, short field parcours en profi parcours).

Geraadpleegde bronnen:

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Websites:

● www.joostwichman.com

● www.buitensportinstructeur.eu ◀

advertentie



**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

Tik- en afgooispelen

in het voortgezet en primair onderwijs (1)

Kleine partijtjes: leuk, leerzaam en hard werken

Op iedere school voor VO en PO worden in de LO-les tik- en afgooispelen gedaan. Leerlingen zijn vaak enthousiast en (daardoor?) LO-docenten ook. Er is een goede sfeer en veel beleving. Maar wordt er ook veel geleerd en doet iedereen mee? In een serie komt een aantal tik- en afgooispelen aan bod die leuk zijn om te spelen, waar geleerd wordt met een verwijzing naar/ voorbereiding op wedstrijd sport, en waar zeer intensief wordt gewerkt.

Door: Maarten Massink

MAARTEN MASSINK

Insluitertje

Wanneer is een les een goede les? We kunnen uitgebreid observeren en evalueren en formuleren in laten vullen door leerlingen. Op een studiedag vertelde Jos van Zuylen dat het eigenlijk heel simpel is. Je moet na de les de leerlingen drie vragen stellen.

- Was het leuk?
- Wat heb je geleerd?
- Heb je hard gewerkt?

Als je op deze drie vragen volmondig en veel 'ja' krijgt dan was het een goede les. Natuurlijk kan het accent per les verschillen. Maar over alle lessen heen moeten deze drie aspecten door leerlingen in een balans beleefd worden. Maar hoe nu dit te evalueren? Gewoon vragen met handopsteken! Dit geldt zeker voor tik- en afgooispelen. Het risico hiervan is dat het soms blijft hangen in wel leuk, maar wat leren ze ervan? Kunnen ze ook beter worden? Staan tik- en afgooispelen op zichzelf of verwijzen ze naar overeenkomstige spelprincipes in sportspelen.



len. Zijn er wendbare leerresultaten? Kunnen ze er ook wat van leren?

En doet iedereen wel mee? Of zijn er bij klassikaal trefballen een paar leerlingen actief en is de rest 'slachtoffer' in een afwachtpositie? Wordt iedereen uitgedaagd en heeft iedereen kansen om voldoende mee te doen?

In een reeks worden bekende en minder bekende tik- en afgooispelen beschreven. Het gaat om spelen in kleine partijvormen die leuk zijn, leerzaam en zeer intensief.

Eén is genoeg

Bij dit spel kunnen leerlingen door intensieve samenwerking leren als klein team (tweetal) aan te vallen en te scoren.

Arrangement

Met pilonnen twee eindlijnen aangeven van circa zes meter breed, op tien meter afstand van elkaar. Twee tweetallen per situatie. Eén tweetal is loper, het andere tweetal levert een tikker.

Opdracht

De lopers staan op een eindlijn en proberen de andere eindlijn te halen. Eén van de tikkers staat in het midden, de andere is wachter. De lopers proberen door samenwerken de overkant te halen. Als één van de lopers de overkant kan halen zonder getikt te worden hebben de lopers gewonnen. De lopers mogen niet over de zijlijn lopen, dan zijn ze uit. Je mag wel terug naar de achterlijn. Als de tikker één van de lopers tikt, hebben de tikkers gewonnen en wordt er gewisseld. Tikkers worden lopers, lopers worden tikkers. Als de lopers gewonnen hebben wisselt de tikker met zijn partner (wachter) die tikker wordt. Zodra de lopers drie keer gewonnen hebben wordt er ook van functie gewisseld.

Aanwijzingen

Het gaat hier om samenwerking van de lopers. Door de aandacht van een loper te trekken, kan de andere loper proberen de overkant te halen. Maak schijnacties als loper maar zeker ook als tikker. Dit dreigen met aanvallen waardoor een ander kan scoren is een bekend principe binnen sportspelen. Denk aan insluiten bij softbal, schijnaanvallen bij volleybal en handbal.

Aanpassingen

Leerlingen kunnen de situatie eenvoudig aanpassen door met de pilonnen te gaan schuiven. De eindlijn breder maken betekent makkelijker maken voor de lopers en moeilijker voor de tikkers.

Het veld aanpassen is een belangrijk aspect binnen 'Bewegen en regelen'. Het is goed dat leerlingen het veld leren aanpassen aan hun mogelijkheden en nadenken over hoe dit te doen.

Toernooivorm

Na verloop van tijd gaan we wisselen van tegenstander door het move up-move down systeem toe te passen; winnaars schuiven een veldje naar links, verliezers een veldje naar rechts en je komt een nieuwe tegenstander tegen. Als je blijft winnen kom je op het meest linkse veldje. Dit is het 'Koningsveldje'.

Eén is genoeg kan in de zaal gespeeld worden, maar zeker (beter) ook op het veld omdat daar meer te 'spelen' is met de ruimte (veld aanpassen).

Uitbreiding

Een aardige uitbreiding is de *rugbyvariant*. Deze kan eigenlijk alleen maar op het veld gespeeld worden. Er is meer ruimte nodig, zeker voor de tacklevariant.

De lopers moeten samen een bal naar de overkant brengen. Ze mogen de bal overgooien, maar alleen maar door naar achteren te passen. De tikker moet proberen de balbezitter te tikken. Als dit lukt wordt er gewisseld. Dit is een moeilijk spel voor de lopers. Het kan moeilijker gemaakt worden voor de tikkers door de eindlijn weer te verbreden. Maar het kan ook door de wijze van tikken moeilijker te maken. Van makkelijk naar moeilijk:

- de bal tikken
- de balbezitter tikken met een hand
- de balbezitter tikken met twee handen op de schouders of armen
- lintje afpakken van balbezitter die twee lintjes als 'flag' in zijn broekband draagt
- balbezitter afstoppen met rugbytackle; twee armen om de romp tussen heup en schouders.

Uiteindelijk kun je overgaan naar twee tikkers en wordt het twee tegen twee met oversteek en rugbytackle als voorbereiding op rugby.

Lijn-/trefbal

Lijnbal en trefbal in twee vakken zijn bekende spelen en worden vaak klassikaal gespeeld. In klein verband en in combinatie van lijnbal en trefbal kan dit een hele intensieve spelvorm worden waarin het evenwicht tussen aanvallen en verdedigen heel dynamisch wordt. Door gebruik van eenvoudige

»

technieken (gooien en vangen) is het voor iedereen toegankelijk.

Arrangement trefbal twee tegen twee

Een klein veldje van (drie)vier meter bij tien meter (breedte gymzaal). Het veld is in twee helften en twee vakken verdeeld. In ieder vak staat een speler van een team. Achter het vak staat een speler van het andere team (eindvakspeler).

Opdracht

Probeer met een (foam)bal de speler van het andere team in zijn vak af te gooien. Je mag samenspelen met de speler in het eindvak. Door snel overgooien en schijnbewegingen te maken kun je de af te gooien speler laten lopen. Deze mag de bal proberen te vangen of te onderscheppen en dan probeert hij de vakspeler van het andere team af te gooien en mag daarbij samenwerken met zijn eindvakspeler. Als een vakspeler is afgegooid wisselt hij met zijn eindvakspeler van functie. Alleen de vakspeler kan afgegooid worden. De eindvakspeler mag wel afgooien maar kan niet afgegooid worden.

Aanwijzingen

Hier is de samenwerking gericht op het snel overspelen van de balbezitters. Maak schijnacties waardoor de speler opgejaagd wordt.

Aanpassingen

Als er genoeg ruimte is (sporthal of veld) kan je de lopers helpen door het veldje groter te maken door pilonnen te verplaatsen. Het afgooien wordt dan moeilijker.

Toernooi

Ook hier kun je met 'move up en move down' het wedstrijdelement accentueren.

Arrangement lijnbal en lijntrefbal vier tegen vier

Over de lengte van de gymzaal wordt een toversnoer gespannen in het midden. Er worden drie gelijke velden gemaakt van zes bij tien meter waarop vier tegen vier wordt gespeeld.

Opdracht

Speel eerst *lijnbal*; vier tegen vier waarbij je kunt scoren door de (foam)bal over de lijn op de grond te gooien. Als er geen vangfouten meer worden gemaakt kun je het spel moeilijker maken door het te combineren met afgooien. *Lijntrefbal*: onder de lijn door kun je een tegenstander afgooien. Als je af

bent ga je zitten op de bank. Over de lijn op de grond gooien bij de tegenstander betekent dat een speler van jouw partij die afgegooid was en op de bank zat, terugkomt. Wie maakt het eerst het vak leeg aan de andere kant?

Aanwijzingen

Maak gebruik van schijnacties. Door dreigen met de bal jaag je de tegenstander achterin waardoor je met een 'dropbal' over de lijn kunt scoren. Als verdediger sta je scherp zodat je een bal kunt ontwijken maar ook snel naar voren kunt komen om een dropbal van de grond te houden.

Aanpassingen

Als je dit gaat spelen met grotere aantallen en op een groter veld dan kun je twee ballen inbrengen en samenwerken door te dreigen met de ene bal en proberen met de andere een gerichte dropbal te plaatsen. Ook hier kun je het move up en move down gebruiken als toernooivorm. Dit spel appelleert aan het scherp blijven bij terugslagspelen en het positiekiezen bij het snel overgaan van verdediging naar aanval. Hierbij zie je sterk het dilemma tussen kiezen voor niet afgegooid worden (achterin staan) of kiezen voor het voorkomen van 'dropballen' (meer voorin staan).

Insluitertje

In dit spel wordt de spanning beleefd van een loper insluiten die een vrijplaats moet zien te halen. Dit verwijst naar de insluitactie met een softbalspel.

Arrangement

Twee matten (honken) liggen op een afstand van twaalf meter. Bij iedere mat staat een jager. Daartussen in het midden staat een loper. Op drie meter afstand van de loper staat een jager met (foam)bal. De loper geeft een startteken en probeert een honk te halen.

Opdracht

De loper moet een mat (honk) proberen te halen. De jagers moeten de loper met de bal uittikken. De loper mag alleen tussen de matten lopen en niet meer dan een meter uitwijken. Wordt de loper uitgetikt dan hebben de jagers een punt. Als de loper de mat haalt heeft de loper een punt. Na drie loopbeurten wordt er gewisseld. Iedere speler komt een keer aan de beurt als loper. De loopweg is voor de loper en moet vrijgelaten worden

door de jagers. Dat betekent niet op of voor het honk de loper tegenhouden.

Aanwijzingen

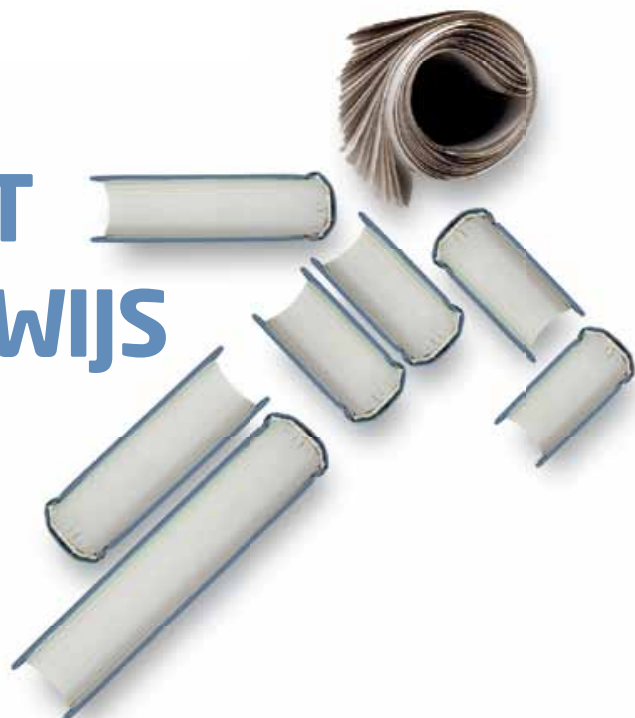
Gooi de bal over naar elkaar buiten de looplijn. Blijf als loper altijd de bal volgen, ook als je plotseling omkeert. Laat de balweg en de loopweg elkaar niet kruisen. Probeer met schijnacties de tegenstander uit te lokken en te misleiden, als loper en als jager. Een belangrijk tactisch principe is het opjagen van de loper door het overnemen van de honken. De eerste jager loopt achter de loper aan die een honk kiest. Als de jager de bal gooit en de loper omkeert neemt de eerste jager het honk over van de tweede jager die achter de loper aanrent. Als de tweede jager de bal naar de jager gooit bij het andere honk neemt de tweede jager dit honk over en loopt de derde jager achter de loper aan die net is omgekeerd. Enzovoort. Zo is altijd een honk bezet door een jager en wordt de loper steeds achtervolgd door een jager. Leerlingen kunnen dit zelf ontdekken. Of je kunt het aanreiken door ze eerst op deze wijze te laten 'rijtje lopen' (overgooien in drietallen of viertallen en achter je eigen bal aanlopen), en daarna de loper invoeren. Leerlingen kunnen deze vorm ook oefenend spelen waarbij de loper zich dienstbaar opstelt door het insluiten eerst te later lukken met rustig lopen. Daarna moeilijker maken door de loopacties te versnellen en niet meer in te houden. De jagers meer onder druk zetten als hun gooi- en vangvaardigheid toeneemt (voor filmbeelden: zie kvlweb.nl).

Aanpassingen

Je kunt het moeilijker maken voor de jagers door een tennisbal te nemen. Het wordt nog moeilijker met een softbal en softbalhandschoenen en tikken met de bal in de handschoen. Verder kun je het moeilijker maken voor de lopers door de honkafstand te vergroten naar vijftien of achttien meter. Hiermee zijn drie voorbeelden gegeven van tik- en afgooispelen die tikspelen iets meer meegeven dan alleen maar leuk. Ze zijn bovendien verwijzend naar spelprincipes die in doelspelen, terugslagspelen en slag- en loopspelen aan bod komen. Ze zijn niet alleen leerzaam, maar ook zeer intensief door de kleine aantallen. Intensief qua leren en qua activiteit.

Wordt vervolgd ◀■

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS



Het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* is volledig geactualiseerd in 2011. De kern van het boek bestaat uit twaalf leerlijnen met verschillende bewegingsthema's per leerlijn. Er is veel aandacht voor de bijbehorende kernactiviteiten, die zijn gericht op vier leeftijdsgroepen en uitgewerkt op meerdere niveaus. Zo wordt binnen de leerlijn 'springen' onderscheid gemaakt in de bewegingsthema's 'vrije sprongen', 'steunspringen', 'loopspringen', 'touwte springen' en 'ver- en hoogspringen'.

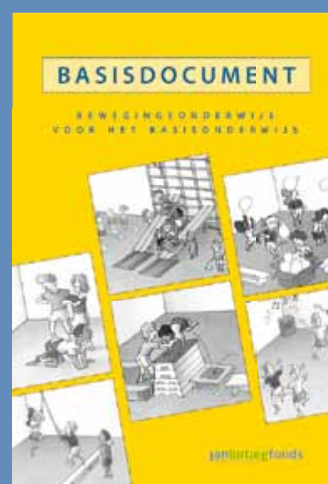
Naast de uitvoerige beschrijvingen van de twaalf leerlijnen bevat het Basisdocument bewegingsonderwijs een beschrijving van de achterliggende uitgangspunten in een vakconcept en meer informatie over de samenstelling van een leerplan. Basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal completeren het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

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

Instructiefilms op internet

Op www.janluitingfonds.nl zijn ruim 175 instructiefilms te zien van de kernactiviteiten van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Om toegang te krijgen tot de films is een eenmalige registratie en het invoeren van een unieke code vereist. Deze code is terug te vinden op pagina 1 van het boek. De films bevatten beelden van basisschoolkinderen van 4 tot en met 12 jaar. De leerlijnen, de tussendoelen en de doorgaande ontwikkeling worden in concreet leerlingengedrag zichtbaar gemaakt. De instructiefilms vormen daarmee een onmisbare aanvulling op de beschrijvingen in het boek.

BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS



€52,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-51-7

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

‘De sportvereniging kindvriendelijker en de school sportiever maken’

Combinatiefunctionarissen aan de wieg van sportinnovaties

De naam zegt het al: combinatiefunctionarissen combineren hun werk in het onderwijs met activiteiten bij een sportvereniging of culturele instelling. Een unieke kruisbestuiving die prachtige, nieuwe initiatieven op kan leveren. Zoals bij SV Hatert waar combinatiefunctionaris Robert Theunissen een speciaal voetbalteam voor licht autistische kinderen opstartte, Lex Opdam die bij het Kandinsky College ontdekte dat zelfs de lastigste leerlingen in beweging komen met e-fitness en Marjolein Peeters die voetbal en tafeltennis moeiteloos combineert.

Door: Floor de Booy

Voordat hij in de lente van 2009 als combinatiefunctionaris aan de slag ging, werkte Robert Theunissen in het speciaal onderwijs. In de avonduren was hij actief voor de KNVB als regiotrainer. Een combinatie die hem voldoening schonk. Maar toen Robert Theunissen de vacature van combinatiefunctionaris zag, wist hij meteen dat de baan hem op het lijf geschreven was. “Deze functie combineert alles wat ik belangrijk vind.” Hij is dan ook helemaal op zijn plek als combinatiefunctionaris bij reguliere basisschool De Vossenburcht en voetbalvereniging SV Hatert. Door zijn jarenlange ervaring in het speciaal onderwijs, hebben kinderen met een beperking zijn aandacht. Toen de ouders van Bram hem vertelden dat hun zoon van voetbal af ging omdat hij door een lichte autistische stoornis niet goed mee kon komen in het team, wist Robert dat hij actie moest ondernemen. “Het is toch zonde als een

jongen die zo graag voetbalt als Bram, moet stoppen omdat hij door een lichte beperking niet mee kan komen?”

Robert nam contact op met Special Heroes, een landelijk initiatief van de Arnhemse speciaal onderwijsstichting De Onderwijsspecialisten, sportkoepel NOC*NSF en Gehandicaptensport Nederland. “Binnen dit project maken kinderen en jongeren met een lichamelijke, verstandelijke of meervoudige beperking en chronisch zieke kinderen in de leeftijd van 4 tot 20 jaar kennis met een groot aantal sporten. Dit

gebeurt in nauwe samenwerking met sportverenigingen, aangezien het uiteindelijke doel is dat deze doelgroep lid wordt van een ‘gewone’ sportvereniging.” Vervolgens klopte hij aan bij Erik Rijers, de voorzitter van SV Hatert. Hij was meteen enthousiast om een dergelijk team op te zetten binnen SV Hatert. “Wij willen als voetbalvereniging graag ons sociale gezicht en onze

maatschappelijke betrokkenheid laten zien. We hebben al een G-team waarin kinderen met een lichamelijke handicap spelen, waarom dan niet een team voor autistische kinderen?”

Na een persbericht volgden er tien aanmeldingen en in augustus 2009 was het ‘Team Bram’ een feit. De ouders van Bram zijn enthousiast over het initiatief en zetten zich vanaf het eerste moment actief in. Vader Mark is trainer van het speciale team en moeder Monique doet in samenwerking met ambulante begeleiders van de GGZ de intake van de kinderen. “Kinderen met een autistische stoornis hebben veel meer behoefte aan regelmaat dan hun leeftijdgenootjes. Een training moet altijd volgens een vast patroon verlopen, anders raken ze in de war. Bij ‘Team Bram’ is die regelmaat gewaarborgd. Er wordt elke maandagavond getraind tussen 7 en 8 uur, altijd op hetzelfde veldje en altijd met dezelfde trainers. “Ook de opbouw van de trainingen is steeds hetzelfde, dat geeft vertrouwen. De training wordt altijd beëindigd met ‘de truc van’, waarbij een van de deelnemers zijn beste voetbalkunstje mag vertonen.” Het mooiste compliment kreeg Robert Theunissen van een moeder, die vertelde hoe blij haar zoon was dat hij op school weer kon vertellen dat hij op voetballen zit. Robert ontdekte bovendien dat er in Kralingen, een plaatsje onder

“Sociaal gezicht en maatschappelijke betrokkenheid tonen”



de rook van Rotterdam, óók een voetbalteam is voor kinderen met een autistische stoornis. "Dat betekent dat we wedstrijden kunnen spelen, dat maakt het nog echter." SV Hatert voorzitter Rijers heeft het 'Team Bram' aangemeld bij de Sportprijs Nijmegen, voor de categorie innovatie. "Robert heeft echt iets nieuws binnen onze club ontwikkeld, daar zijn we trots op."

E-fitness

Combinatiefunctionaris Lex Opdam merkte bij het Kandinsky College al snel dat het een behoorlijke uitdaging is om vmbo-leerlingen in beweging te krijgen. "Zoals op bijna elke school heb je een groep die actief aan het voetballen is, maar voor de andere sporten is weinig interesse." De aantrekkelijke tussen- en naschoolse activiteiten, werden niet al te best bezocht. Het computerlokaal werd wél druk bezocht en hij hoorde leerlingen veel praten over games die ze thuis spelen. Tijdens een brainstorm met docenten ontstond het plan dat ze misschien wel te porren waren voor een spelletje op de Wii. "Dat vond ik meteen een fantastisch idee. Ik wist zeker dat de oplossing hier te vinden was en ben nog dezelfde middag op Internet gaan kijken. Er ging een totaal nieuwe wereld voor mij open". "In Amerika zijn de e-games al volledig ingeburgerd in het beweegonderwijs op scholen, in Europa staat die ontwikkeling nog in de kinderschoenen. Maar ik vond een school in Engeland die daarin voorop loopt. En ik ontdekte ook diverse dealers van de benodigde apparatuur." Er hing wel een fors prijskaartje aan, maar Lex wist met zijn enthousiasme de directie van het Kandinsky College over te halen. "Het is een echte win-win situatie, de leerlingen willen graag gamen en op deze manier komen ze ook aan hun lichaamsbeweging. Bovendien is het ook een goede manier om ons te profileren", aldus adjunct-directeur Twan van den Hazelkamp. Er werd budget vrijgemaakt en Lex kon met het e-fitness aan de slag. Er werd een aparte e-sportzone ingericht en in tussenuren wordt daar veel gebruik van gemaakt. "Er kunnen acht leerlingen tegelijk in het lokaal aan de slag, ik moet vaak leerlingen wegsturen omdat we vol zitten."

Het succes van het e-sporten op het Kandinsky College is niet onopgemerkt gebleven. TNO vindt het initiatief zo interessant dat ze vanaf dit schooljaar onderzoek doen. "Ze gaan met een speciaal magneetpoortje monitoren hoeveel leerlingen er aan mee doen", vertelt Lex. En er is een stichting opgericht zodat andere instellingen in Nijmegen er in de nabije toekomst ook mee aan de slag kunnen. "Mijn collega's combinatiefunctionarissen hebben er ook interesse in om het op hun scholen te introduceren. Dit zou wel eens groot kunnen worden in Nijmegen en misschien wel landelijk. Het gaat erom dat kinderen plezier beleven aan sporten, dát is onze gezamenlijke missie."

Duizendpoot

Alle combinatiefunctionarissen zijn goed in het combineren van soms zeer uiteenlopende bezigheden. Maar Marjolein Peeters weet wel heel veel ballen in de lucht te houden. Ze organiseert niet alleen activiteiten voor de basisscholen De Muze, De Buut en De Klokkenberg en Tafeltennis Nijmegen en voetbalvereniging De Trekvogels, maar betreft er ook actief andere verenigingen bij. Verder ondersteunt ze bij sportdagen, doet ze de communicatie rondom stedelijke sportevenementen voor de basisschooljeugd en is ze vraagbaak voor de drie scholen binnen de combinatie op het gebied van sport. "Marjolein is de enige waarbij de functie op deze manier is ingevuld. Dat komt doordat de aanvraag van de vijf partijen in deze combinatie



PHOTO: KULO

vanuit de gezamenlijkheid zoveel kansen biedt", legt Rudy Muller van SportService Nijmegen uit. Marjolein is enthousiast over haar brede takenpakket. "Tafeltennis en voetbal is misschien niet echt een logische combinatie, maar ik ben een heel sportieve meid en heb altijd meerdere sporten beoefend." Door samenloop van omstandigheden was in Nijmegen Oost een samenwerking ontstaan tussen voetbalvereniging De Trekvogels en Tafeltennis Nijmegen. Ze organiseren samen veel naschoolse activiteiten. Precies de omgeving waar een sportieve duizendpoot als Marjolein Peeters helemaal op haar plaats is. Vorige zomer zette ze samen met de drie scholen naschoolse voetbalactiviteiten op en ook geeft ze na schooltijd tafeltennislessen. "Een voetbal of een tafeltennisbal, ik zie soms het verschil niet meer", grapt ze. Het is de bedoeling dat de kinderen spelenderwijs in contact komen met deze sporten. "Eerst een paar proeflessen na schooltijd bij mij en als ze verder willen verwijst ik ze door naar de verenigingen." Die zijn maar wat blij met Marjolein want ze zagen sinds haar aantreden hun ledental flink groeien. Er zijn plannen om in de toekomst het naschoolse aanbod uit te breiden met volleybal en waterpolo. "Volleybalvereniging Pegasus zit aan de overkant van de straat en er komt een nieuw zwembad in Nijmegen Oost waar we aan de slag kunnen met watersporten." De mogelijkheden zijn nog lang niet uitgeput. "Dat is het leuke van mijn werk als combinatiefunctionaris, ik mag buiten de kaders kijken en dan blijkt er opeens veel meer mogelijk dan gedacht." ◀

Waarom Combinatiefunctionarissen?

Nijmegen behoort tot de G-30 gemeenten die in 2008 als eersten aan de slag zijn gegaan met het realiseren van de combinatiefuncties. De combinatiefuncties zijn de concrete invulling van de Impuls Brede Scholen Sport en Cultuur. Dit initiatief werd op 10 december 2007 door de toenmalige bewindslieden (Plasterk, Dijkma, Van Bijsterveldt en Bussemaker) van VWS en OCW, vertegenwoordigers van de VNG, NOC*NSF, Verenigde Bijzondere Scholen (VBS) en de Cultuurfundering ondertekend. Met deze handtekening verklaarden de partijen dat zij deze impuls tot een succes wilden maken. De impuls steunt gemeenten die een of meerdere combinatiefunctionarissen aan willen stellen. Het is de bedoeling dat er in 2012 landelijk 2.250 CF's actief zijn in de sectoren onderwijs, sport en cultuur. De eerste tranche van deze impuls loopt vanaf 2008 tot en met 2011, met de intentie om daarna door te gaan. Het eerste jaar betaalt het rijk honderd procent, daarna loopt de bijdrage terug tot veertig procent en moeten gemeenten de overige zestig procent zelf financieren.

Contact:

ben.halle@han.nl



Samenvatting verslag Voorjaarsvergadering d.d. 20 mei 2011

Op 20 mei jl. vond de 149e Voorjaarsvergadering plaats in conferentiecentrum Kaap Doorn. Ereleden, kaderleden, bestuur en medewerkers ontmoetten elkaar in een bosrijke ambiance en spraken over de volgende zaken.

Notuliste: Corry Dijkstra

P

Procedure Statuutwijzigingen

Rijpstra licht toe dat in de gevolgde procedure de juiste termijnen voor agendering niet zijn gehaald; daarom stelt het bestuur voor dit agendapunt in deze vergadering niet te behandelen. Het punt wordt geagendeerd voor de Wintervergadering 2011, met inachtneming van de juiste termijnen. De vergadering is akkoord met een mandaat voor het bestuur om een opvolger voor Harry Evers als voorzitter van de Federatie Onderwijsbonden CMFH te zoeken.

Jaarverslag 2010

Het jaarverslag 2010 is toegezonden aan de afdelingen en gepubliceerd op de website. Rijpstra dankt alle betrokkenen voor het werk dat is verricht en dat zijn weerslag heeft gekregen in het jaarverslag.

Voorstel bestuur

Het voorstel is: de publicatie van notulen van jaarvergaderingen te publiceren op de website en een samenvatting te publiceren in de *Lichamelijke Opvoeding*. De vergadering is met het voorstel akkoord.

Rekening en verantwoording 2010

De jaarrekening wordt goedgekeurd en vastgesteld. De vergadering verleent het bestuur decharge voor het jaar 2010.



Het bestuur

Programma en begroting 150-jarig jubileum

Er leven bij de kaderleden vragen over de begroting van het 150-jarig jubileum, met name wat betreft de reiskosten naar de twee geplande jubileumvieringen, het uitje van de medewerkers en de personele kosten. Van Bussel licht de begroting toe, waarna gestemd wordt over vaststelling van de begroting. Na stemming blijkt dat de afdelingen AGOV, 's-Gravenhage, Zeeland en Gelre tegen het voorliggende voorstel stemmen. Afdeling Rijk van Nijmegen is akkoord onder voorbehoud van meer toelichting op de begroting en blijft de kosten voor het medewerkers-uitje een moeilijke post op de begroting vinden. Hiermee is het voorstel aangenomen en zal de begroting nader worden gepreciseerd. Waar kosten kunnen worden bespaard, zal dit gebeuren.

GO-zaken

Veenstra geeft een presentatie van de huidige stand van zaken, waarbij de volgende vragen naar voren komen (de presentatie is als bijlage bij het verslag gepubliceerd op de website). Westerveld, afd. 't Suydenvelt: wat houdt m.b.t. het entreerecht de term 'structureel meer dan 50% lesgeven in de bovenbouw' in. Structureel betekent hier: anders dan vervanging. Voor LO-ers kan een LD-functie in deze regeling omzeild worden. Goed overleg binnen de school is van groot belang.

Aandacht



Snijders Blok, afd. AGOV: wat betekent het in de praktijk dat vrije dagen voor leerlingen ook voor docenten gelden? De minister maakt de zomervakantie voor leerlingen een week korter. Deze vijf dagen worden roostervrije dagen voor de leerlingen en vrije dagen voor de leraar. Feestdagen die samenvallen met vakanties mogen niet meer gecompenseerd worden.

Vd Horst, afd. West-Brabant: wat speelt er nu in het kader van de bezuiniging passend onderwijs? Op de KVLO-website staat een brief aan de wetgever met een verzoek om overleg, dat nu op basis van reële cijfers zal moeten plaatsvinden. Er is nog geen beeld van hoeveel collega's getroffen kunnen worden door de maatregelen. De eerste ontslagen zouden pas in 2013 kunnen vallen.

Rondvraag

Eggen, afd. 't Suydenvelt: wat is de stand van zaken rond het Kwalo-project. Klaassen licht toe dat, ondanks de gezondheidsproblemen van de beleidsmedewerker, de huidige afspraken zo goed mogelijk doorgaan. De acquisitie loopt, los van de omstandigheden, minder goed dan gehoopt. Komend jaar wordt het project geëvalueerd.

Eggen, afd. 't Suydenvelt: hoe gaat het met de campagne 3+2? Klaassen meldt dat de campagne ons veel aandacht heeft opgeleverd. In het Position Paper van het Convenant Gezond Gewicht staat genoemd vijf uur LO op de basisschool waarvan twee uur gegeven door een bevoegde vakleerkracht. Gesprekken met politici vinden plaats. Een regeringspartij wil inzetten op drie uur LO. Als dit proces is afgerond, is het doel van de campagne bereikt. De Beleidsbrief Sport is aangeboden aan de Tweede Kamer. Afhankelijk van de uitkomsten van de koersverkenningen wordt besloten of een nieuwe communicatieadviseur wordt aangetrokken.

Snijders Blok: verzoekt om beantwoording van de mondelinge vragen tijdens de wintervergadering 2010. Rijpstra zegt toe dat dit schriftelijk zal gebeuren.



Overhandiging
Brede analyse

Vd Horst, afd. West-Brabant verzoekt om toelichting rond de organisatie van deze Voorjaarsvergadering die in eerste instantie door de afdeling AGOV zou worden georganiseerd. Rijpstra licht toe dat vanwege een verschil van inzicht over de financiële lasten de AGOV de organisatie heeft teruggegeven aan het bestuur. Hiermee is wel duidelijk geworden dat vroegtijdig overleg met de organiserende afdeling noodzakelijk blijft.

Presentatie scenario's koersverkenningen

Klaassen leidt de presentatie van Berend Rubingh (procesbegeleider) in. De gesprekken in de afdelingen en met diverse experts zijn afgerond. Deze presentatie is het verslag van de gesprekken in de afdelingen. Tijdens de kaderbijeenkomst in september a.s. zal met afdelingen en staf een nieuwe koers verder worden uitgewerkt ten behoeve van besluitvorming in de Wintervergadering 2011.

Het volledige verslag is gepubliceerd op de website www.kvlo.nl onder MijnKvlo. ◀

En verder

Pensioen informatieavond voor 50-plussers (en jongere geïnteresseerden)

Als lid van de KVLO is er de mogelijkheid om een bijeenkomst over pensioenen bij te wonen, want pensioenenland is in beweging. Ben je eigenlijk wel op de hoogte van je toekomstige financiële situatie? Bestudeer je regelmatig je pensioenoverzicht en is dat je duidelijk? Of heb je nog er nog vragen over? Op woensdag 14 september 2011 komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- het pensioenakkoord
- wat houdt dat voor jou in?
- een toelichting op je overzicht
- je vragen.

Aanmelden via info@federatie-onderwijsbonden.nl onder vermelding van:

naam-adres-postcode-woonplaats-vakvereniging-geboortedatum (lidmaatschapnummer).

De bijeenkomst is gratis en alleen toegankelijk voor leden van bij de CMHF aangesloten bonden.

De cursus vindt van 18.00 tot 20.00 uur plaats in:
Hogeschool Domstad
Koningsbergerstraat 9
3531 AJ Utrecht
030 2927 700 ◀



The International Award *For Young People*

De oorsprong van het programma

Leerlingen van de Thorbecke Scholengemeenschap doen sinds tien jaar mee aan het programma van The International Award For Young People. Deze school vindt het belangrijk dat leerlingen ook buiten de school leren en maatschappelijk betrokken zijn. In onderstaand artikel krijg je informatie over het Awardprogramma. Een deelnemer komt aan het woord. Je leest hoe leerlingen op maatschappelijk en sportief gebied uitdagingen aangaan en hoe dezelfde leerlingen een individueel talent ontwikkelen en gezamenlijk een expeditie voorbereiden en uitvoeren. Aan het einde van het artikel wordt uitgelegd hoe je het programma in huis kunt halen en wat nodig is om het te laten draaien.

Door: Vincent Jorna





Het programma van de Award is bepaald niet nieuw. Het bestaat in Engeland al meer dan 50 jaar. Inmiddels wordt het in meer dan 128 landen uitgevoerd onder verschillende namen. In Engeland heet het de 'Duke of Edinburgh's Award', maar in Ierland gaat het onder de naam 'President's Award'.

Het is in die landen volledig ingeburgerd. In Nederland is het echter minder bekend, al neemt die bekendheid toe naar gelang er steeds meer scholen deelnemen en er steeds meer jongeren zijn die zich voor de Award ingespanssen hebben. In 2000 begonnen in Brabant twee scholen met 30 deelnemers. In 2010 zijn er, bijna over het gehele land verspreid, 1750 deelnemers. Wereldwijd zijn dat er in 850.000!

De Thorbecke Scholengemeenschap uit Zwolle was de derde school in het land die in 2001 aan dit programma deelnam. Inmiddels hebben al veel leerlingen van deze school het programma gevolgd, waarbij er elk jaar een grotere belangstelling is. De Thorbecke Scholengemeenschap volgt daarmee de landelijke tendens waarbij er ieder jaar meer scholen voor het programma kiezen.

Het programma (een korte omschrijving)

The International Award for Young People is een internationaal programma voor jonge mensen van 14 tot 25 jaar. Het programma biedt jongeren de gelegenheid hun mogelijkheden te verkennen, maatschappelijke betrokkenheid en individuele talenten te ontwikkelen. Het programma stimuleert hen met anderen samen te werken en uitdagingen aan te gaan. De deelnemers kunnen Awards behalen op drie niveaus: brons, zilver en goud. In tijd vraagt dit van hen ongeveer twee uur per week gedurende zes, twaalf en achttien maanden. De deelnemers uit de derde klassen beginnen met brons en kunnen de jaren daarna verder gaan voor zilver en goud. Op school plannen we het zo dat een Award binnen een schooljaar te halen is. Goud is daarop een uitzondering omdat dat meer tijd vergt. We kunnen daarvoor aan het einde van het jaar voor brons en zilver een gezamenlijke uitreiking organiseren, waarin we de deelnemers echt in het zonnetje kunnen zetten.

Binnen het project worden van iedere deelnemer inspanningen verwacht op vier terreinen. Voor elk gebied kiest de deelnemer, in overleg met een begeleider, zijn/haar doelen. Binnen elk van de onderstaande terreinen moet dus een uitdaging gezocht worden.

Het terrein van maatschappelijke betrokkenheid

Deelnemers zetten zich in voor de samenleving door anderen te helpen. Dat kan op verschillende manieren bijvoorbeeld door het helpen bij het Rode Kruis, in een opvangcentrum, een bejaardentehuis, actief betrokken zijn bij Amnesty International of mee doen aan een milieu-project. Het trainen van een pupillennet, boodschappen doen voor een oudere persoon of meehelpen in een club- of buurthuis.

Het terrein van individueel talent

De deelnemer verruimt zijn horizon op het gebied van muziek, dans, beeldende kunst, fotografie, zweefvliegen, skaten, zeilen, klimmen, computers, internetten. Door met zijn begeleider een te halen doel af te spreken vergroot de deelnemer zijn vaardigheden op een voor hem aantrekkelijk gebied.

Het terrein van sport

De deelnemer kan op het gebied van sport (eventueel een sport die hij al beoefent) zichzelf een uitdaging stellen. Dat kan zijn op het gebied van het verbeteren van tijden, vaardigheden of afstanden. Deelnemers die geen sport bedrijven kiezen een sport waarin ze de afgesproken doelen kunnen bereiken.

Het terrein van expeditie/exploratie

Deelnemers maken een zelf geplande expeditie met een team van vier tot zeven deelnemers. Daarbij kan gedacht worden aan een wandel-, fiets-, of kanotocht. De voorbereiding wordt begeleid, maar tijdens de tocht is men op zichzelf aangewezen. Een beoordelaar houdt wel een oogje in het zeil. Er wordt een beroep gedaan op durf, doorzettingsvermogen en gevoel voor teamwork. De kleur van de Award bepaalt de duur van de expeditie.

Een deelnemer

"Geen tijd? Het is gewoon hartstikke leuk!"

"Ik had aan het begin van dit jaar nog nooit van The Award For Young People gehoord, maar toen er folders werden uitgedeeld had ik gelijk zin om mee te doen. Ik ben dus naar de informatieavond geweest en daarna ben ik begonnen. Ik werkte voor mijn maatschappelijke betrokkenheid bij de Isala revalidatiekliniek. Dit is een revalidatiekliniek voor ouderen.

Het was erg leuk werk. Ik heb Rummikub gespeeld, samen de krant gelezen en ik ben toen het mooi weer was naar buiten geweest met twee vrouwen in een rolstoel. Van mijn 'werk' bij de revalidatiekliniek heb ik geleerd, dat er veel ouderen erg eenzaam zijn en dat deze mensen erg blij zijn als je bijvoorbeeld een spelletje met ze speelt. Voor het onderdeel sport heb ik hardgelopen, ik heb getraind voor de vijf km. Toen ik begon met trainen vond ik het erg zwaar en mijn tijd verbeterde helemaal niet. Toen ik twee maanden bezig was ging het beter en werd het echt leuk. Als afsluiting heb ik meegedaan aan de Ekiden (een estafette-loop). We waren niet het beste team, maar het was wel heel leuk en gezellig.

Ik ben nu nog bezig met mijn individuele talent en heb zangles bij de Muzerie. Zangles is iets wat ik altijd al leuk vond, maar waar ik nooit tijd voor had. Ik verheug me heel erg op onze expeditie. Mijn groepje en ik gaan kanoën in de Weerribben. Op expeditie gaan lijkt me heel leuk. We mogen (moeten :) alles zelf plannen en dat geeft toch wel wat verantwoordelijkheid. We moeten over alles nadenken; de route, EHBO, eten, camping enz. enz.

Voor iedereen die het wel leuk lijkt om mee te doen aan de Award maar denkt daar geen tijd voor te hebben: het is gewoon heel leuk en je kunt voor de Award heel veel verschillende dingen doen."

Organisatie op school

Zoals al eerder gemeld is het een internationaal programma. Dit houdt in dat het programma waar ook ter wereld aan dezelfde eisen moet voldoen. Vandaar ook dat de landelijke organisatie toezicht houdt op de uitvoering van het programma. Om aan het programma te mogen deelnemen dient een school daarvoor ook een begeleider te hebben die hiervoor opgeleid is. Het hoeft niet perse een docent LO te zijn. Op veel scholen zijn het echter wel de LO-docenten die het oppakken. Er zit dan ook een sportonderdeel in en ook de expeditie spreekt ons vaak aan. Het gaat niet om een uitgebreide cursus, maar over een zeer leerzame (en gezellige) tweedaagse. In die twee dagen leer je alle ins en outs van het programma en mag je daarna in jouw organisatie de Award gaan draaien. Dit is de formele kant van de begeleider.

»

Contact:

v.jorna@home.nl



Enthousiasme

Waar het echt om gaat is een stuk enthousiasme. Hoe stimuleer ik leerlingen tot het doen van iets extra's? Hoe laat je ze uitdagingen aangaan en zich onderscheiden van de rest? Het levert je heel veel op. Je bent met jonge mensen bezig die wat willen. Je ziet ze groeien, je ziet vriendschappen ontstaan die tot ver na het behalen van de Award nog doorgaan. Je krijgt te maken met enthousiaste ouders en enthousiaste begeleiders van de verschillende onderdelen. Het uitvalpercentage is heel erg laag. Nagenoeg iedereen die met brons begint weet dit ook te halen. Dat is ook niet zo verwonderlijk, want de deelnemers bepalen hun eigen uitdagingen binnen de grenzen van de Awardregelgeving. Het moeilijkste voor hen is vaak het bedenken van de uitdaging. Daar ligt dan ook een belangrijke taak voor de begeleider. Samen met de deelnemer ga je op zoek naar mogelijkheden. Soms zijn hier meerdere boeiende gesprekjes voor mogelijk. Al pratende kom je dan tot de meest onverwachte mogelijkheden. Wat dacht je bijvoorbeeld van het tekenen en daarna uitvoeren van een nieuwe kamerindeling, of het helpen bij een museum voor nog rijdende locomotieven. De betreffende leerling rijdt inmiddels als vrijwilliger op 'zijn' locomotief toeristen rond.

Erkenning

Van de Thorbecke Scholengemeenschap heeft een aantal leerlingen inmiddels naast hun bronzen en zilveren Award ook hun gouden Award ontvangen. Om die te krijgen hebben de betreffende leerlingen het programma drie jaar gevolgd en zichzelf vooral verrijkt. Deze leerlingen durfden hun hoofd boven het maaiveld uit te steken en uitdagingen aan te gaan. Eén van hen is zelfs tijdelijk toegetreden tot het landelijk bestuur en voor twee leerlingen leverde het ook iets op voor hun vervolgstudie. Tijdens hun intakegesprekken voor de vervolgstudie werd het deelnemen aan de Award als dusdanig positief ervaren, dat deze leerlingen alle mogelijkheden kregen voor de beste stageplaatsen. Ook op ministerieel niveau heeft het programma erkenning gekregen. De minister heeft bepaald dat deelname aan de Award mee mag tellen voor de maatschappelijke stage. Doordat jongeren zich op *alle* vier de gebieden zich gedurende een *langere* tijd verder dienen te ontwikkelen gaat het programma echter verder dan de maatschappelijke stage. De mooiste erkenning zit echter in de deelnemers. Ze zijn echt trots op wat ze bereikt hebben en voelen dit ook in de waardering die ze van hun omgeving krijgen.

Het opzetten van de Award op school is een uitdaging voor de begeleider. Het begeleiden van de Award is een leuke, dankbare taak. Zelf ben ik sinds 2001 actief voor de Award. Eerst als docent LO op de Thorbecke Scholengemeenschap en nu als begeleider van een bronzen en zilveren Awardgroep in Meppel.

Voor meer informatie kan je via de mail contact met me opnemen. Ook kan je informatie krijgen bij de directeur van The International Award For Young People, Wim van der Laan. (via de website www.award.nl) ◀



Basisschool in Beweging.... *waar kies jij voor?*

Basisscholen worden tegenwoordig overspoeld door een grote hoeveelheid projecten gericht op het bevorderen van een gezonde, actieve leefstijl bij kinderen. Deze groei van projecten wordt verklaard vanuit de toenemende bewegingsarmoede van kinderen in Nederland en vanuit het idee dat de school hier een grote invloed op kan hebben. Nu is er een methode die helpt de keuze voor projecten te vergemakkelijken.

Door: Anoeek Adank

Het maken van een keuze voor één of meerdere van de aangeboden projecten is voor een basisschool niet eenvoudig. De methode 'Basisschool in Beweging' helpt bij het creëren van een bewegingsstimulerend klimaat op de basisschool. Het geeft inzicht in de mogelijkheden van een school om het bewegen van kinderen te vergroten, al dan niet gebruikmakend van bestaande projecten. Het gebruik van de methode 'Basisschool in Beweging' wordt in dit artikel nader toegelicht, met als voorbeelduitwerking het stimuleren van actief transport van en naar school.

In de *Lichamelijke Opvoeding* nummer 5 van dit jaar werd al gerefereerd aan de ontwikkelde methode 'Basisschool in Beweging'. Deze methode is ontwikkeld door Fontys Sporthogeschool in samenwerking met GGD Hart voor Brabant, GGD West-Brabant en gemeente Tilburg. In de methode ligt de nadruk op de vraag 'Hoe kan een school met haar eigen wensen en mogelijkheden het beweeggedrag van kinderen stimuleren'. De kracht van de methode ligt in haar vertrekpunt: de invulling van een bewegingsstimulerend beleid wordt bepaald door de specifieke behoeften van de school. Bovendien wordt bij de methode uitgegaan van het beste aanwezige bewijs voor effectiviteit: 'evidence based practice' dus.

Specifieke behoeften

In de methode Basisschool in Beweging zijn zes verschillende thema's uitgewerkt, namelijk: schoolbeleid, ouderbetrokkenheid, schoolplein, actief en veilig transport, buitenschools beweegaanbod en bewegingsonderwijs. Deze thema's blijken uit literatuuronderzoek en ervaringen uit het werkveld belangrijk te zijn in het ontwikkelen van een effectief bewegingsstimulerend beleid op de basisschool. Voor elk thema zijn praktische tips beschreven die de basisschool een handje kunnen helpen een bewegingsstimulerend beleid op poten te zetten. Het gebruik van de methode is afhankelijk van de beginsituatie van de basisschool. Enerzijds kan de basisschool een specifieke vraag hebben, maar niet weten hoe dit aangepakt moet worden, bijvoorbeeld: 'Hoe krijgen we meer basisschoolkinderen lopend of fietsend naar en van school' (*casus 1*). Anderzijds kan de basisschool het bewegen van kinderen willen stimuleren, maar nog niet weten hoe en wat er aangepakt moet worden (*casus 2*).

Aan de slag: checklist

Ongeacht de beginsituatie van de school is het raadzaam allereerst de checklist in te vullen (www.basisschoolinbeweging.nl). De checklist bestaat uit een aantal gesloten vragen per thema. Door de vragen te beantwoorden wordt niet alleen inzicht verkregen in de beginsituatie van de school (per thema), maar ook in de manier waarop bewegingsstimulering binnen een thema vormgegeven kan worden. Bijvoorbeeld:

Casus 1

Omdat de basisschool binnen het thema 'actief en veilig transport' aan de slag wil, worden de checklistvragen binnen dit thema beantwoord. De vragen die hierbij gesteld worden zijn:

- 1 Werkt de school aan veilige en overzichtelijke schoolroutes?
- 2 Stimuleert de school het actief naar en van school gaan?
- 3 Biedt de school verkeersveiligheidslessen aan?

Casus 2

Omdat de basisschool nog niet weet waar haar specifieke behoeften liggen, wordt de gehele checklist ingevuld. Als er veel vragen binnen een thema met 'nee' beantwoord worden, zijn dit de thema's waar de school zich wat betreft een bewegingsstimulerend beleid op kan richten. Een aantal vragen is bijvoorbeeld:

- Schoolbeleid: Heeft de school een algemeen geschreven beleid op bewegingsstimulering?
- Ouderbetrokkenheid: Worden de ouders betrokken bij, door de school georganiseerde, beweegactiviteiten?
- Schoolplein: Bieden de schoolpauzes (ochtend- en middagpauze) de kinderen voldoende tijd om fysiek actief te zijn op het schoolplein?
- Actief en veilig transport: Werkt de school aan veilige en overzichtelijke schoolroutes?
- Buitenschools beweegaanbod: Heeft de school heldere, concrete doelen en randvoorwaarden benoemd voor een buitenschools beweegaanbod (een tussen- en naschools beweegaanbod)?
- Bewegingsonderwijs: Vormt het bewegingsonderwijs een duidelijk onderdeel binnen het curriculum (denk hierbij aan een lessentabel, een vakwerkplan)?

Aan de slag: per thema

In de algemene achtergrondinformatie van elk thema wordt in de methode uitgelegd waarom dit thema, gezien recente ontwikkelin-





De intentie en gewoonten van ouders en kinderen om actief te zijn, spelen een belangrijke rol in het al dan niet actief naar/van school gaan (1). Als de school op de route ligt naar het werk van de ouder(s), wordt het voor de ouders vaak een gewoonte kinderen met de auto naar school te brengen (2). Daarnaast blijkt dat ouders en kinderen weinig kennis hebben van de positieve (gezondheids) gevolgen van actief naar/van school pendelen. Gezondheidsvoordelen van het wandelen naar school en een actieve leefstijl zijn onder andere afnemende risico's op overgewicht, hartziekten, type 2 diabetes, hoge bloeddruk en een vermindering van symptomen van depressie en angst (2-5). Er bestaan verschillende interventies die een positieve gedragsverandering bij basisschoolkinderen teweeg brengen om actief naar en van school te gaan.

Interventies bestaan bijvoorbeeld uit de volgende evenementen:

- themaweken waarin het actieve naar/van school gaan en het gezond bewegen centraal staan (www.verkeersslang.nl; (5))
- de 'lopende schoolbus projecten' uit onder andere Amerika, Nieuw-Zeeland en Nederland (www.kindlint.nl; (6, 7))
- een loop-naar-school-dag, gericht op de bewustwording bij ouders en kinderen van de gezondheidsvoordelen om actief te pendelen tussen huis en school (www.verkeersslang.nl; www.lekkerfitopschool.nl; (1, 5, 6)).

Om tot een gedragsverandering bij kinderen te komen, moet de basisschool inzien dat zij zelf én de ouders belangrijke 'motivatoren' zijn. Zij zijn voor kinderen als het ware een rolmodel en vervullen een voorbeeldfunctie.

gen en onderzoeken, belangrijk is bij de bewegingsstimulering op de basisschool. Bij elke checklistvraag van een thema wordt tevens specifiekere achtergrondinformatie gegeven. Bijvoorbeeld:

De basisschool heeft binnen het thema '*actief en veilig transport*' de vraag '*stimuleert de school het actief naar en van school gaan*' ontkennend beantwoord.

In de achtergrondinformatie bij deze vraag wordt bijvoorbeeld de volgende *evidence based* onderbouwing gegeven.

Aan de slag: per vraag van een thema

Bij elke vraag van een thema wordt in de methode een groot aantal aanbevelingen beschreven bestaande uit concrete, praktische tips. Bijvoorbeeld:

De basisschool heeft binnen het thema '*actief en veilig transport*' de vraag '*stimuleert de school het actief naar en van school gaan*' ontkennend beantwoord.

In de concrete aanbevelingen van deze vraag wordt het volgende in de methode geschreven.

Schep randvoorwaarden zodat het voor kinderen mogelijk wordt veilig en actief naar en van school te gaan

- Zorg dat de school in de randvoorwaarden voorziet om actief en veilig naar en van school te gaan. Dit betekent dat de school mee moet werken aan het creëren van veilige schoolroutes, voldoende overzichtelijke verkeerssituaties rondom de school en bijvoorbeeld voldoende fietsenrekken bij de school.
- Organiseer 'lopende schoolbussen' of 'fietschoolbussen'. 'Lopende schoolbussen' zijn groepen kinderen die met een volwassene naar en/of van school gaan. De kinderen ontmoeten elkaar voor hun huis of op een centrale verzamelplaats in de schoolroute en lopen in de 'lopende schoolbus' mee. Voordelen van een dergelijk initiatief zijn onder andere dat kinderen worden gestimuleerd lopend naar en van school te gaan en dat de angst van ouders, dat

kinderen op weg naar school te maken krijgen met bijvoorbeeld onveilige verkeerssituaties en pestgedrag, vermindert.

Beloön kinderen die actief naar en van school gaan

- Werk met een beloningssysteem. Het voordeel hiervan is tweeledig: je geeft als basisschool het signaal af fysieke activiteit belangrijk te vinden en je hoopt met het systeem het beweeggedrag van de kinderen te beïnvloeden. Voorbeelden van initiatieven gericht op het aanmoedigen van kinderen om actief naar/van school te gaan:
- 'De actiefste klas...'. Houd tussen verschillende klassen een wedstrijd getiteld 'de actiefste klas'. De leerlingen moeten bijvoorbeeld voor twee weken bijhouden hoe ze naar/van school zijn gegaan. De leerlingen die actief naar en van school gaan kunnen punten verdienen. Welke klas heeft aan het einde de meeste punten verdiend? De actiefste klas kan extra beloond worden met prijzen die het actief bewegen van kinderen (indirect) stimuleren, bijvoorbeeld stappentellers, fietshelmen of een waveboard voor de klas.

Tips die het gewenste gedrag belonen

- Maak bij een initiatief als 'De actiefste leerling van de klas...' gebruik van bijvoorbeeld stappentellers. Hierdoor stimuleer je de kinderen niet alleen om actief naar en van school te gaan, maar ook om per dag veel stappen te maken. Deze stappentellers kunnen in samenwerking met partners en sponsoring worden aangeschaft.
- Stimuleer kinderen extra door in te spelen op leerkrachten en ouders die als rolmodel fungeren. Sluit bijvoorbeeld met de kinderen een soort weddenschap af, waarbij o.a. ook de leerkrachten, directeur en conciërge actief naar school komen. Er kan een verkiezing gehouden worden voor de actiefste leerkracht en actiefste leerling.
- Doe mee aan het project 'De verkeersslang' van DTV Consultants. In dit project wordt ook gewerkt met een soort beloningssysteem. Het is een spel, waarbij de kinderen zelf de ouders beïnvloeden om niet met de auto naar school te gaan, maar lopend of fietsend. Het project wordt ingezet in een themawEEK waarin verkeersveiligheid, milieubewustzijn en gezond naar school komen centraal staan. Alle kinderen die actief naar school komen worden beloond, want zij mogen een sticker plakken op het grote spandoek 'De verkeersslang'. Hoe meer stickers er op het einde van de week op de slang zitten, hoe actiever de kinderen en zodoende de school, is geweest! De kinderen krijgen na afloop een prijs. Veel basisscholen belonen de kinderen met een leuke activiteit (www.verkeersslang.nl; www.dtvconsultants.nl).

Breng het actief transport naar en van school bij kinderen en ouders onder de aandacht

- Organiseer wekelijks, maandelijks of jaarlijks een loop-of-fiets-naar-schooldag. Op deze dag wordt elke leerkracht, ouder en kind verzocht lopend of fietsend naar school te komen. Maak reclame voor deze dag door posters op te hangen en informeer ouders over het doel van de dag door bijvoorbeeld een informatiebrief. Neem als school deel aan een landelijke dag, bijvoorbeeld 'Op voeten en fietsen naar schooldag'; een initiatief van Veilig Verkeer Nederland (www.veiligverkeernederland.nl).
- Organiseer een volledige themawEEK rondom actief en veilig naar en van school. Deze themawEEK kan voor de gehele school bedoeld zijn, maar ook voor een beperkt aantal klassen; dit is natuurlijk afhankelijk van de specifieke behoeften van de basisschool.





- Maak ouders en kinderen bewust van de gezondheidsvoordelen van het actief naar en van school gaan.

Tips ten aanzien van het bewust maken van gezondheidsvoordelen van het actief naar en van school gaan.

- Maak gebruik van een lesprogramma, dat kinderen bewust maakt van het belang van een actieve leefstijl en waar het actief naar en van school gaan een onderdeel van de gezondheidsbevordering is. In projecten zoals 'Lekker Fit', 'Bewegen doe je zo' en 'Ga voor Gezond' wordt met dergelijke gezondheidsvoorlichtinglessen gewerkt. In de projecten worden niet alleen de basisschoolkinderen, maar ook de leerkrachten en ouders betrokken (www.lekkerfitopschool.nl; www.beweeg.nl; www.gavoorgezond.nl).
- Maak bij het organiseren van een loop-of-fiets-naar-schooldag gebruik van sponsoring. Mogelijke sponsors zijn bijvoorbeeld sportbonden, de gemeente of landelijke gezondheidsinstituten zoals het NISB, het NIGZ en de Nederlandse Hartstichting. Vanuit deze sponsoring kunnen weer andere beweegactiviteiten op school worden gefinancierd.

Gebruik van de methode

De methode 'Basisschool in Beweging' is uitgebracht als een full colour, losbladige klapper. Dit heeft als voordeel dat de bladen makkelijk uitneembaar, te gebruiken en te kopiëren zijn. Daarnaast is alle informatie eveneens vrij beschikbaar via de website www.basis-schoolinbeweging.nl. Via die site is tegen een geringe vergoeding ook de klapper te bestellen.

Bronnen

- 1 Rodriguez A, Vogt CA. Demographic, Environmental, Access, and Attitude Factors That Influence Walking to School by Elementary School-Aged Children. *Journal of School Health* 2009;79(6):255-61.
- 2 Tudor-Locke C, Ainsworth BE, Popkin BM. Active commuting to school: an overlooked source of childrens' physical activity? *Sports Medicine (Auckland, NZ)* 2001;31(5):309-13.
- 3 Lee SM, Tudor-Locke C. Active versus passive commuting to school: What children say. *American Journal of Health Studies: Expert Health Data System, Inc.*; 2005. p. 212-8.
- 4 Rink JE, Hall, T.J., Williams, L.H. Schoolwide physical activity. *Human Kinetics*; 2010.
- 5 Dellinger. Barriers to children walking to or from school--United States, 2004. *MMWR Morbidity And Mortality Weekly Report* 2005;54(38):949-52.
- 6 Crowe R, Rivas RG, Watts KN. Safe Routes to School--Making a Big Difference Via Small Steps. *Public Roads* 2009;73(1):4-.
- 7 Mendoza JA, Levinger DD, Johnston BD. Pilot evaluation of a walking school bus program in a low-income, urban community. *BMC Public Health: BioMed Central*; 2009. p. 1-7.

Anoek Adank is docent op Fontys Sporthogeschool (FSH) en lid van de kenniskring Fysieke Activiteit en Gezondheid op FSH. ◀

Erkende opleiding voor klimmen in het onderwijs

en de bevoegdheid/bekwaamheid tot het verzorgen van klimlessen

In 2004 is onder regie van de KVLO een werkgroep gestart met het verkennen van de mogelijkheden en randvoorwaarden om klimmen veilig en attractief te kunnen aanbieden binnen het vak LO. Dit heeft erin geresulteerd dat de ALO's er naar streven om zoveel mogelijk studenten een basis mee te geven om deze uitdagende bewegingsactiviteit op een verantwoorde manier aan te kunnen bieden. En ook diegenen die al actief zijn in het werkveld kunnen hun bekwaamheid op een verantwoorde manier verwerven en onderhouden. Dit artikel beschrijft de stand van zaken.

Door: Frans Melskens e.a.

Veilig en attractief klimonderwijs

Al geruime tijd worden in de verschillende vormen en fasen van het onderwijs binnen de lessen LO (sport)klimactiviteiten aangeboden. Op zich prima, want de leerlingen ervaren klimmen over het algemeen als een uitdagende bewegingsvorm.

Een groeiend aantal scholen heeft daarbij de beschikking over een eigen klimwand, andere bezoeken een klimcentrum. Het lesgeven in klimactiviteiten is methodisch-didactisch werk dat binnen de deskundigheid van de moderne docent LO hoort.

Convenant

In 2008 hebben KVLO, NKBV*¹ en de ALO's een tweejarig convenant gesloten over het hoe en wat van een klimopleiding voor docenten LO. Daarbij is nadrukkelijk gezocht naar eenheid, herkenbaarheid en aansluiting bij de landelijk bestaande, erkende opleidingen van de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging (NKBV). Dit heeft tot gevolg gehad dat de ALO's de studenten de mogelijkheid bieden om uit te stromen als Sportklim Begeleider Onderwijs - Indoor Toprope (verder steeds als SKBO aangeduid). Op de meeste ALO's is dit inmiddels een verplicht traject, op een enkele is het een keuzemogelijkheid. Voor reeds afgestudeerde collega's worden nascholingstrajecten aangeboden (zie sites ALO's). Voor ervaren docenten, voor wat betreft klimmen, worden verkorte trajecten aangeboden (zie verder in dit artikel).

Wat houdt de opleiding tot SKBO in?

De doelstelling voor SKBO is veilig en attractief klimonderwijs op school. Het uitstroomniveau van de docent LO richt zich daarbij op klimactiviteiten waarbij wat betreft het zekeren sprake is van een topopesituatie, en sluit daarmee wat niveau betreft naadloos aan bij de opleiding tot SKB-IT van de NKBV. Inhoudelijk verschilt de opleiding tot SKBO van de opleiding van de NKBV, doordat de werkomgeving en de accenten bij de docent LO anders liggen.

De opleiding tot SKBO is gericht op de werksituatie en doelstellingen van het onderwijs.

De SKB-IT werkt meestal in een klimcentrum en biedt korte introductiecursussen aan en geeft instructie op kinderfeestjes, waarbij vaak ouders en begeleiders wordt geleerd hoe ze hun kinderen veilig kunnen zekeren. Dit is een heel andere context dan die van het onderwijs. Met klimmen binnen de lichamelijke opvoeding wordt niet zo zeer een carrière als zelfstandig klimmer nagestreefd, alhoewel dit bij sportorientatie in de hogere leerjaren van het VO wel een mogelijkheid is. In de lichamelijke opvoeding kunnen naast de beweegdoelen ook andere onderwijsdoelen worden nagestreefd zoals samenwerken, overwinnen van angst, dragen van verantwoordelijkheid, verleggen van grenzen en bewegingscoördinatie in min of meer complexe situaties.

Een belangrijk onderdeel van de opleiding is op welke manier je een klimles verzorgt aan beginnende klimmers in het onderwijs. Aan bod komen de veiligheid in de eerste lessen: opbouw, aanpak, materiaalkeuze, wat zijn de belangrijkste potentieel gevaarlijke situaties en wat is daarbij de opstelling en waar ligt de focus van de docent? Hierbij is van groot belang dat de docent een omschakeling maakt in denken en handelen van zelfstandig zekeraar naar verantwoord didactisch handelen tijdens klimactiviteiten met beginners.

Naast de inhoud van de erkende opleiding Sportklimbegeleider (SKB) van de NKBV wordt de opleiding SKBO aangevuld met onder andere:

- talloze attractieve vormen zonder touwen boven landingsmatten (spel-, techniek- en bouldervormen), deels aangeboden vanuit activerende didactiek
- regelgeving rondom klimmen in de lessen LO
- hoe om te gaan met materiaal als touwen, gordels, karabiners, zekerapparaten en klimwand (aanschaf/keuze, onderhoud/beheer, afschrijving, routes en boulders bouwen)?



Leren lesgeven aan de eigen leerlingen onder toezicht oog van collega's en de docent SKBO-IT

- klimmen als sport in het algemeen en als wedstrijdsport in het bijzonder.

De opleiding bestaat uit twee delen.

Deel 1 is eigenlijk een vooropleiding, het is het NKBV - Klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope (KvB IT). Hiervoor staan drie of vier lessen van in totaal acht uur. Het accent ligt hierbij op het zelfstandig op een veilige manier klimmen en zekeren. In deel 1 wordt het minimale instapniveau voor deel 2 bereikt: zelfstandig klimmer en zekeraar in topopesituaties.

Deel 2 is de eigenlijke opleiding. Deze bestaat uit minimaal achttien klokuur aan contacttijd, bijvoorbeeld aangeboden in zes dagdelen van drie uur of een equivalent daarvan.

Best een lange opleiding!

Als je de hele opleiding volgt gaat het om negen of tien contactmomenten. We krijgen regelmatig te horen dat dit als 'best veel' wordt beschouwd. Dat is het ook, maar het Klimplatform Onderwijs^{*2} is van mening dat het niet of nauwelijks minder kan, omdat er een absoluut minimum nodig is voor veilig en attractief klimonderwijs. Overigens horen we vaak achteraf dat er veel is geleerd en dat het niet als teveel werd ervaren.

Wat kun je met SKBO in de klimwereld?

Voor docenten die actief willen zijn in de klimwereld geldt dat een telefoontje naar de NKBV volstaat om het certificaat om te zetten naar SKB. Dit kan alleen als je lid bent of wordt van de NKBV. Kun je dan niet beter meteen SKB worden? Voor een deel is dat inderdaad zo, maar voor een ander deel niet. Zoals hierboven al werd uitgelegd bereidt de SKB voor op het instructie geven in een klimcentrum (en dus niet op de onderwijssetting) en doet veel minder aan techniek-, spel- en bouldervormen. Hetzelfde geldt voor het beheer van materiaal en klimwand en voor de regelgeving in het onderwijs. Verder is de SKB in de klimwereld een assistent met niveau 2. De SKBO is omgevormd voor deelnemers met een afgeronde ALO-opleiding (niveau 5), die zelfstandig kunnen functioneren. SKB bereidt wel voor op het op een veilige manier verzorgen van instructie op een klimwand.

Erkende opleiding versus bevoegd/bekwaam

Er komen vaak vragen over de bevoegdheid tot het geven van klimlessen. Elke docent LO is *bevoegd* tot het verzorgen van lessen bewe-

gingsonderwijs. Dit omvat in principe elke sportactiviteit. Daarmee ben je echter nog niet *bekwaam* tot het verzorgen van bijvoorbeeld freerunning, mountainbiken of sportklimmen. Als er een onderzoek volgt na een ongeval in de les LO, wordt het handelen van de docent getoetst aan het 'zorgvuldigheidsbeginsel'. Vanuit het beginsel tot zorgvuldig en professioneel handelen mag, door alle betrokkenen, een passend opleidingsniveau verondersteld worden. Als blijkt dat je als docent LO niet bekwaam was in dit onderdeel kan dit worden uitgelegd als onzorgvuldig handelen en heb je niet voldaan aan de zorg voor de veiligheid van de leerlingen die aan jou zijn toevertrouwd. Iemand met het certificaat SKBO heeft de moeite genomen en kan laten zien dat hij zich op een adequate en erkende manier heeft geschoold. Dat is zorgvuldig. Zorgvuldigheid geldt voor iedereen. Overigens houdt die zorgvuldigheid ook in dat je na het behalen van je certificaat je knowhow en je vaardigheden regelmatig dient te onderhouden en te updaten. Ook is het niet zo dat een erkend certificaat betekent dat er geen ongeluk kan plaatsvinden. Het blijft natuurlijk mensenwerk!

Zorgvuldigheid na behalen van je certificaat

Voor het verzorgen van klimmen op een klimwand in het onderwijs geldt dat bij fouten mogelijk zwaar letsel optreedt. Vooral de eerste lessen aan beginnende klimmers zijn complex. In de opleiding tot SKBO-IT wordt hieraan ruim aandacht besteed.

Lesgeven kan een docent LO natuurlijk al, maar klimmen kent een heel eigen opbouw en een voor klimmen typische methodisch-didactische benadering. 'Erover nadenken' en 'het lezen van een boekje' is onvoldoende basis om het klimmen veilig te kunnen aanbieden. En, dat je zelf goed kunt zekeren en klimmen kan niet worden beschouwd als een voldoende bekwaamheid voor het verzorgen van een klimles aan beginners. Het is een noodzakelijke, maar niet voldoende voorwaarde. Bij het oefenen tijdens de opleidingen valt op dat zelfs docenten die al jaren klimles geven, allerlei potentieel gevaarlijke situaties niet in voldoende mate onderkennen.

Het zal voor iedereen duidelijk zijn dat je na je opleiding de opgedane vaardigheden moet onderhouden om ook in de toekomst veilige klimlessen te kunnen verzorgen. Klimmen is een relatief jonge sport die zich razendsnel ontwikkelt. Ook op het gebied van materialen en technieken zijn er ontwikkelingen die het klimmen veiliger maken.

Naast het afronden van een opleiding is ook het bijhouden en ontwikke- >>

Contact:

f.melskens@tendue.nl



len van je kennis en kunde een onderdeel van zorgvuldigheid. Uit ervaring blijkt dat bij studenten en collega's deze kennis en vaardigheden nog wel eens weg willen zakken of niet up-to-date zijn. Klimmen is een risicosport. Daarbij heeft het verkeerd hanteren van een zekerapparaat helaas andere gevolgen dan het spelen van een verkeerde set-up.

Wij adviseren hierbij:

- dat je, als je na het behalen van je certificaat je eerste klimles verzorgt, je jezelf voorafgaand aan die eerste les goed verdiept in hoe een klimles in zijn werk gaat. Die eerste les moet niet te lang na het verkrijgen van je certificaat plaatsvinden, anders doe je er goed aan eerst een opfriscursus te volgen
- dat je - zeker als je nog weinig of geen ervaring hebt met het verzorgen van klimlessen aan beginners - gedurende een paar lessen een ervaren collega laat meekijken en feedback laat geven
- dat je regelmatig een klimles verzorgt
- dat je de eigen zekervaardigheden dient te onderhouden; dit kun je doen met collega's op school of in een klimcentrum
- dat je met collega's af en toe een nascholing / opfriscursus volgt; dat je middels workshops op studiedagen de nieuwste ontwikkelingen meekrijgt of er over leest in boeken, bladen of op websites.

Registratie KVLO-Register

Voor die collega's die registerdocent zijn, geldt dat met een erkende scholing voor klimmen punten voor het Register kunnen worden behaald (zie ook: <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?1805>):

- het NKBV Klimvaardigheidsbewijs IT (eigen vaardigheid klimmen basis) is goed voor acht punten vakspecifiek
- de opleiding tot SKBO is in totaal goed voor 24 punten vakspecifiek
- een workshop van een dagdeel kan, mits opgenomen in het Register, drie punten vakspecifiek opleveren.

Verkort traject voor zeer ervaren docenten klimmen zonder certificaat

Er is in Nederland ongetwijfeld een aantal docenten LO die al heel ervaren zijn met het verzorgen van klimlessen, maar die nog niet in het bezit zijn van dit certificaat. We willen deze groep - via een EVC-procedure - de mogelijkheid bieden versneld het certificaat SKBO-IT te halen. Let op mededelingen in de *Lichamelijke Opvoeding* en op de website van de KVLO. We zijn bezig een dag te plannen en voor

te bereiden in het najaar van 2011 waarop dit op meerdere plaatsen in het land wordt aangeboden (waarschijnlijk twee dagdelen op een zaterdag).

Wat na SKBO?

Voor docenten die 'iets' met klimmen hebben, is er de mogelijkheid om na het behalen van het certificaat SKBO nog verder te gaan. Het gaat om de opleiding tot Sportkliminstructeur Indoor Toprope (SKI-IT). De meerwaarde bestaat eruit dat je zelf NKBV - Klimvaardigheidsbewijs IT mag uitreiken. Het instapniveau voor deze opleiding is het NKBV-Klimvaardigheidsbewijs Indoor Voorklimmen^{*3} Om dit deel van de opleiding tot een goed einde te brengen is het nodig dat je tamelijk makkelijk een vijfdegraads route in toprope kunt uitklimmen. Bij het praktijkexamen moet minimaal een vierdegraads route worden voorgeklommen en een 5 worden nageklommen. Na het behalen van dit klimvaardigheidsbewijs, volgt een stage waarin je leert werken met het opleidingsmateriaal dat de NKBV hiervoor gemaakt heeft. Aan het eind volgt een portfolio-assessment en een lesgeefexamen. Het diploma SKI-IT is meteen geldig in het onderwijs en binnen de NKBV.

Frans Melskens is, naast lid van het Klimplatform Onderwijs, docent klimmen aan de Academie voor Sportstudies (Halo) in Den Haag, het ESG van de Hogeschool van Amsterdam, binnen zijn bedrijf Tendue (www.tendue.nl), auteur van het boek 'Sportklimmen, spelen met evenwicht' (Jan Luiting Fonds) en is docent-opleider in de NKBV.

Aan dit artikel werkten mee: Marc Rompa (Fontys Sporthogeschool), Martijn Ooms (Calo/Windesheim), Pim de Vries (Expertisecentrum Sport en Gezondheid/Hogeschool van Amsterdam).

Noten

^{*1} NKBV: Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging

^{*2} Het Klimplatform Onderwijs is het overlegorgaan van klimdocenten aan ALO's en NKBV. Tot de zomer van 2011 heeft de KVLO ook deel uitgemaakt van het Klimplatform onderwijs.

^{*3} Voorklimmen: de klimmer brengt het touw boven, waarbij hij van beneden wordt gezeurd, terwijl onderweg het touw steeds in een karabijn/en setje wordt gehangen, waardoor de valafstand beperkt blijft. Er kan wel een paar meter worden gevallen. ◀

Juridische dienstverlening krijgt *algemene voorwaarden*

In deze brief wordt uitgelegd welke veranderingen er komen op juridisch gebied. Deze aanpassingen zijn noodzakelijk om in de toekomst een goede service te kunnen garanderen.

Nummer: 11HB1272
Onderwerp: Algemene Voorwaarden juridische dienstverlening KVLO
Datum: juli 2011



Beste (student)leden,

De KVLO vindt het belangrijk dat haar leden aanspraak kunnen maken op adequate en zorgvuldige juridische dienstverlening. Daarom heeft de KVLO een juridische afdeling met deskundige juristen en medewerkers die je vragen op het gebied van arbeid en inkomen kunnen beantwoorden en je bijstaan bij juridische procedures.

De KVLO wil duidelijk zijn over de mogelijkheden en grenzen van de juridische afdeling. De KVLO is immers in belangrijke mate afhankelijk van de contributie van haar leden en wil verantwoorde en eerlijke keuzes maken in de besteding van haar middelen en inzet van medewerkers.

Het opstellen van algemene voorwaarden voor de juridische afdeling wil hieraan bijdragen door duidelijk te maken wanneer je als lid een beroep kunt doen op juridische hulp en ondersteuning.

Per 1 september 2011 voert de KVLO de algemene voorwaarden in. Deze voorwaarden zijn conform de al bestaande werkwijze, met een enkele wijziging. Besloten is dat per zaak maximaal 10 uur gratis rechtsbijstand wordt verleend. Deze 10 uur is ruim voldoende voor de meeste zaken. Mocht je meer uren een beroep doen op de juristen, dan wordt een eigen bijdrage van € 85,- per uur voor ieder uur boven de 10 uur in rekening gebracht. De algemene voorwaarden vind je op de website van de KVLO, inloggen op MijnKVLO/MijnRechten.

Per 1 september 2011 gaat de afdeling IRP van naam veranderen. In het vervolg spreken we van juridische afdeling.

Wij hopen natuurlijk dat je niet in de situatie komt dat je rechtsbijstand nodig hebt. Is dat wel het geval schroom dan niet om contact op te nemen met de juridische afdeling.

Met vriendelijke groet,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jan Rijpstra'.

Jan Rijpstra
voorzitter KVLO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Cees Klaassen'.

Cees Klaassen
directeur KVLO



Alpe d'HuZes, een fenomeen

De laatste jaren zien we steeds meer sponsorevenementen waarbij deelnemers een (behoorlijke) inspanning leveren om geld binnen te halen voor het goede doel. Hoe ontstaat het? Wat moet je er voor doen?

Door: Joris van den Beld

Om een beeld te schetsen dat je een evenement als dit niet even zomaar organiseert hier het verhaal van een school uit Haarlem. Een groep van tien leerlingen en een van acht docenten zijn naar Frankrijk getogen om daar de beroemde Alpe d'Huez meerdere malen te bedwingen.

Een idee wordt geboren

In het schooljaar 2009-2010 werd het Coornhert Lyceum geconfronteerd met een leerling die aan kanker overleed. Een zeer sportieve jongen die nog maar net aan zijn leven was begonnen. Een grote schok voor velen die maar moeilijk te beschrijven is. En zo'n gebeurtenis heeft natuurlijk impact op de hele school en vooral op de groep leerlingen die dichtbij hem stond. Een gevoel van machteloosheid omdat je niets kan doen tegen deze verschrikkelijke ziekte! *Of toch wel?*

Via een oud-leerlinge kwam docent LO Hans Ahlers aan het eind van dat schooljaar in aanraking met Alpe d'HuZes. Deze leerlinge had in juni 2010 meegedaan en vertelde wat een geweldig & bijzonder project het was. Hans was meteen enthousiast en zag mogelijkheden... Tegelijkertijd kwam ik tijdens de zomervakantie vlak bij de Alpe d'Huez een jaarboek tegen van een eerdere editie van Alpe d'HuZes. Ik werd natuurlijk enthousiast en zag mogelijkheden...

Na de zomervakantie hadden Hans en ik dus onafhankelijk van elkaar bedacht dat het toch wel een heel gaaf project zou kunnen worden als we hieraan mee konden doen... Met het Coornhert..., een leerlingen-team..., een docententeam! Op deze manier konden we dan een heel jaar bezig zijn met een goed doel. We zouden het schoolbreed kunnen maken en hadden op deze manier het gevoel dat we in ieder geval iets konden doen. Iets konden doen aan het machteloze gevoel dat je hebt als je iemand verliest aan kanker. En iedereen krijgt hier vroeg of laat mee te maken, zelf of anders wel in je directe omgeving.

Na eens wat filosoferen en uitwisselen van ideeën toch maar de stoute schoenen aangetrokken en naar de directie gestapt. 'Nee' heb je, 'ja' kun je krijgen. En 'ja' kregen we. Naast het leerlingenteam mochten we zelfs een docententeam inschrijven.

Stappen zetten

Vanaf dat moment ging het hard. We hebben contact gehad met andere scholen die al eerder hadden deelgenomen om eens te horen hoe zij het nu gedaan hadden. Was het te doen met leerlingen en kun je wel het benodigde sponsorgeld bij elkaar krijgen? En hoe verder? Genoeg zaken om uit te zoeken.

Op een zaterdagochtend in oktober begon de inschrijving voor Alpe d'HuZes 2011. Vanaf 09.00 uur konden we ons online inschrijven dus om 08.30 uur zaten Hans en ik beiden achter een laptop klaar om er toch vooral op tijd bij te zijn. En dat lukte. Wij waren op tijd... en om 10.00 uur was de inschrijving vol!

Er moest een team worden geformeerd. Wie nemen we mee? En hoe gaan we die selectie doen? Uiteindelijk is ervoor gekozen om eerst het docententeam te kiezen. Een groep van acht docenten uit meerdere secties zodat het ook breder in de school gedragen zou worden. Hierna is een informatieavond belegd voor geïnteresseerde leerlingen met ouders. Een bijzondere avond met ook een emotioneel tintje. Iedereen beseft aan het eind van zo'n avond dat je met een eigen motivatie aan dit project wilt beginnen. Ga je rijden voor je opa die aan kanker overleden is, voor een vriendin van je moeder die net aan haar chemokuur begint, of omdat je vader of klasgenoot je afgenoemen is door deze K*ziekte?

Na het lezen van alle motivatiebrieven, die soms echt hartverscheurend waren, werd een groep van tien leerlingen geselecteerd. Vijf meisjes en vijf jongens. Acht van hen zaten daadwerkelijk in het fiets-team en de andere twee gingen als reservefietsers mee. Zo hadden we dus een team van tien leerlingen en acht docenten. Ter ondersteuning hebben we nog twee collega's gevraagd om mee te gaan als verzorgers wat het totaal bracht op twintig teamleden.

Uitwerking

Omdat het de eerste maal is dat je deelneemt aan een dergelijk project is alles nieuw en ben je voortdurend opnieuw het wiel aan het uitvinden. Gelukkig was het team groot en de bereidheid om dingen te organiseren nog groter. Zo konden we ons dus gaan storten op het maken van een trainingsschema, het een en ander regelen voor de fietsweek in Frankrijk en natuurlijk het organiseren van activiteiten met als doel zoveel mogelijk geld binnen te halen. De taken werden verdeeld en sponsoren werden gevonden, voetbalwedstrijden georganiseerd, koekjes gebakken en een heuse veiling op poten gezet. Ondanks de tegenvallende opkomst tijdens de veiling werd alleen op die avond al ruim vijfduizend euro binnengehaald!

Trainen

Als je op de grote dag goed beslagen ten ijs wilt komen zul je moeten trainen, véél trainen. Zeker als je nog nooit op een racefiets hebt gezeten! En bij een aantal leerlingen was dit het geval. Een trainingsschema was zo gemaakt maar dan begint het trainen. De lat was





FOTO'S: ARJAN GUTHER DE GEUS

hoog gelegd en dus werd er vanaf het begin drie maal per week een training ingepland. Via sponsoring van Healthcenter Spaarneboog in Haarlem konden we in januari starten met tweemaal per week een spinningtraining. Zware trainingen en perfect om de benen vast wat te laten draaien totdat het weer beter zou worden en we eindelijk naar buiten zouden kunnen. Naast de spinningtrainingen hebben we nog circuittrainingen in de zaal georganiseerd. Voor de teamspirit zijn we ook nog een aantal maal rennend de duinen in getrokken. Vanaf half maart konden we de buitenlucht in en werden er lange trainingsritten gereden. Iedereen beschikte over een racefiets en ook aan de fietskleding was gedacht. Wederom via sponsoring hebben we verschillende fietspakjes kunnen regelen. En geloof me, het versterkt echt het teamgevoel als je daar dan met achttien man in dezelfde outfit in een peloton rondrijdt. Om nog iets aan bergtraining te kunnen doen hebben we tijdens het Paasweekend de Duitse heuvels opgezocht in het Sauerland. Vanuit een heerlijk hotel konden we perfect de eerste heuvels opfietsen en genoten we tussendoor op een zonnig terras van een welverdiende lunch. Zo'n weekend weg versterkt het teamgevoel enorm en dat iedereen zich op z'n gemak voelde werd ook wel duidelijk tijdens de 'emoavond'. Iedere deelnemer vertelde zijn motivatie voor deelname aan dit project en dat werd een emotionele en zeer waardevolle avond. De arm om elkaars schouder en de troostende woorden waren geweldig. Een hecht team was geboren.

De laatste serieuze training werd verreden op een regenachtige zondag. Op Papendal werd de officiële teamkleding uitgereikt en natuurlijk wilden we daarbij zijn. Hier werd ook nog wat laatste info verstrekt afgewisseld met de nodige peptalk. Een deel van het team is van Haarlem naar Arnhem gereden, een ander deel reed heen met de auto en terug op de fiets. Een aantal bikkels heeft gewoon heen

en terug gereden en had daarmee ruim 260 kilometer in de benen! We konden dus concluderen dat we er helemaal klaar voor waren.

De grote dag

Danielle van Boetzelaaier (5V)

Een korte impressie van de grote dag is eigenlijk onmogelijk om te doen. In eerste instantie kort is onmogelijk en ten tweede vind ik het zo moeilijk om te omschrijven hoe het was. Het was een geweldige dag met super mooie momenten, maar ook echt een dag die heel zwaar was en erg emotioneel. Alles waar je zo lang voor getraind hebt wil je op die dag waarmaken en dan al die mensen die ook zo vroeg langs de kant staan om je aan te moedigen en naar boven te helpen is echt geweldig! Wanneer je er doorheen zit hoeft je alleen maar even naar de kant van de weg te kijken en je kan er weer tegen aan. Maar natuurlijk ook waarvoor je het zelf doet is zo'n enorme motivatie. Alles wat je op die dag mee maakt blijf je nog zolang met je mee dragen; vermoeidheid maar vooral alle emoties. Het was echt geweldig!

Emoties

Ton Slobbe (docent natuurkunde)

De voorbereiding richting Alpe d'Hu6, had twee aspecten: fysieke training en sponsorwerving. De fysieke voorbereiding is sportbeoefening met een groep enthousiaste sporters. Dit geeft plezier en motivatie om je gezellig met elkaar voor te bereiden op een groot sportief evenement.

De sponsorwerving gaf direct een lading aan het sportieve gebeuren. Uit de groep aangeschreven potentiële sponsors reageerden vooral de vrienden die zelf zeer direct met kanker te maken hebben of hebben gehad.

Daardoor kwam de bagagedrager vol met emotionele lading rondom de zieke kanker. >>

Contact:

j.vandenbeld@coornhert.nl

Vooraf aan het begin van de sportieve onderneming toen, in donker en in een opvallende stilte, begonnen werd met de eerste beklimming. Het gevoel om bevoorrecht te zijn om iets te kunnen doen voor een groep die worstelt of geworsteld heeft met een afschuwelijk lot. Bij het slot van de zesde beklimming vochten alle emoties zich een weg naar buiten. De opluchting, verdriet, blijdschap, hoop op geluk; een overweldigende mix.

Joris van den Beld (docent LO)

Alles is zo overweldigend en alle mensen langs de kant van de weg, de andere deelnemers en de hele organisatie geven je echt vleugels als je zit af te zien op je fiets. Dan weet je één ding zeker: **'Opgeven is geen optie'!**

Wat heeft het opgeleverd?

Natuurlijk was het doel van het project tweeledig. We wilden iets doen om dat machteloze gevoel een plekje te geven. Daarnaast wilden we natuurlijk ook gewoon heel veel geld binnenhalen. En het is beide gelukt. Iedere deelnemer heeft een super gevoel overgehouden

aan dit project en heeft op zijn eigen manier iets kunnen doen. Daarnaast hebben we ook gewoon heel veel geld opgehaald. De actie heeft ruim 53.000 euro voor het KWF opgeleverd! Naast dit alles is het onderwerp 'kanker' binnen de school bespreekbaar gemaakt en zijn er zeer veel gesprekken geweest (zowel klassikaal als individueel). De impact van deze ziekte is onwaarschijnlijk groot, maar heeft ook de school als leefgemeenschap veel opgeleverd. En van die plus hebben we nog jaren profijt!

Initiatiefnemers Hans Ahlers en Joris van den Beld zijn docent LO op het Coornhert Lyceum in Haarlem

Contact en Informatie

Website stichting Alpe d'HuZes – www.opgevenisgeenoptie.nl

Actiewebsite Coornhert Lyceum – www.coornherthelpt.nl

Mail j.vandenbeld@coornhert.nl of h.ahlers@coornhert.nl

Een uitgebreide versie met meer foto's is te vinden op kvlweb.nl 

Internationalisering

Blij verrast was hij over de topic van het meinummer: Internationalisering. Toch miste hij een aantal belangrijke mogelijkheden om als docent en leerling contacten te leggen met het 'buitenland'. We willen je deze mogelijkheden niet onthouden.

Door: Hans van Embden

Voor mij begon het allemaal in 1999 toen een lopend Comenius schoolpartnerproject op een van mijn basisscholen een nieuwe coördinator zocht. Aangezien het thema 'het spelende kind in Europa' natuurlijk wel heel veel met ons vak te maken heeft, ben ik die taak gaan vervullen. Natuurlijk is dit een schoolbreed gebeuren en maakt ons vak hier een beperkt deel van uit. Toch is het voor je algemene ontwikkeling en je positie in je school een zeer rijke ervaring.

Ondertussen ben ik aan mijn vierde project bezig. En elke keer maakt ons vak er natuurlijk onderdeel van uit. Niet in de laatste plaats omdat het item sport een verplicht onderdeel moet uitmaken van de projecten.

Study Visit

Specifiek voor ons vak kan je als docent een zgn. study visit doen in een van de Europese landen. Vroeger heette dat Arion. Ik heb hierdoor al een bezoek mogen brengen aan Spanje, Turkije en Polen binnen ons vakgebied. En aan Bulgarije binnen het ICT-vakgebied.

Contact met de Spaanse collega tijdens een studieweek in Polen heeft er zelfs toe geleid dat we tijdens een vakgroepuitje in Barcelona een Spaans balspel hebben geleerd! Helaas zijn er niet veel studiebezoeken die specifiek gerelateerd zijn aan ons vak.

Comenius assistentschap

Ondertussen heb ik ook het fenomeen Comenius assistentschap ontdekt (zowel tijdens een bezoek aan en van onze partners in Italië als tijdens een studieweek in Bulgarije). Een pas afgestudeerde mag maximaal negen maanden zich oriënteren op het onderwijs in een ander Europees land. Hem/haar kan je ook inzetten in de lessen bewegingsonderwijs als lesgever en als ondersteuner.

De ervaring met een beginnende docent uit Hongarije is zo goed bevalen dat mijn school een aanvraag heeft ingediend voor een nieuwe Comenius assistent.

De aanvraag is beloond en nu komt er een kersverse afgestudeerde uit Slovenië!

Zo zie je maar dat er meer is op het gebied van internationaliseren. En er is nog veel meer. Wat dat allemaal niet kost? Alleen tijd. De rest wordt gesubsidieerd!

Interesse? Alle informatie kan je vinden op www.epf.nl en natuurlijk bij ondergetekende.

Hans Van Embden is docent bewegingsonderwijs in Krimpen aan den IJssel

Contact:

hansvanembden@planet.nl



Congres (A)LO Anno Nu

‘Achteromkijken, vooruit bewegen’ (3)

14 oktober 2011

Een congres over het *verleden* als bron van inspiratie, de vraagstukken van het heden en de kansen voor de Lichamelijke Opvoeding in de *toekomst*.

Na de opening door Jet Bussemaker en Hans Mackaaij hebben de gastsprekers specifieke aandacht voor de actuele thema's Gezondheid, Opvoeding en Sport. Tijdens het congres gaan o.a. Bob Mirck, Erik Scherder, Gertjan van Dokkum, Willem van Mechelen, Jan Rijpstra en Cees Vervoorn hierover in gesprek. (A)LO Anno Nu is een gezamenlijk initiatief van de ALO Amsterdam en de AGOV, de Amsterdamse afdeling van de KVLO. Beide organisaties hebben iets te vieren. De ALO bestaat 85 jaar en de AGOV viert dit jaar haar 140-jarig jubileum. Aansluitend aan het congres zijn vanaf 20.00 uur alle oud-studenten, oud-docenten van de ALO Amsterdam en leden van de AGOV welkom bij een feestelijke reünie (vanaf 20.00 uur).

Tijden congres: 12.30-17.45 uur

Tijden borrel: 18.00-19.00 uur

Meer informatie: www.hva.nl/alo-congres-reunie

Tweede landelijke studiedag L02 vmbo november 2011 (6)

Op donderdag 24 november zal de tweede landelijke studiedag L02 vmbo op het CLV te Veenendaal plaatsvinden. Het thema is 'Verdieping in L02 vmbo'. Het belooft een gevarieerd programma te worden. In de workshops wordt aandacht besteed aan o.a. het maken van toetsen, ontwerpen van een trainingsprogramma, bewegen op muziek, freesport, tik-en afgooispeken, korfbal en 'Bewegen en regelen'. Inschrijven kan vanaf begin september via www.kvloscholing.nl.

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 school*. Zet deze datum vast in je agenda.

Studiedag speciaal onderwijs en praktijkonderwijs (6)

Op woensdag 18 januari zal de studiedag speciaal onderwijs en praktijkonderwijs plaatsvinden op de Calo Windesheim te Zwolle. Noteer de datum vast in je agenda, het programma staat begin oktober op de website www.kvloscholing.nl.

Cursus van start met L02 vmbo

Donderdag 28 september 2011 van 15.30 tot 19.30 uur wordt er opnieuw een cursus 'van start met L02 vmbo' aangeboden in Zeist. Inschrijven via www.kvloscholing.nl Voor inhoudelijke informatie over L02 vmbo kun je terecht bij alien.zonnenberg@kvlo.nl en e.swinkels@slo.nl

Nieuwe data cursus levensreddend handelen

De basiscursus *levensreddend handelen* voor docenten LO wordt op 3 en 13 oktober in het KVLO-bureau te Zeist gehouden. De herhalingscursus zal op 6 oktober plaatsvinden. Inschrijven via www.kvloscholing.nl

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

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

Inschrijving of een verwijzing daarvoor via www.kvloscholing.nl

Contact:

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

'SPORTPEDAGOOG' MEEST KINDVRIENDELIJKE INITIATIEF VAN NEDERLAND

De pedagogische ondersteuning voor sportverenigingen is uitgeroepen tot één van de vijf meest kindvriendelijke initiatieven van Nederland.

Uit alle initiatieven om straat, wijk of gemeente kind- en gezinsvriendelijker te maken, is de Rotterdamse sportpedagoog bekroond als één van de meest kind- en gezinsvriendelijke initiatieven van Nederland. De sportpedagoog is een gezamenlijk initiatief van deelgemeente IJsselmonde en Rotterdam Sportsupport. Het werk van de pedagogisch coördinator moet het pedagogisch klimaat op de sportverenigingen in Rotterdam verbeteren. Zij begeleidt de verenigingen bij het opstellen en uitvoeren van beleid voor gedrag, normen en waarden. Daarnaast legt de sportpedagoog voor de verenigingen verbindingen met het gezin, de school en de wijk. Door de gehele leefomgeving van het kind erbij te betrekken, kunnen ze slagvaardig optreden.

www.rotterdamsportsupport.nl/sportpedagoog

KVLO-registratie CRKBO

De KVLO is m.i.v. 1 december officieel geregistreerd in het Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs. Dit betekent dat de KVLO, als zijnde niet door de overheid bekostigd beroepsonderwijs, niet met btw belast wordt. Vanaf 1 juli gelden er nieuwe Europese btw-richtlijnen voor onderwijsinstellingen en (zelfstandige) aanbieders van scholing. De registratie is vier jaar geldig waarna verlenging verkregen moet worden.

GEZOCHT

Nintendo Wii Spelcomputers met Motion Plus Controllers om in de periode van september t/m december 2011 te gebruiken voor mijn onderzoek naar de effecten van het spelen van beweeggames op het aanleren van motorische vaardigheden.

j.kleinpaste@windesheim.nl

OPZEGGEN LIDMAATSCHAP?

Het lidmaatschap wordt telkens stilzwijgend verlengd voor de duur van één kalenderjaar.

Opzeggen kan voor 1 december van ieder kalenderjaar en dient schriftelijk (kan ook per e-mail naar leden@kvlo.nl) te geschieden.

Voor studentleden loopt het lidmaatschap van 1 september tot en met 31 augustus van elk kalenderjaar. Opzegging dient te geschieden voor 1 juli! Let op: Geen lid meer van de KVLO? Je hebt geen recht meer op rechtskundige hulp, kunt geen rechten ontlenen aan de beroepsmatige WA-verzekering, collectieve verzekeringskortingen vervallen etc.!

VOORSTEL WIJZIGING STATUTEN EN Huishoudelijk REGLEMENT

Leden van de KVLO kunnen onder MijnKVLO het bestuursvoorstel tot wijziging van statuten en Huishoudelijk Reglement vinden. Dit voorstel wordt geagendeerd voor de Wintervergadering van 10 december a.s..

VAKBONDSCONTRIBUTIE VERREKENEN MET HET BRUTOLOON

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO (waaronder OMO) en PO is het op basis van de CAO's voor deze sectoren mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2011 te verrekenen met de eindejaarsuitkering. Het hiervoor benodigde betaalbewijs wordt met LO 8 (verschijningsdatum 30 september) meegezonden.

Heb je nog niet betaald dan dien je dit in ieder geval voor 1 september a.s. te doen.

Nieuwsbrief SLO

Sinds juni 2011 verschijnt er vanuit SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling, zes keer per jaar de nieuwsbrief Bewegingsonderwijs en Sport. In deze nieuwsbrief vind je informatie over de manier waarop SLO samen met het onderwijsveld invulling geeft aan bewegingsonderwijs en sport binnen het primair, het voortgezet en het beroepsonderwijs en over nieuwe ontwikkelingen in projecten. Daarnaast word je voorzien van handige downloads waarmee je direct aan de slag kunt. Je kunt je voor deze nieuwsbrief aanmelden via http://bewegingsonderwijs.slo.nl/actueel/aanmelden_nb/



Al 10 jaar
de leukste
en veiligste
skikampen



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



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

Onze kampen zijn uniek op acht punten:

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

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



NIEUW bij Skiland: Major League Snowcamp:

De uitdaging voor gevorderde skiërs, bekijk ons aanbod op onze vernieuwde website www.skikamp.nl

www.skikamp.nl



mountain camp

cultuur, natuur en
sport in de bergen

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

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

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

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

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

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



SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS & RIVERS

Wintersportkampen
Educatieve Winterkampen
Gletsjer-skikampen
Bergsportkampen



TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

→ FRISBEE

HET ULTIEME SPEL



Frisbee wordt veel gespeeld in parken en op stranden. Maar het is ook een sport, die gespeeld wordt in verenigingen en op school. In *Frisbee, het ultieme spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs op school.

Frisbee, het ultieme spel schenkt aandacht aan diverse spelvormen, zoals onder meer de wedstrijd sport 'ultimate frisbee' en een aantal andere, meer en minder bekende individuele en teamspelvormen.

De spelvormen zijn zowel binnen als buiten de school breed toepasbaar. Bovendien geeft het boek korte en heldere beschrijvingen van verscheidene werp- en vangtechnieken. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat de frisbeesport een uitdagende jeugdsport is, mits er veel aandacht is voor succesmomenten en spelplezier.

Frisbee, het ultieme spel is een praktische gids voor lesgevers die in het onderwijs of elders binnen het brede terrein van bewegen en sport met frisbee aan de slag willen. Het boek behandelt diverse spelvormen en speltechnieken, geeft vele praktische tips en is rijk geïllustreerd.

Ted Beute is behalve bestuurslid van de NFB, een uitstekend didacticus als docent bewegingsonderwijs.

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-52335-53-1

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN