

LIChAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

jaargang 98 - 29 JAN. 2010

1

Topic:
Actieve leefstijl

Contributieregeling

Kwaliteitsproject

**Studiedagen voor
BSM, mbo en speciaal
onderwijs**





gym



sport



spel



Flexibel van uur tot uur

Onze inrichtingsconcepten zijn gebaseerd op multifunctionaliteit en hanteerbaarheid. In een handomdraai creëert u nieuwe mogelijkheden en uitdagingen met optimale differentiatiemogelijkheden. Snel, veilig en verrassend veelzijdig.

janssen • fritsen
van educatie tot wereldprestatie

INHOUD

Praktijk

- 22** ▶ Het schoolplein... spelenderwijs bewegen / *Anoek Adank en Liesbeth Jans*
- 28** ▶ Basislessen 2009/2010 (3) / *Hans Stroos*
- 32** ▶ IRun 2BFit (2) / *Jeroen Kroeze*
- 35** ▶ Asser scholieren spelen FootGolf / *Cor van Alff*



Rubriek

- 05** | Eerste pagina
- 20** | De IRP-praktijk
- 42** | Van het hoofdbestuur, Contributie-regeling 2010
- 43** | Boeken
- 48** | Webredactie
- 49** | Column, *Mery Graal*
- 49** | Afdelingen/Agenda
- 51** | Schoolsport, Voetbaldag cluster 3-scholen
- 52** | Scholing
- 54** | Laatste pagina

Topic

Actieve leefstijl

In het topic 'Actieve Leefstijl' komen verschillende manieren aan bod waarop het onderwijs een bijdrage kan leveren aan een actieve leefstijl van leerlingen. Zoals bekend is bewegingsarmoede een wijdverbreid maatschappelijk probleem. Alle jongeren brengen een groot deel van hun tijd (zittend) door op school en de school is dan ook een veelbelovend aangrijpingspunt om iets aan deze problematiek te doen. Of dat nu is via een actieve gymles, bewustwording van de eigen leefstijl, buitenschools aanbod, een actief schoolplein of op andere wijze: de leraar bewegingsonderwijs moet hierin een centrale rol innemen. Het topic van deze *Lichamelijke Opvoeding* levert daarvoor naar wij hopen voldoende inspiratie.



- 06** ▶ Gezonde en actieve leefstijl in leermiddelen onderbouw VO / *Jos Lodeweges e.a.*
- 10** ▶ Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeten / *Menno Slingerland*
- 14** ▶ Het mbo speelt actief in op een gezonde leefwijze van haar studenten / *Bart van den Bosch*
- 17** ▶ Overgewicht integraal te lijf / *Tamara Ernst*
- 22** ▶ Het schoolplein... spelenderwijs bewegen / *Anoek Adank en Liesbeth Jans*
- 38** ▶ Signalement; Handreiking Actieve Leefstijl / *Ger van Mossel, Maaïke Rodenboog*

En verder

- 37** ▶ Eupea / *Sophie van Aelst en Hans Dijkhoff*
- 44** ▶ Kwaliteitsproject lichamelijke opvoeding op sectieniveau / *Bé Zwart*





Schommelschijf = zitstand

Breid uw klimtuwinstallatie nu uit met de zitstanden en/of schommelpanken van Schelde Sports. In korte tijd kunt u veel meer en uitdagende bewegingssituaties aanbieden. Laat de kinderen het plezier en succes ervaren van de extra klim-, zwaai- en combinatiemogelijkheden. Snel en veilig aan te brengen en weer te verwijderen.



Vraag vrijblijvend onze catalogus aan
Bel 0115-515100 of mail info@scheldesports.nl
www.scheldesports.nl

Veel verzekeringsvoordeel voor KVLO leden!

Speciaal voor KVLO leden is er veel voordeel te halen op alle verzekeringspremies. Zo is er een exclusief KVLO-verzekeringspakket samengesteld voor alle schadeverzekeringen en er is ook een zeer voordelige ziektekostenverzekering. Minimaal 20% korting op de bruto schadeverzekeringspremie en nog 12% pakketkorting mogelijk!

Kijk snel op
www.kvloverzekerings.nl
voor alle informatie
of bel 023 - 751 00 00.



www.kvloverzekerings.nl

KVLO verzekeringen is een samenwerking tussen Elswout AssurantieGroep en de KVLO

De KVLO beweegt volop in 2010

EEERSTE PAGINA
DOOR GERT VAN DRIEL



Dit eerste nummer van de *Lichamelijke Opvoeding* valt later op de mat dan u van ons gewend bent. Reden hiervoor is het besluit van het hoofdbestuur om het blad maandelijks te laten verschijnen, in plaats van veertien keer per jaar. Door het verminderen van de subsidie voor vakbondswerk is het hoofdbestuur genoodzaakt om een aantal bezuinigingen door te voeren. Het verminderen van het aantal bladen gaat niet ten koste van de omvang en beschikbare tijd van de redactie. De redactie zal met de vrijkomende tijd de kwaliteit van het blad verder verbeteren en met name ook de relatie met de website en de nieuwsbrief nog beter benutten.

Nieuw logo

Komend jaar zal, zoals het er nu uitziet, een jaar zijn van nog meer veranderingen. Zo zal binnen afzienbare tijd het uiterlijk van de KVLO veranderen. Het cluster PR en communicatie is al enige tijd bezig met het voorbereiden van een nieuwe huisstijl voor de KVLO. Op de wintervergadering afgelopen december is hiervoor een aantal ontwerpen voor een nieuw logo voorgelegd aan het kader. En leden konden via de website stemmen op hun favoriet: bij meer dan de helft was dat logo 1.

Bij invoering zal het bekende beeldmerk van de KVLO worden vervangen door een meer eigentijds logo. Vervolgens zal de nieuwe huisstijl geleidelijk worden ingevoerd op het briefpapier, het blad en de website. En alhoewel het zeker bij de wat oudere leden wellicht een beetje pijn zal doen om afscheid te nemen van deze huisstijl, is het toch goed om naar de toekomst toe te werken aan een nieuw gezicht.

Nieuwe voorzitter

Ook in personele zin staan dit jaar de nodige veranderingen op de rol. Eerder heb ik al aangegeven aan het eind van dit cursusjaar mijn werkzaamheden voor de KVLO drastisch te willen beperken. Na een periode van acht jaar voorzitterschap kriebelt het om weer andere dingen te gaan doen en de verantwoordelijkheid voor de KVLO over te dragen aan een nieuwe voorzitter. Het bestuur is verheugd dat het een kandidaat voor het voorzitterschap heeft gevonden. Jan Rijpstra, erelid van de vereniging, heeft zich bereid verklaard om zich als kandidaat voor het voorzitterschap beschikbaar te stellen. Het hoofdbestuur heeft hem als hun kandidaat voorgesteld aan de algemene ledenvergadering. We zullen hem later uitgebreid aan u voorstellen. Zie ook de laatste pagina van deze LO.

Met de wisseling van de voorzitter zal ook een nieuwe bestuursstructuur worden ingevoerd. In de extra ledenvergadering van 24 maart zal hierover ook een besluit genomen moeten worden. De belangrijkste reden voor deze wijziging in de organisatie is de verdere professionalisering van het bureau. De organisatiewijziging zal ook gepaard gaan met enkele persoonlijke veranderingen. Hierover later meer.

Campagne 3+2, een fit idee!

Tenslotte wil ik hier aandacht vragen voor een goed voornemen van de vereniging om in 2010 een campagne te starten voor drie uur bewegingsonderwijs per week voor alle leerlingen in het onderwijs. Slechts de helft van de jongeren voldoet aan de beweegnorm, een uur per dag matig intensief bewegen. Wat ligt dan

meer voor de hand dan in het onderwijs, de enige plek waar alle jongeren bereikt kunnen worden, het aantal uren bewegen uit te breiden? Ook inhoudelijk zijn er goede argumenten om het aantal uren bewegen en sport op peil te brengen. De komende maanden zullen we u hierover verder informeren. Op de site komt de nodige informatie te staan. En we hopen op uw steun!

Hoofdbestuur, staf en medewerkers wensen u een mooi jaar toe, vol bewegen en sport!

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, Lars Borghouts, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake, Sebastiaan Platvoet. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl
Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 3,- (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 2010: 29 jan., 26 feb., 26 maart, 30 april, 28 mei, 25 juni, 27 aug., 24 sept., 29 okt., 26 nov., 17 dec. **Druk:** Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 052 285 5111. **Vormgeving+Opmaak:** FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 052 224 6162. 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. Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur. **Dagelijks bestuur KVLO:** G. van Driel, voorzitter - mw. drs. B. Zandstra, secretaris - mw M. G. van Bussel, penningmeester - H.K. Evers - e-mail: bestuur@kvlo.nl **Secretariaat Thomas Groepering:** Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 041 633 3022, e-mail: fred.huijboom@wxs.nl. **Ledenadministratie:** abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. fax: 030 691 2810, e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl. Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. **Contributie KVLO:** zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie **ISSN-nummer: 0024-2810 telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847. Bezoekadres:** Zinzendorflaan 9. **De afdeling rechtpositie is bereikbaar via e-mail: irp@kvlo.nl of telefoonnummer 030 693 7678**

Gezonde en actieve leefstijl in leermiddelen onderbouw VO

In dit artikel worden de resultaten beschreven van een screening van leermiddelen op onderwerpen die betrekking hebben op voeding en beweging (gezonde en actieve leefstijl). Deze screening, van zeven methoden en vijf lespakketten, is in 2009 uitgevoerd door het Kenniscentrum leermiddelen (KCL) van SLO. Het onderzoek vond plaats in opdracht van het ministerie van OCW in het kader van projectactiviteiten voor het Convenant Overgewicht. Door: José Lodeweges, Christine Volkering, Eddy Halfwerk, Chris Mooij

Aanleiding

In de afgelopen dertig jaar zijn overgewicht en obesitas dramatisch toegenomen in de Europese Unie. Ook in Nederland blijkt dat bij kinderen bij 14,5% van de jongens en 17,5% van de meisjes sprake is van overgewicht (van den Hurk, 2007¹).

Gelukkig begint het besef van de ernst van overgewicht steeds meer door te dringen. Mede door het Convenant Overgewicht bezinnen steeds meer partijen zich op hun mogelijke bijdrage aan de aanpak en preventie van overgewicht. Het Convenant Overgewicht maakt in 2010 een doorstart als Convenant Gezond Gewicht. De Nota Overgewicht (maart 2009) geeft richting aan concrete acties die vanuit het beleid in de domeinen van VWS en Jeugd en Gezin worden ondernomen. Eén van de doelstellingen in de Nota luidt: "Kinderen en jongeren doen op school voldoende kennis op over gezondheid en het belang van een gezonde leefstijl, in het bijzonder voeding en beweging". Als bijdrage voor de aanpak hiervan wordt onder andere genoemd: "Onderzoek door SLO ter ondersteuning van de keuze voor lesmethoden voor kennis en bewustwording ten aanzien van gezonde voeding en bewegen". In 2007 heeft SLO in opdracht van het ministerie van OCW al eerder lesmethoden en leermiddelen voor primair onderwijs onderzocht op leefstijl en gezondheid (voeding en beweging). Zie hiervoor een artikel in *Lichamelijke Opvoeding* nr. 8 (2008²). In navolging daarvan is in 2009 onderzoek gedaan naar gezonde en actieve leefstijl in lesmethoden biologie en verzorging voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. De resultaten van dit onderzoek zijn in dit artikel opgenomen.

Voor gymleraren is de toename van overgewicht en obesitas bij kinderen en jongeren een dagelijks zichtbaar feit. Met de screeningsoverzichten kan de leraar bewegingsonderwijs snel zien welke onderwerpen aan de orde komen in de methoden of

lespakketten die in zijn of haar school worden gebruikt. En ook in welke groepen en op welke momenten dit gebeurt. Aan de hand daarvan kan initiatief worden genomen om afstemmingsafspraken te maken met collega's van de vakken biologie, verzorging of de leergebieden van mens & natuur. Zodat bijvoorbeeld de bewegingsactiviteiten in de gymzaal wat meer gekoppeld worden aan de theorie die wordt behandeld in de andere vakken. Ook kunnen afspraken worden gemaakt over verdergaande vormen van vakkenintegratie.

Keuze methoden en lespakketten

Bij de keuze van de methoden zijn recent verschenen methoden geselecteerd. Daarbij is ook rekening gehouden met een spreiding over de verschillende educatieve uitgeverij en een spreiding over de vakken biologie en verzorging, het combivak biologie-verzorging en het leergebied mens & natuur. Van de methoden zijn alle delen voor vmbo-kgt en havo/vwo voor leerjaar 1 en 2 (onderbouw vo) gescreend. Daar waar de methode in modules verkrijgbaar is, zijn alleen die modules gescreend waar thema's van gezonde en actieve leefstijl werden verwacht.



Hoogtesprong uit stand

FOTO: HANS DIJKHOFF

Tabel 'Voeding' in methoden

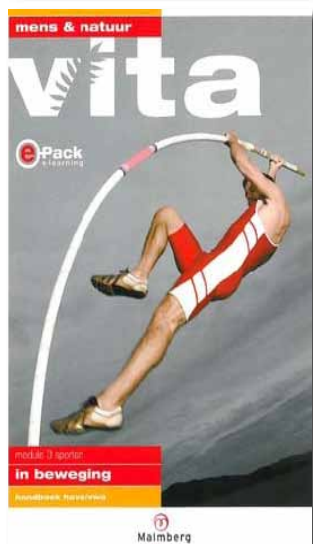
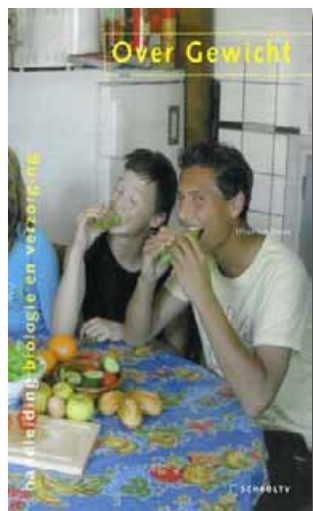
methode schooltype/leerjaar thema	Biologie voor jou		Kontakt		Verzorging voor jou	Wijsl				Explora Biologie-Verzorging				Bekijk het!		Vita	
	vmbo-t h/v 1	vmbo-t h/v 2	vmbo- kgt 1-2	h/v 1-2	vmbo-t h/v 2	vmbo kgt 1	vmbo kgt 2	h/v 1	h/v 2	vmbo kgt 1	vmbo kgt 2	h/v 1	h/v 2	vmbo-t h/v 1	vmbo-t h/v 2	vmbo- kgt	havo- vwo
A. Voeding en voedingsmiddelen	•	•	•	•	•			•		•	•	•	•	•	☆	•	•
B. (On)gezonde voeding	•	•	☆	☆	☆	☆	•	•	•	•				☆	•	☆	☆
C. Functie van voeding	•	•	•	•	☆	•			•	•		•		•		☆	☆
D. Voedselveiligheid	•		☆	☆	☆	☆		☆						☆	☆	☆	☆
E. Voedselbereiding			☆	☆	•	•				•	•	•	•	•	•	•	•
F. Spijsvertering	☆	☆	•	•	•					•	☆	•	☆	•	☆	☆	☆
G. Voeding en lichaamsgewicht	☆	☆	☆	☆	☆	☆	•	•	•	☆				•	•	☆	☆
H. Voeding en ziekten	•	•	☆	☆	☆	•	•	•	•	☆	•	☆	•	☆	•	•	☆
I. Plannen en budgetteren			•	•	☆	•	•	•		•		•		•	☆	•	•
J. Etikettering	•	•	☆	☆	☆	☆		☆		•		•		•	☆	☆	☆
K. Voedingsgewoonten in andere culturen			☆	☆	•	•	•	•		•				•	•	•	•
L. Beleving van voeding			☆	☆	•	•		•		•		•		•	•	•	•

Verklaring van de scores:

- = Eén onderwerp* van het betreffende thema komt aan de orde. * Zie voor de onderwerpen bij de thema's de 'Themalijst gezonde en actieve leefstijl'.
- = Enkele onderwerpen van het thema komen aan de orde.
- ☆ = Bijna alle onderwerpen van het thema komen (uitgebreid) aan de orde.
- = Als er niets staat komt het thema niet aan bod.

Tabel 'Beweging' in methoden

methode schooltype/leerjaar thema	Biologie voor jou		Kontakt		Verzorging voor jou	Wijsl				Explora Biologie-Verzorging				Bekijk het!		Vita	
	vmbo-t h/v 1	vmbo-t h/v 2	vmbo- kgt 1-2	h/v 1-2	vmbo-t h/v 2	vmbo kgt 1	vmbo kgt 2	h/v 1	h/v 2	vmbo kgt 1	vmbo kgt 2	h/v 1	h/v 2	vmbo-t h/v 1	vmbo-t h/v 2	vmbo- kgt	havo- vwo
A. Voldoende bewegen	•	•	•	•	•		☆			•	•	☆	•	•		•	•
B. Dagelijks bewegen	•	•	•	•	•	•		•	•	•		•		•		•	•
C. Deelnemen aan bewegingsactiviteiten				•	•			•	•	•	•	•	•	•		•	•
D. Sociaal gedrag	•	•	•	•	•	•		•		•	•	•	•	•		•	•
E. Sportoriëntatie en -keuze					•		•			•		•		•		☆	☆
F. Beleving van bewegen	•		•	•	•		•			•	•	•	•	•		•	•



Tabel 'Voeding' in lespakketten

lespakket schooltype/leerjaar thema	Bewegen en sport vo onderbouw	Gezonde schoolkantine vo	Over Gewicht vmbo 1-2	Weet wat je eet vo onderbouw	www.dubbel30.nl vo onderbouw
A. Voeding en voedingsmiddelen		•	•	•	
B. (On)gezonde voeding		•	✱	•	•
C. Functie van voeding			✱		
D. Voedselveiligheid		•		✱	
E. Voedselbereiding		•	•	•	•
F. Spijsvertering			•	✱	
G. Voeding en lichaamsgewicht		•	✱	✱	•
H. Voeding en ziekten			✱	•	•
I. Plannen en budgetteren		•	•	•	
J. Etikettering			•	✱	
K. Voedingsgewoonten in andere culturen			•		
L. Beleving van voeding			•		

Tabel 'Beweging' in lespakketten

lespakket schooltype/leerjaar thema	Bewegen en sport vo onderbouw	Gezonde schoolkantine vo	Over Gewicht vmbo 1-2	Weet wat je eet vo onderbouw	www.dubbel30.nl vo onderbouw
A. Voldoende bewegen	•		•	•	•
B. Dagelijks bewegen	•		•	•	•
C. Deelnemen aan bewegingsactiviteiten	•		•	✱	
D. Sociaal gedrag	✱				
E. Sportoriëntatie en -keuze	✱		•	•	
F. Beleving van bewegen	•		•	•	•



FOTO: HANS DIJKHOFF

Sit-ups

De volgende methoden zijn geselecteerd:

- *Biologie voor jou* (onderbouw vmbo en havo/vwo- 6e editie, 2008-2009) - Malmberg
- *Verzorging voor jou* (3e editie, 2003-2004) - Malmberg
- *Kontakt, verzorging voor de onderbouw* (3e editie, 2006) - Noordhoff uitgevers
- *Wijs! methode verzorging voor de basisvorming* (2003-2004) - ThiemeMeulenhoff
- *Bekijk het! Biologie/verzorging* (2006) - NijghVersluys
- *Explora Biologie/verzorging* (2006) - Noordhoff uitgevers
- *Vita* (mens & natuur, 2006-2008) - Malmberg.

Daarnaast zijn er vijf lespakketten geselecteerd van de volgende instanties:

- Voedingscentrum: *De gezonde schoolkantine* (2008)
- Teleac/NOT (Schooltv): *Over Gewicht* (2005)
- Voedingscentrum: *Weet wat je eet* (2005)
- NISB: *Dubbel30* (2004)
- Albert Sickler: *Bewegen en sport*, onderbouw vmbo/havo/vwo (2009).

Werkwijze

Voor de screening is gebruik gemaakt van een themalijs met onderwerpen en begrippen die betrekking hebben op voeding en beweging. De volledige themalijs is als bijlage opgenomen in de publicatie *Gezonde en actieve leefstijl in leermiddelen* voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (2009³), die te vinden is op de website van SLO (www.slo.nl). Bij het onderdeel beweging is ook gebruik gemaakt van de *Handreiking Actieve Leefstijl* voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (2008⁴).

De resultaten van de screening worden op twee manieren gepresenteerd.

- 1 Per methode/lespakket worden de resultaten weergegeven. Daarbij wordt aangegeven welke onderwerpen van het thema in de methode of het lespakket aan bod komen en hoe.
- 2 In vergelijkingstabellen. Daarbij wordt aangegeven in welke mate de thema's van voeding en beweging in de methodes en lespakketten zijn uitgewerkt. De vergelijkingstabellen zijn bij dit artikel opgenomen.

Resultaten

De methoden voor biologie/verzorging en mens & natuur scoren over het algemeen goed op de thema's en onderwerpen die te maken hebben met gezonde voeding. De thema's 'voedingsgewoonten in andere culturen', 'voedselbereiding' en 'beleving van voedsel' scoren wat minder, met uitzondering van de methode *Kontakt*.

Voor 'Beweging' scoren de methoden over de hele lijn lager dan voor 'Voeding'. Maar dat is op zichzelf wel te begrijpen, omdat 'beweging' juist in de lessen lichamelijke opvoeding of bewegingsonderwijs in de praktijk ruim aan bod komt. Het valt wel op dat in alle methoden in meer of mindere mate aandacht



FOTO: HANS DIJKHOFF

Beter dan sit-ups

wordt besteed aan het belang van voldoende bewegen, het dagelijks bewegen en sociale aspecten van bewegen en sport. De methode *Vita* besteedt ook aandacht aan het thema 'Sportoriëntatie en -keuze'.

De lespakketten zijn kleiner qua omvang dan de methoden en zoomen wat meer in op een bepaald onderwerp, zoals bijvoorbeeld de *Gezonde schoolkantine*. In *Over gewicht* en *Weet wat je eet* komen onderwerpen over voeding het ruimst aan bod. In het lespakket *Bewegen en sport*, dat is bedoeld als ondersteuning bij de lessen lichamelijke opvoeding of bewegingsonderwijs, worden geen thema's of onderwerpen over voeding behandeld. Dit lespakket scoort juist weer goed op onderwerpen die gaan over beweging. Dat geldt in wat mindere mate ook voor *Dubbel30* en *Over gewicht*. De andere lespakketten scoren op beweging niet of nauwelijks.

In de publicatie *Gezonde en actieve leefstijl* worden de methoden en lespakketten apart behandeld. Per methode wordt onder andere aangegeven welke thema's aan bod komen en in welke leerjaren dat gebeurt.

De publicatie *Gezonde en actieve leefstijl* voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs is te downloaden via de website van SLO (http://www.slo.nl/downloads/2009/Gezonde_20en_20actieve_20leefstijl_20in_20leermiddelen.pdf). Dat geldt ook voor de *Handreiking actieve leefstijl*.

Literatuur/noten

- 1 Hurk, van den et al. (2007), Prevalence of overweight and obesity in the Netherlands in 2003 compared to 1980, *Arch Dis Child*.2007; 92: 992-995
- 2 Mooij, Lodeweges, Volkering (2008), *Lichamelijke opvoeding*, nr. 8, Actieve en gezonde leefstijl in leermiddelen voor primair onderwijs
- 3 Halfwerk, Lodeweges, Volkering (2009) *Gezonde en actieve leefstijl in leermiddelen*, voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs, SLO, Enschede
- 4 Mossel, van, Rodenboog (2008), *Handreiking actieve leefstijl* voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs, SLO, Enschede.

Correspondentie:

c.mooij@slo.nl

Intensiteit van lessen *lichamelijke opvoeding* in Nederland gemeten

Vanuit het Lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid van Fontys Sporthogeschool is afgelopen jaar onderzoek gedaan naar de intensiteit van lessen *lichamelijke opvoeding* (LO) in Nederland. In zowel basis- als voortgezet onderwijs is de intensiteit bij in totaal 913 leerlingen gemeten op scholen verspreid over het hele land. In dit artikel leest u de bevindingen van dit onderzoek en wordt dieper ingegaan op wat dit zou kunnen betekenen voor het vak LO.

Door: Menno Slingerland

Lichamelijke opvoeding kan bijdragen aan de fysieke activiteit van leerlingen. Dit kan op een directe en een indirecte manier. Indirect probeert LO leerlingen ertoe te bewegen om een actieve leefstijl aan te nemen zodat ze, zowel nu als in hun latere volwassen leven, sport en bewegen zullen zien als een integraal onderdeel van hun dagelijks leven. Echter, uit de voorhanden zijnde wetenschappelijke literatuur over dit onderwerp blijkt dat voor deze indirecte doelstelling tot nu toe maar weinig overtuigend bewijs bestaat (Slingerland & Borghouts, 2008). Het direct beïnvloeden van fysieke activiteit door middel van LO is vanuit deze wetenschappelijke literatuur echter wel sterk onderbouwd. Met directe invloed wordt dan bedoeld de hoeveelheid fysieke activiteit die de les LO zelf oplevert voor de leerlingen. Gezien het feit dat LO een verplicht schoolvak is en alle leerlingen tot 16 jaar in Nederland leerplichtig zijn, is LO bij uitstek het vak dat leerlingen kan voorzien in gestructureerde en regelmatige fysieke activiteit. Sterker nog, er is geen enkel ander schoolvak dat deze doelstelling zou kunnen vervullen! Bovendien blijkt uit onderzoek in België dat het opnemen van het vergroten van fysieke activiteit als doelstelling in de les niet nadelig hoeft te zijn voor de verscheidenheid aan andere doelstellingen die het vak in zich verenigt (Verstraete, Cardon, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2007). In de Verenigde Staten is in een aanbevelingsnota van het *Department of Health and Human Services* (vergelijkbaar met ons ministerie van VWS) zelf een specifieke ‘intensiteitsdoelstelling’ voor het vak LO opgenomen. In deze nota wordt als doel gesteld om leerlingen minimaal 50% van de lestijd matig-tot-zwaar fysiek actief te laten zijn (USDHHS, 2008). Ook in Nederland neemt de aandacht voor het bewegingsstimulerende karakter van LO toe. Dit komt onder andere tot uiting in op LO gebaseerde interventieprojecten als Lekker Fit! in Rotterdam, JUMP-in in Amsterdam

en het Groninger Sportmodel. Om deze reden is het dan ook interessant om te onderzoeken hoe de LO in Nederland er voor staat met betrekking tot de hoeveelheid fysieke activiteit tijdens de lessen. Tot nu toe is er geen enkel onderzoek in deze richting ondernomen op landelijke schaal. Vanuit het lectoraat van de Fontys Sporthogeschool is daarom een onderzoek opgezet om de intensiteit van lessen LO in Nederland in kaart te brengen.

Onderzoeksopzet

Proefpersonen en scholen

Doelstelling van het onderzoek was om op een landelijke schaal de intensiteit van zowel lessen in het basis- als in het voortgezet onderwijs te meten. Hiertoe zijn laatstejaarsstudenten van alle ALO's in Nederland benaderd om, meestal in het kader van hun eigen afstudeeronderzoek, meetgegevens te verzamelen in de door hun ALO bediende regio. Uiteindelijk hebben verscheidene studenten van de ALO's in Nijmegen, Groningen, Den Haag, Tilburg/Sittard meegewerkt aan het onderzoek. Deelnemende studenten zijn vooraf getraind in het omgaan met de meetapparatuur en het meetprotocol. Vervolgens zijn door de studenten willekeurig scholen geselecteerd uit de databases van de deelnemende ALO's. Uiteindelijk hebben 461 leerlingen uit het basisonderwijs (BO) en 452 leerlingen uit het voortgezet onderwijs (VO) meegedaan aan het onderzoek, verdeeld over 40 scholen in heel Nederland. In het onderzoek zijn alleen reguliere lessen LO gemeten, waarbij de lesgevende docent nadrukkelijk is gevraagd om niet af te wijken van zijn geplande lesorganisatie en inhoud. Er hebben twintig basisscholen meegedaan aan het onderzoek, waarvan elf scholen met vakleerkracht en negen scholen waar de lessen LO gegeven werden door de groepsleerkracht. Per school is er één les gemeten in elk van de groepen 6, 7 en 8. In het voortgezet onderwijs deden ook twintig scholen mee aan de studie, waarvan negen vmbo-scholen en elf vwo-scholen. In het vmbo is gemeten in de klassen 2 en 4 en in het vwo in de klassen 2, 4 en 6.

Meetmethode en meetprotocol

Voor het in kaart brengen van de lesintensiteit is er gekozen voor hartfrequentiemetingen met het Polar Team System. Het meten van de hartfrequentie is een veelgebruikte en betrouwbare methode bij het meten van bewegingsintensiteit van kinderen en adolescenten (Armstrong, 1998), ook binnen de les LO (Laurson, Brown, Cullen, & Dennis, 2008; Stratton, 1996). Voorafgaand aan de les werden tien willekeurig geselecteerde leerlingen (vijf jongens en vijf meisjes) uitgerust met een hartslagband. Deze hartslagband middelt de hartslagwaarden over een periode van vijf seconden en slaat deze gemiddelde waarde vervolgens op een chip op de band op. Een polshorloge is bij dit systeem dus niet noodzakelijk, waardoor deze methode probleemloos ingezet kan worden in alle LO-lessen zonder het risico van het verwonden van een medeleerling met een polshorloge, en zonder dat leerlingen afgeleid worden door hun zichtbare hartslag.

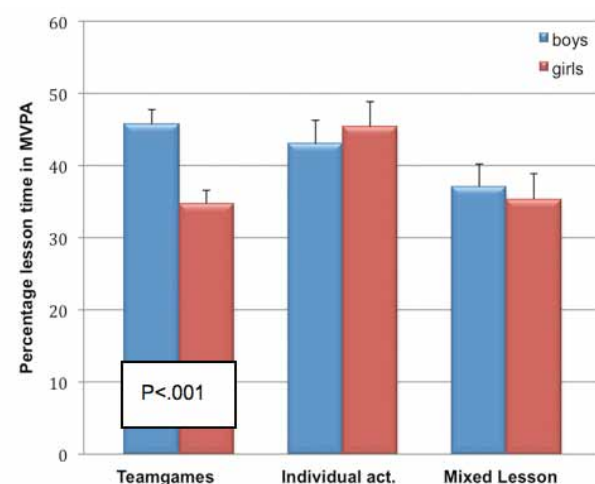
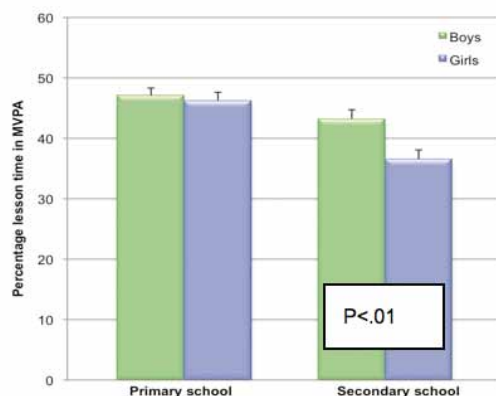
Data analyse

De hartslagbanden zijn na de les uitgelezen op een laptop en de data zijn vervolgens geëxporteerd naar Excel-sheets waar het percentage en absolute lestijd in verschillende hartslagzones werd berekend. De gebruikte hartslagzones zijn gebaseerd op de methode van de hartslagreserve en de afkappunten voor de verschillende hartslagzones zijn afgeleid uit een onderzoek van Stratton (Stratton, 1997). Deze afkappunten komen overeen met de veelgebruikte classificatie van lichte, matige en intensieve fysieke activiteit. Aansluitend is ook de categorie matig-tot-intensieve fysieke activiteit berekend, overeenkomend met de aanbeveling uit de Nederlandse Beweegnorm (Kemper, Ooijendijk, & Stiggelbout, 2000). Verdere statistische bewerkingen zijn uitgevoerd met SPSS 17.0. In het onderzoek is ook een aantal leskenmerken meegenomen en gerelateerd aan de activiteit in de les. Er is gekeken naar vakleerkracht versus groepsleerkracht, groepsgrootte, aantal studenten per vierkante meter, opleidingsniveau (vmbo-vwo) en naar lesinhoud. Om lesinhoud te relateren aan activiteit in de les is dit in drie categorieën verdeeld: teamactiviteiten (wanneer de activiteit samenwerking en/of samenspel vereiste), individuele activiteiten (wanneer de leerling op zichzelf aangewezen was en zelf de timing van de activiteit kon bepalen) en gemixte activiteiten (een combinatie van beide voorgaande activiteiten). Bij teamactiviteiten moet dus gedacht worden aan spelsporten, racketsporten, tikspellen e.d. terwijl bij individuele activiteiten gedacht moet worden aan dans, turnen, atletiek, fitness e.d. Gemixte activiteiten vonden vooral plaats in het BO, waar het lesgeven in drie of vier vakken een vaak toegepaste lesorganisatie is.

Resultaten

Fysieke activiteit tijdens de les

In totaal zijn er data verzameld van 913 leerlingen tijdens 106 lessen LO, die gezamenlijk ten aanzien van lesinhoud en lesduur een goede representatieve weergave vormen van de inrichting en organisatie van lessen LO in Nederland. De gemiddelde *geroosterde* lestijd voor LO was 49.39 minuten in het BO en 73.52 minuten in het VO. *Daadwerkelijke* lestijd in het BO was 39.55 minuten, in het VO was dit 57.07 minuten. Het verschil tussen geroosterde en daadwerkelijke lestijd was 19.9% en 22.4% respectievelijk voor BO en VO. De belangrijkste resultaten met betrekking tot de intensiteit van de lessen zijn weergegeven in tabel 1. In het BO werd 46.7% van de actieve lestijd matig-tot-intensief fysiek actief bewogen, in het VO was dit 40.1%.



In absolute minuten komt dit overeen met 18.34 minuten voor het BO en 21.44 minuten voor het VO. De percentages van de actieve lestijd in de opeenvolgende categorieën licht, matig en intensief waren 53.3%, 29.1% en 17.6% respectievelijk voor leerlingen in het BO en 60%, 27.5% en 12.5% voor leerlingen in het VO.

Uit de statistische analyse bleek dat BO-leerlingen tijdens de les LO actiever zijn dan leerlingen in het VO. Verder bleek dat op het VO jongens actiever zijn dan meisjes, terwijl in het BO dit verschil niet aanwezig was (figuur 1). Ook was er een duidelijke terugval te zien in fysieke activiteit in de overgang van BO naar VO, deze terugval was het grootst bij meisjes (van 46.3% matig-tot-intensief fysieke activiteit in het BO naar 36.6% op het VO). Wanneer gekeken werd naar de verschillende klassen dan werd duidelijk dat

Tabel 1: percentage actieve lestijd in matig-tot-intensieve fysieke activiteit (MIFA) totaal en per groep

Klas / Groep		Aantal	% MIFA	Aantal	% MIFA jongens	Aantal	% MIFA meisjes
BO	6	156	42.2	83	42.4	73	41.9
	7	162	53	81	54.0	81	51.9
	8	143	45	75	44.8	68	44.3
	Totaal	461	46.7 ^a	239	47.1	222	46.3 ^b
VO	2	210	39.8	115	43.6	95	35.3
	4	196	38.1	100	40.7	96	35.4
	6	46	49.7	22	53.1	24	46.6
	Totaal		40.1	237	43.2 ^c	215	36.6

^a BO vs. VO

^b meisjes VO vs. meisjes BO

^c jongens VO vs. meisjes VO

in het BO groep 7 actiever bewoog in de lessen LO in vergelijking met groep 6 en 8. In het voortgezet onderwijs was klas 6 actiever dan de klassen 2 en 4.

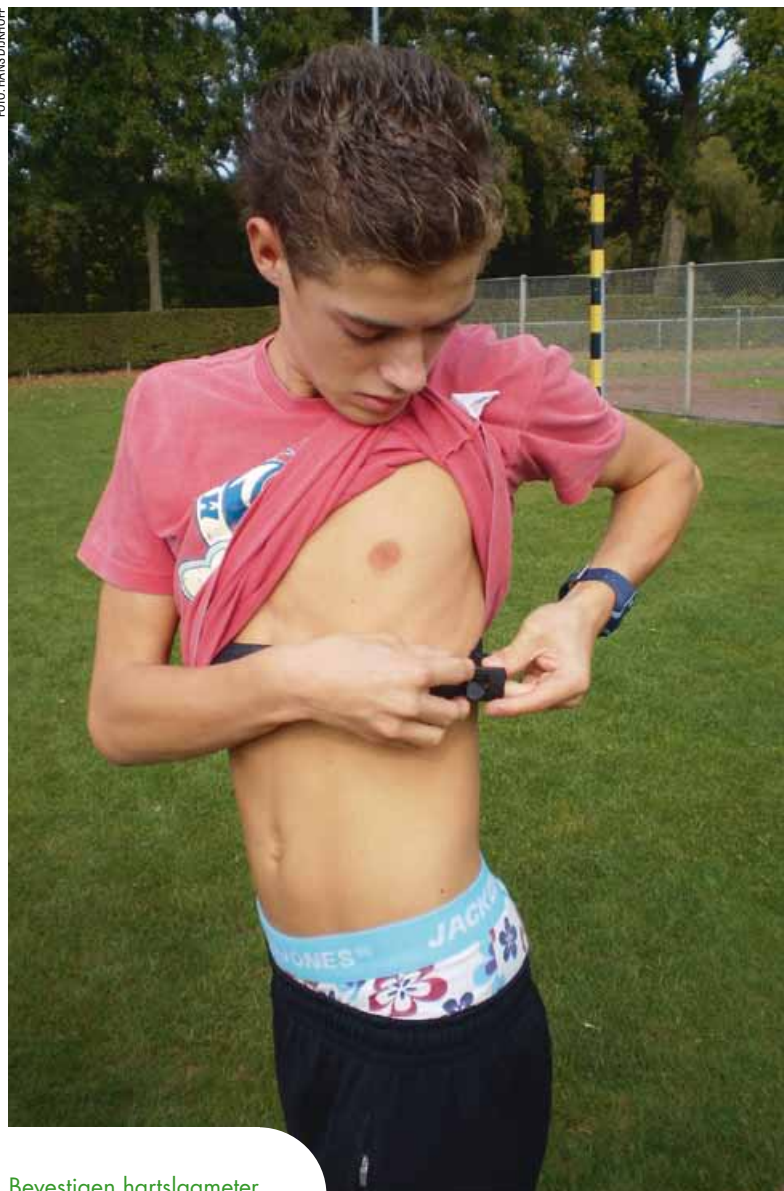
Leskenmerken

Voor de activiteit in lessen in het BO maakte het niet uit of er een vakleerkracht of groepsleerkracht voor de groep stond. Verder bleken ook groeps grootte en het aantal studenten per vierkante meter geen bepalende factoren voor de mate van fysieke activiteit in de les te zijn in zowel BO als VO. Opvallend was echter wel dat opleidingsniveau van invloed bleek te zijn op activiteit, vmbo-leerlingen waren minder actief dan vwo-leerlingen. Ten aanzien van lesinhoud bleek dat in het BO individuele activiteiten meer fysieke activiteit tijdens de les opleverden dan team- en gemixte activiteiten voor zowel jongens als meisjes. Een in het oog springend resultaat in het VO was dat tijdens teamactiviteiten meisjes duidelijk minder actief waren dan jongens (figuur 2).

Discussie en conclusie

Dit is de eerste grootschalige studie in Nederland waarin onderzoek is gedaan naar de hoeveelheid activiteit tijdens lessen LO. Het percentage lestijd in matig-tot-intensief fysieke activiteit wijkt voor zowel BO als VO weinig af van percentages zoals die gemeten zijn in buitenlandse studies (Fairclough & Stratton, 2005, 2006), hoewel een directe vergelijking soms lastig is vanwege de verscheidenheid aan gebruikte meetinstrumenten en meetprocedures in de verschillende onderzoeken. Met zekerheid gezegd kan worden dat leerlingen in het BO intensiever bewegen dan in het VO, een resultaat dat ook gevonden wordt in bijvoorbeeld de V.S. (McKenzie & Marshall, 2000). Het feit dat in het BO intensiever wordt bewogen dan in het VO is op het eerste gezicht wellicht te verklaren doordat jonge kinderen in het dagelijks leven van nature fysiek actiever zijn en naarmate ze ouder worden dit steeds minder het geval is (Armstrong, 1998). Mogelijkerwijs vertaalt zich dit naar de LO-lessen op school. In de literatuur worden echter meer specifieke beïnvloedende factoren geopperd zoals biologische en motivationele veranderingen, sociale verwachtingen en verschillen in ontwikkeling van motorische vaardigheden (McKenzie & Marshall, 2000). Uit de resultaten van de huidige studie wordt tevens duidelijk dat jongens en meisjes in het BO nog wel net zo actief zijn, maar dat in het VO jongens duidelijk actiever zijn dan meisjes. Mogelijk sluit LO in het BO nog goed aan bij de wensen en behoeften van zowel jongens als meisjes, maar is dit niet meer het geval na de overstap naar het VO. Ter illustratie, maar liefst 61% van de gemeten lessen in het VO bestond uit teamactiviteiten (met name sporten als basketbal, voetbal, handbal en volleybal). Wanneer dit percentage gekoppeld wordt aan het opvallende resultaat dat meisjes in het VO alléén tijdens teamactiviteiten minder actief zijn dan jongens (zie figuur 2) doet vermoeden dat de oorzaak hierin gezocht moet worden. Dit zou kunnen betekenen dat een lesprogramma dat teveel gericht is op, veelal competitieve, teamsporten nadelig is voor de activiteit van veel meisjes in het VO. Fysieke verschillen worden op deze leeftijd steeds duidelijker tussen jongens en meisjes wat ertoe kan leiden dat tijdens teamsporten jongens steeds meer deze fysieke voordelen kunnen uitbuiten, met als gevolg dat meisjes belemmerd worden in een vergelijkbare actieve deelname tijdens deze lessen. Dit zou direct van invloed kunnen zijn op

FOTO: HANS DIJKHOFF



Bevestigen hartslagmeter

de motivatie van deze groep voor het vak LO. Ter vergelijking, in figuur 2 is duidelijk te zien dat de activiteit van meisjes behoorlijk stijgt tijdens individuele activiteiten. Gezien het bovengenoemde hoge percentage teamsporten in de LO-curricula op veel scholen mag dit een alarmerend resultaat genoemd worden. Vervolgonderzoek moet verder inzicht geven in deze kwestie. Zou de activiteit bijvoorbeeld toenemen wanneer competitieve spelvormen voor jongens en meisjes gescheiden zouden worden aangeboden in een les? Zou het LO-curriculum ten aanzien van dergelijke spelvormen in veel secties wellicht herzien moeten worden? In het buitenland gaan al langer stemmen op om bijvoorbeeld meer 'lifetime activities' aan te bieden tijdens de les LO, niet competitieve activiteiten die een grote transfer hebben naar 'buiten de gymzaal' en daar makkelijk opgepikt en beoefend kunnen worden.

Een op het eerste gezicht teleurstellend resultaat is dat het voor de hoeveelheid fysieke activiteit in een les blijkbaar niet uitmaakt of er een vak- of een groepsleerkracht de les verzorgt. Waarschijnlijk moet de meerwaarde van de vakleerkracht LO gezocht worden in de kwaliteit van het bewegingsonderwijs dat hij aanbiedt en

niet zozeer in de meer kwantitatieve uitkomst van de hoeveelheid fysieke activiteit tijdens de les.

In hoeverre kan de les LO nu direct een bijdrage leveren aan de hoeveelheid beweging zoals omschreven in de Nederlandse Beweegnorm voor deze groep? Lessen in het BO en VO dragen per les respectievelijk 18 minuten en 21 minuten bij aan het aanbevolen dagelijkse uur beweging uit de Beweegnorm. Dit is dus zo'n eenderde deel van de dagelijkse beweegnorm. Grote beweegwinst zou daarom behaald worden door het vergroten van de frequentie van het aantal wekelijkse lessen: bij dagelijks bewegingsonderwijs is op vijf weekdays al eenderde van de norm gehaald met de gymles alleen. Wellicht kunnen de resultaten uit deze studie dienen als een van de belangrijke argumenten voor de politiek om dit op landelijke schaal te realiseren. De lessen LO zijn uiteraard nooit toereikend om LO als een op zichzelf staande oplossing te zien voor het toenemende probleem van fysieke inactiviteit onder de jeugd. Echter in combinatie met andere kansrijke mogelijkheden voor het beïnvloeden van fysieke activiteit (naschoolse sport, actief transport naar school e.d.) kunnen de scholen zeker een zeer belangrijke bijdrage leveren. Bovendien zou de hoeveelheid beweging in de les LO nog wel wat omhoog kunnen: diverse interventiestudies hebben laten zien dat het zeer goed mogelijk is om fysieke activiteit in de les LO te vergroten zonder afbreuk te doen aan de andere doelstellingen van het vak (McKenzie, et al., 2004; Verstraete, et al., 2007). Ook zou er gekeken kunnen worden of de daadwerkelijke lestijd (de tijd dat er daadwerkelijk lesgegeven wordt ten opzichte van de geroosterde lestijd) vergroot kan worden. Uit dit onderzoek blijkt immers dat gemiddeld 20% van de geroosterde lestijd verloren gaat aan transport naar de gymzaal, omkleden, enzovoorts.

Concluderend kan gezegd worden dat de hoeveelheid matig-tot-intensieve fysieke activiteit in ons land vergelijkbaar is met die gerapporteerd in buitenlandse studies. Op een gegeven dag draagt LO eenderde bij aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Er lijkt nog voldoende speelruimte te zijn om het activiteitsniveau tijdens lessen LO te vergroten zonder hiermee de overige doelstellingen van het vak in gevaar te brengen. Meisjes in het VO verdienen hierbij wellicht speciale aandacht: zij zijn minder actief dan jongens in de lessen met teamspelen, en juist deze teamspelen domineren het lesaanbod. Ook in het verhogen van de daadwerkelijke lestijd lijkt nog winst te halen. Indien dit succesvol gerealiseerd kan worden, kan LO een nog waardevollere bijdrage leveren aan de hoeveelheid dagelijkse beweging onder kinderen en adolescenten, met alle mogelijke gezondheidsvoordelen van dien. Dat er op dit gebied echter nog veel werk aan de winkel is moge duidelijk zijn. De gezaghebbende Amerikaanse wetenschapper op het gebied van onderzoek naar LO, Thomas McKenzie, verwoordde het dit jaar sprekend: *'If exercise is medicine, then physical education is the pill not taken'* (McKenzie & Lounsbury, 2009).

Referenties

- Armstrong, N. (1998). Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. / Les caractéristiques de l'activité physique chez les jeunes évaluées par le contrôle de la fréquence cardiaque. *Journal of Sports Sciences*, 16 (Special Issue), S9-s16.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical Activity Levels in Middle and High School Physical Education: A Review. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), 217-236.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2006). A Review of Physical Activity Levels During Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2), 239-257.
- Kemper, H., Ooijendijk, W., & Stiggelbout, M. (2000). Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschr Soc Gezondheidsz*, 78, 180-183.
- Laurson, K., Brown, D., Cullen, R., & Dennis, K. (2008). Heart rates of high school physical education students during team sports, individual sports, and fitness activities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79.
- McKenzie, Sallis, J., Prochaska, J., Conway, T., Marshall, S., & Rosengard, P. (2004). Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(8), 1382-1388.
- McKenzie, T., & Marshall, S. (2000). Student Activity Levels, Lesson Context, and Teacher Behavior During Middle School Physical. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 71.
- McKenzie, T. L., & Lounsbury, M. A. F. (2009). School Physical Education: The Pill Not Taken. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(3), 219-225.
- Slingerland, M., & Borghouts, L. (2008). Kan LO bijdragen aan de Beweegnorm? *Lichamelijke Opvoeding*, 8.
- Stratton, G. (1996). Children's heart rates during physical education lessons: a review. / Frequences cardiaques des enfants pendant les cours d'éducation physique: revue. *Pediatric Exercise Science*, 8(3), 215-233.
- Stratton, G. (1997). Children's heart rates during British physical education lessons. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(3), 357-367.
- USDHHS (2008). Physical Activity Advisory Guidelines Committee Report 2008. *Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services*.
- Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2007). Effectiveness of a Two-Year Health-Related Physical Education Intervention in Elementary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(1), 20-34.

Dankbetuiging: De auteur wil hierbij de studenten van de ALO's Nijmegen, Groningen, Den Haag, Tilburg/Sittard die aan dit project hebben meegewerkt hartelijk bedanken. Zonder jullie was het onmogelijk geweest een dergelijke hoeveelheid gegevens te verkrijgen!!

Correspondentie:

m.slingerland@fontys.nl

Het mbo speelt actief in op een gezonde leefwijze van haar studenten

Good practices binnen het mbo: roc Nijmegen

Onderzoek wijst uit dat studenten in het mbo er geen gezonde leefstijl op nahouden. In dit artikel wordt ingegaan op de uitkomsten van dit onderzoek en door een good practice van roc Nijmegen wordt getoond hoe een mbo-opleiding met de problematiek om kan gaan. Door: Bart van den Bosch

Leefstijl binnen het mbo in cijfers

Het belang van gezondheid in relatie tot bewegen wordt ook binnen het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) onderschreven. Een recent leefstijlonderzoek uitgevoerd door TNO onder mbo-leerlingen in Nederland (Rijpstra, Bernaards, Engbers, & Jongert, oktober 2009) heeft uitgewezen dat 14% van de eerstejaars mbo-studenten in het schooljaar 2008/2009 kampt met overgewicht en daarnaast nog eens 5% met obesitas. Kortom één op de vijf leerlingen heeft overgewicht. Opvallend is ook dat 8% van de studenten, en dan voornamelijk vrouwen, ondergewicht vertonen. Deze cijfers komen overigens overeen met het landelijk gemiddelde. Naast deze antropometrische gegevens valt op dat maar 33% van de studenten voldoet aan de Nationale Norm Gezond Bewegen. Dit zelfde percentage is van toepassing op het uithoudingsvermogen: 33% van de studenten scoort laag op uithoudingsvermogen (man 6,5 of minder en vrouw 4,5 of minder).

Hoe speelt het mbo op een verantwoorde wijze in op de ontwikkelingen rondom gezonde leefstijl?

Mbo en bewegen

Het onderzoek wijst uit dat een relatief grote groep studenten er geen gezonde leefstijl op nahoudt. In eerste instantie is dit de verantwoordelijkheid van de student zelf en de ouders/verzorgers, maar er ligt ook een belangrijke taak voor de school! Ditzelfde geldt voor het bewegen en sporten. Teveel studenten voldoen niet aan de beweegnorm zoals deze is opgesteld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Vanaf 1987 is het verplichtend karakter van de lessen lichamelijke opvoeding en sport in het mbo langzamerhand verdwenen. Gelukkig is er onder aanvoering van het Masterplan Bewegen en Sport in het mbo en de daaruit voortvloeiende financiële middelen, een opleving te zien met betrekking tot de herinvoering van sport en bewegingsonderwijs in het mbo. Opvallend in het beweegbeleid binnen mbo-instellingen is het integreren van gezondheidsedu-

catie en ergonomie in het totale beweegaanbod. Het bewegen is sterk geënt op het ervaren van plezier door bewegen en het aanbieden van aansprekende (trend)activiteiten door professionals uit de school, vereniging of commerciële sport.

Gezondheid als pijler in het curriculum van de mbo-student

Met het invoeren van het brondocument Leren, Loopbaan en Burgerschap (LL&B) en dan in het bijzonder daarin kerntaak zeven (vitaal burgerschap) zijn mbo's verplicht om studenten te informeren, confronteren en uiteindelijk acties te laten ondernemen om zijn of haar gezondheid te bevorderen. De zeven kerntaken opgenomen in het LL&B-document zijn kwalificerend en daarom verplicht voor iedere student. Het afsluiten van kerntaak zeven



FOTO: ANITA RIEVERSMA

Hoe goed is hun uithoudingsvermogen?

kan vanwege de ruime beschrijving op allerlei manieren geschieden: van het aanschaffen van een lesmethode, computertest, tot het volgen van de module testjeleefstijl.nu (TJL ¹). Een sportief mbo, dat ingeschreven heeft op de subsidieregeling van het Masterplan Bewegen en Sport, kiest altijd voor de laatste manier. Deze regeling komt voort uit de middelen die beschikbaar zijn gesteld vanuit het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs, de betrokken partijen hebben zich verenigd in het platform Sport, Bewegen en Onderwijs. Het beleidskader heeft als doel om bewegen terug te brengen in het mbo en wel door 5% van de totale tijd te besteden aan binnenscholen bewegen.

Testjeleefstijl.nu als collectieve, uniforme en unieke aanpak

Het programma TJL is een unieke en collectieve aanpak binnen de mbo-scholen. Ongeveer 30.000 studenten, verbonden aan 20 scholen voor mbo, werken met dezelfde website en aanpak. TJL is een gebruiksvriendelijke en aantrekkelijke website die studenten inzicht verschaft in hun leefstijlgedrag en fitheid. Uniek hierbij is dat studenten daadwerkelijk, volgens vaste protocollen, fysiek worden getest op BMI, buikomtrek, kracht en uithoudingsvermogen.

De website kent een negental topics, te weten:

- BMI & buikomtrek: bepalen van lengte, gewicht en middelomtrek door het organiseren van een fittest
- kracht: hoogtesprong uit stand, knijpkracht, push-ups en sit-ups (fittest)
- uithoudingsvermogen: shuttle-run-test (fittest)
- lichaamsbeweging: voldoen studenten aan de zgn. Nationale Norm Gezond Bewegen?
- voeding: bepalen van inname (tussendoortjes, snacks, ontbijtfrequentie, groente, fruit etc.)
- beeldschermgedrag: tijd die studenten zittend doorbrengen bij (spel)computer, tv, dvd, etc.
- alcohol: inname van drank (hoeveelheid en frequentie)
- seksualiteit: veilig vrijen
- drugsgebruik: soort drugs en gebruikersfrequentie.

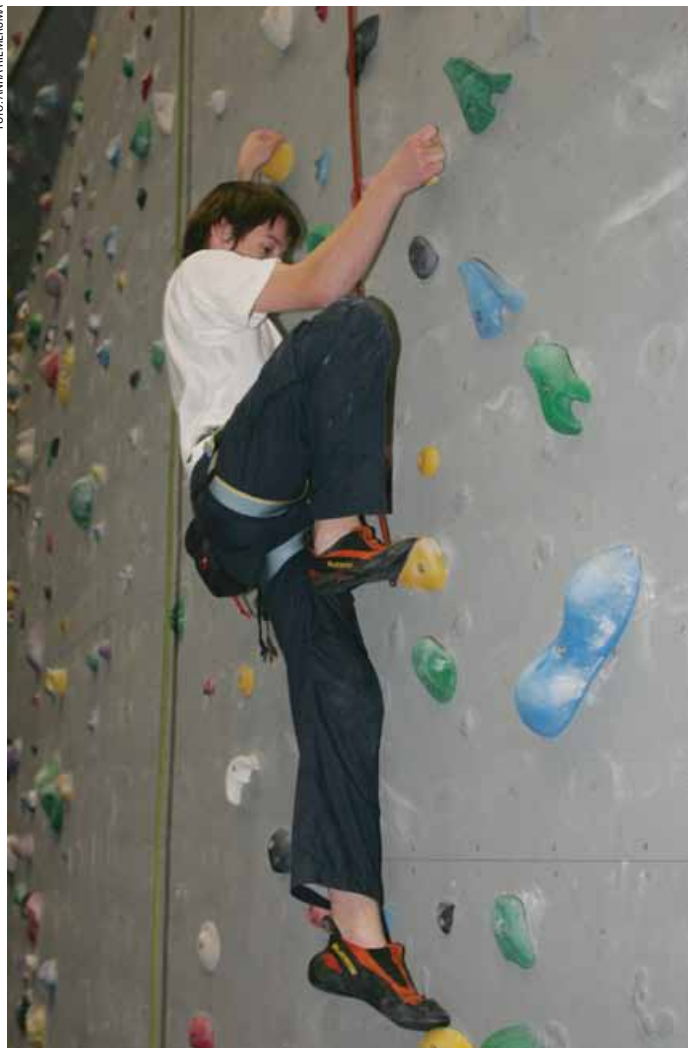
TJL verschaft verder op schoolniveau inzicht in de totale gezondheid van studenten. Scholen kunnen altijd een gezondheidsrapportage van de eigen instelling op de eerder genoemde topics downloaden. Zo kunnen scholen op ieder gewenst moment tot in detail beschrijven hoe het met de gezondheid van studenten is gesteld. Deze input kan weer gebruikt worden om bijvoorbeeld kantinebeleid en - assortiment ter discussie te stellen, maar ook de noodzaak van bewegen en gezondheidsbeleid (gezonde school) onder de aandacht te brengen. Kortom bruikbare beleidsinformatie binnen de school, maar ook daar buiten.

Good practices binnen het mbo: roc Nijmegen

Het mbo is zich bewust van het feit dat bewegen onlosmakelijk is verbonden met gezondheid. Sterker nog, programma's gericht op gezondheid vormen vaak een belangrijke legitimering van beweegprogramma's binnen de school.

Meerdere mbo's gaan na de test nog verder. Zo bieden de meeste scholen een lessenreeks gezondheid aan. Roc Nijmegen gaat nog verder. Met het programma 'Grip op je gewicht,' worden studenten, die vallen binnen het obesitas risicoprofiel, op basis van fit-

FOTO: ANITA RIEMERSMA



heidresultaten discreet benaderd om deel te nemen aan een programma van tien weken met het uiteindelijk doel een gezond(er) gewicht te realiseren. Met 'Grip op je gewicht' worden studenten door een diëtist, een fysiotherapeut en een sportdocent intensief gecoacht. Hierbij is samenwerking gezocht met de Hogeschool van Arnhem- Nijmegen.

Met een impuls vanuit het Masterplan heeft roc Nijmegen fitcoaches aangesteld die daarvoor een training hebben gevolgd. Een aantal klassen krijgt binnen dit project een viertal leefstijllessen aangeboden.

Hierna wordt een traject ingezet op individueel niveau en wordt het actieplan van TJL - de reactie van de student op de testresultaten - o.a. het onderwerp van gesprek. Binnen deze pilots worden loopbaanbegeleiders door sportdocenten geschoold en gecoacht in het begeleiden en het realiseren van de actieplannen door studenten.

Er is gekozen om met name de lagere niveau klassen te betrekken in het fitcoachproject.

Bij deze doelgroep is volgens het team bewegen en sport het meeste vooruitgang te boeken. In de toekomst streeft de genoemde mbo-instelling naar loopbaanbegeleiders die studenten vanuit leefstijl in relatie tot hun toekomstige beroepspraktijk coachen. roc Nijmegen heeft dit schooljaar contact gezocht met de regionale GGD en biedt, naast een contactmoment met een sportarts, ook een gezondheidsprekuur aan.



Samen sporten

Struikelblokken en mogelijke ontwikkelingen rondom gezondheid binnen het mbo

Ten eerste: momenteel is de ongezonde schoolkantine het voornaamste struikelblok binnen het mbo. Nog altijd kiezen veel scholen voor cateraars die ongezonde voeding de boventoon laten voeren in hun assortiment. Nu is het irrealistisch om frikadellen en andere ongezonde snacks volledig te weren. Echter het inzichtelijk maken hoeveel energie een product bevat, producten naar voedingswaarde samenvoegen en gezonde voeding aantrekkelijk prijzen, zijn bewezen succesvolle interventies. Uiteindelijk blijkt een combinatie van deze interventies het middel om te komen tot een gezonde(re) kantine. Deze cultuurverandering gaat altijd samen met een intensieve samenwerking met de afdeling facilitair en/of aanwezige cateraar.

Ten tweede: aangezien mbo-instellingen beschikken over duizenden studenten, waarvan een deel op verschillend gebied met problemen worstelt, zijn er Zorg Advies Teams (ZAT) aanwezig om studenten heel specifiek zorg te bieden. Momenteel ontbreekt nog altijd de link tussen het ZAT en Bewegen. Met het programma Rots en Water kan het team Bewegen en Sport bijvoorbeeld uitstekend fungeren als aanbieder van faalangsttrainingen. Daarnaast heeft sport een positieve uitwerking bij het tegengaan van schooluitval bij met name de laagste niveaus. Een overduidelijke kans voor bewegen en sport binnen het mbo.

Het voorbeeld van TJL maakt studenten bewust van hun leefstijl en biedt hen de mogelijkheid om zichzelf te verbeteren binnen het schoolsportprogramma. Met het bepalen van verbeterpunten en acties om de eigen gezondheid te verbeteren, maken studenten een eerste stap bij het realiseren van een gezondere leefstijl. Door daar loopbaanbegeleiders bij te betrekken zijn er meerdere contactmomenten. Dit alles moet bijdragen aan een (bewust) gezondere student / toekomstige werknemer. Het hanteren van een collectieve aanpak en het werken met innovatieve projecten waarin slimme en doeltreffende interventies zijn opgenomen is kenmerkend voor de mbo-brede aanpak.

De auteur is verbonden aan de stichting Testjeleefstijl.nu

Noten:

1. Zie Lichamelijk opvoeding: jaargang 97 - nr.5 (17 april 2009) blz. 10 www.testjeleefstijl.nu

Correspondentie:

bbosch@testjeleefstijl.nu

Overgewicht integraal te lijf

In Zwolle bundelen zes organisaties hun krachten in het project Club4Hero's om overgewicht bij kinderen te lijf te gaan. Het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl beperkt zich in dit project niet alleen tot een sportstimuleringsprogramma, maar leert kinderen met overgewicht en hun ouders ook hun eetgedrag en leefstijl aan te passen. "Nee" zeggen tegen die gebruikelijke vette hap of zak chips valt voor veel kinderen en hun ouders niet mee. Daarom maken weerbaarheidstrainingen en het vergroten van het zelfvertrouwen bij de kinderen ook onderdeel uit van het project. Door: Tamara Ernst



Samenwerking maakt sterk

In 2007 zijn in Zwolle twee programma's uitgevoerd voor kinderen met overgewicht: ClubXL, een samenwerkingsverband van Hogeschool Windesheim (School of Health Care en Calo), Stichting KIDS Zwolle, Icare en Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle (OPOZ). Het andere programma is Club4Hero's, ontwikkeld en uitgevoerd door SportService Zwolle, Medisport en de GGD IJsselland. Alle hiervoor genoemde organisaties hebben besloten om in 2008 onder één naam een gezamenlijke interventie te ontwikkelen en uit te voeren, die voortbouwt op de ervaringen uit

de eerdere programma's. Als gevolg hiervan heeft in het schooljaar 2008/2009 in twee wijken het multidisciplinaire programma Club4Hero's gedraaid.

Het project Club4Hero's 2008/2009 is een onderdeel van het programma Samen Gezond o.l.v. GGD IJsselland en de BOS-projecten van SportService Zwolle. Deze projecten richten zich op de wijken Holtenbroek en Diezerpoort, twee aandachtswijken in Zwolle. In deze wijken wonen veel mensen van allochtone afkomst en mensen met een lage SES. De sportparticipatie is er in verhouding laag en meer kinderen dan in de rest van Zwolle kampen met overgewicht.

Samen Gezond is een wijkgericht actieprogramma van de Gemeente Zwolle om het groeiende overgewicht in Zwolle een halt toe te roepen. Uitgangspunt binnen Samen Gezond is dat een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving samen zorgen voor een gezond gewicht. In dit actieprogramma werken verschillende Zwolse organisaties op het gebied van gezondheid, welzijn, sport en onderwijs met de gemeente samen.

De BOS-projecten richten zich in deze wijken op het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl d.m.v. diverse binnen- en naschoolse beweegprogramma's. De BOS-projecten kennen een wijkgerichte aanpak. Samen met het onderwijs, Welzijnsorganisatie Travers en diverse andere organisaties werkt SportService Zwolle aan het terugdringen van reeds ontstane achterstanden.

De integrale samenwerking tussen de diverse organisaties zorgt ervoor dat Club4Hero's een bijzonder project is. Deskundigheid van de partners is samengebracht, krachten zijn gebundeld en door middel van een integrale aanpak en inbedding in Samen Gezond worden kinderen (en hun ouders) gestimuleerd meer te bewegen en gezonder te eten.



Leefstijlprogramma voor 8 tot 12-jarigen

De doelgroep van Club4Hero's zijn kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar met overgewicht zonder contra-indicaties. De deelnemers zijn vrijwel allemaal woonachtig in de wijken Holtenbroek en Diezerpoort.

Het programma duurt circa negen maanden, van oktober t/m juni. De kinderen zijn dus één schooljaar lid van Club4Hero's. Ze krijgen een eigen t-shirt en ondertekenen vooraf een contract met vooraf gestelde persoonlijke doelstellingen. Hiermee speelt de organisatie in op de motivatie van de kinderen en hun ouders. De deelnemersbijdrage is € 50,- per schooljaar, een symbolisch bedrag. Hiervoor krijgen de kinderen bij de start van het project een t-shirt en na afloop een kist met sport- en spelmateriaal om het bewegen in de thuissituatie te bevorderen.

Bij Club4Hero's sporten de kinderen twee keer per week onder leiding van een professionele sportdocent (afgestudeerde ALO-

docent). De sportlessen vinden plaats op locaties in en om de wijk. Dit kan een gymzaal zijn, maar ook een sportveld of bij een sportvereniging. De kinderen maken kennis met verschillende sport- en bewegingsactiviteiten en ervaren vooral ook het plezier in bewegen. Het kennismakingsprogramma wordt in samenwerking met diverse Zwolse sportverenigingen georganiseerd. Door middel van een brede kennismaking en het ervaren van plezier wordt een life-time sportdeelname gestimuleerd.

Kinderen houden van nature van bewegen, maar bij deze doelgroep valt juist op dat zij weinig plezier ervaren in bewegen en moeilijk te motiveren zijn om te bewegen. Veel kinderen kampen dan ook met een motorische achterstand.



Hoezo dik!?

De rol van de sportdocent is erg belangrijk. Ervaring met deze specifieke doelgroep en/of kinderen uit achterstandsituaties is een vereiste. Daarnaast is het belangrijk dat de sportdocent multidisciplinair kan werken en een sport- en beweegaanbod aan kan bieden dat aansluit bij de wensen en behoeften van de doelgroep én bij het aanbod van de reguliere sportvereniging/sportaanbieder. Competenties die niet voor elke ALO-afgestudeerde vanzelfsprekend zijn.

Om het plezier in bewegen te vergroten zijn ook verschillende Zwolse topsporters verbonden aan het project: Loes Gunnewijk (Nederlands kampioen wielrennen), Ronald en Michel Mulder (Ronald o.a. houder van het Nederlands Record op de 500 meter schaatssprint, beiden diverse malen Europees Kampioen skeeleren), Bram van Polen (FC Zwolle) en Alexander de Sa (Landstede Basketbal). Deze topsporters worden betrokken bij de activiteiten. Zij vertellen de kinderen over hun ervaringen als topsporter en wat sporten voor hen betekent.

Naast het sporten krijgen de deelnemers begeleiding op het gebied van voeding, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Diëtisten geven voorlichting over gezonde voeding en brengen de kinderen op een speelse manier kennis bij over het belang van gezonde voeding. De kinderen leren bijvoorbeeld hoeveel suikerklontjes er in een glas cola of vruchtensap zitten. Ook nemen ze allemaal een keer een maaltijd mee van huis waarvan de kinderen met elkaar bespreken wat wel gezond is en wat niet.

Daarnaast hebben de deelnemers in ieder geval drie individuele consulten bij de diëtiste waarbij zij worden gemeten en gewogen en waarbij er ingegaan wordt op persoonlijke eetgewoonten.

Verder krijgen de deelnemers sociaal-emotionele begeleiding van een orthopedagoog. Het doel hiervan is dat kinderen leren om te gaan met lastige situaties, zoals pesten, groepsdruk of het weerstand bieden tegen ongezonde tussendoortjes.

Het sociaal-emotionele programma start met een aantal lessen jiu-jitsu waarbij de kennismaking met deze sport gecombineerd wordt met het trainen van de weerbaarheid van de kinderen.

Vervolgens worden verschillende groepsactiviteiten aangeboden waarbij de orthopedagoog ingaat op het zelfvertrouwen van de kinderen en het omgaan met lastige situaties.

Naast de activiteiten voor de kinderen worden ook de ouders betrokken bij het project. Er worden verschillende ouderavonden en ouder/kind-activiteiten georganiseerd. Ook gaan de ouders mee naar de individuele gesprekken met diëtisten.

Onderzoeken en resultaten

Door de Calo is, in samenwerking met OPOZ, een uitgebreid evaluatieonderzoek gedaan dat bestond uit een effectevaluatie en een procesevaluatie. De effectevaluatie bestond uit drie metingen; na de intake (0-meting) zijn bij de kinderen en ouders op twee momenten, halverwege het programma en aan het einde, vragenlijsten afgenomen en is de fitheid en lengte en gewicht gemeten. De procesevaluatie bestond uit gesprekken met de projectgroepleden (betrokken organisaties) en met de professionals die de groepen begeleidden.

De effectevaluatie van Club4Hero's (2007-2009) laat zien dat de kennis betreffende voeding en beweging verbeterd is. Gedrag met betrekking tot voeding is verbeterd, meer kinderen zijn bijvoorbeeld gaan ontbijten.

Ook is uit het onderzoek gebleken dat de motorische achterstand, welke de meeste kinderen hebben, door de bewegingslessen positief beïnvloed wordt. Kinderen zijn beter gaan bewegen. Naast het bevorderen van meer buitenspelen is doorverwijzing en begeleiding naar een passende sportvereniging één van de doelstellingen. Uit onderzoek is gebleken dat deelnemers dankzij deze aanpak een succesvolle overstap hebben gemaakt. Ook gaan meer kinderen op de fiets naar school en wordt er minder televisie gekeken door de kinderen.

De sociaal-emotionele begeleiding heeft bijgedragen aan een positiever zelfbeeld van de kinderen, waarbij ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen en ze beter om weten te gaan met pesterijen. Sterke punten van het project zijn de multidisciplinaire aanpak (sportdocent, diëtist en orthopedagoog) en de samenwerking in de wijk. Door de BOS-projecten en Samen Gezond was er reeds een netwerk van contacten en vonden er al meerdere activiteiten plaats. Organisaties weten elkaar te vinden en maken gebruik van elkaars expertise en ervaring. De contacten, met name met de Brede Scholen en Welzijnsorganisatie Travers, zijn benut in de werving en toeleiding van de kinderen naar Club4Hero's. Ook op het gebied van het contact met ouders en de kennis van de gezins-situaties hebben deze partijen een essentiële rol gespeeld.

Belangrijke aandachtspunten zijn de motivatie van ouders en kinderen en de betrokkenheid van de ouders bij het programma. Uit onderzoek is gebleken dat de motivatie van de kinderen over het algemeen beter is dan die van de ouders. De inzet tijdens de lessen valt of staat met de activiteiten die er worden aangeboden. Als de



Maar wel sportief

activiteit de kinderen aanspreekt hebben ze plezier. De motivatie bij de ouders is een stuk minder positief. Ouders komen vaak niet op eigen initiatief naar ouderbijeenkomsten. Door middel van informatiebriefjes en telefonisch contact worden ouders betrokken gehouden bij het programma. Dit geldt overigens niet voor alle ouders.

Daarnaast is het nog niet duidelijk wat een goede manier is om gedragsbehoud te bevorderen. Welke nazorg moet er geboden worden? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de veranderingen, verbeteringen die de kinderen laten zien, ook stand houden? Op dit moment wordt er vanuit de organisatie een terugkomstbijeenkomst georganiseerd waarvoor de animo vaak laag blijkt. Ook wordt ouders de mogelijkheid geboden gebruik te maken van individuele consulten met de diëtiste, orthopedagoog of persoonlijke ondersteuning bij het zoeken naar een geschikte sportvereniging voor het kind.

Sommige ouders maken van deze mogelijkheden gebruik, anderen niet.

Hoe nu verder?

Na twee jaar investering vanuit het BOS-project en vanuit Samen Gezond zijn er geen financiële middelen om het programma structureel voort te zetten. De organisaties zijn met elkaar en de Gemeente Zwolle op zoek naar middelen. Bij deze zoektocht leidt het spoor mogelijk naar de zorgverzekeraars. Zij kunnen een belangrijke rol spelen in de vergoeding van dit programma. Een leefstijlprogramma als Club4Hero's is een zogenaamde gli, een

gecombineerde leefstijlinterventie. Zorgverzekeraars bekijken momenteel de mogelijkheid om de gli's op te nemen in de verzekerde zorg.

Naast Club4Hero's voor kinderen van 8 - 12 jaar is er een handleiding ontwikkeld voor een programma voor kinderen van 4 - 8 jaar en hun ouders. Deze handleiding is voortgekomen uit diverse vragen vanuit de wijk. Door een tekort aan financiële middelen is er echter nog geen uitvoering gegeven aan een project voor deze jongste doelgroep.

Wat Club4Hero's heeft bewezen is dat door programma's van verschillende organisaties op elkaar te leggen, bijzonder mooie producten zijn ontstaan. Integrale inzet van verschillende organisaties levert een succesvolle bijdrage aan een life-time sportdeelname en een gezonde leefstijl!

Tamara Ernst is projectleider bij SportService Zwolle

Co-auteurs:

Marja de Jong, GGD IJsselland

Wiljanne Pierik, SportService Zwolle

Robert Cotterink, afdeling Calo School of Human Movement & Sports

Correspondentie:

a.maneschijn@sportservicezwolle.nl

Hulp zonder kosten

De afdeling rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. In deze column dit maal: welke bijstand geeft de afdeling IRP en werken zonder bevoegdheid.

De rechtshulp en bijstand die de afdeling IRP geeft op het gebied van individuele rechtsvragen is een service van de KVLO, waaraan voor het betreffende lid in beginsel geen kosten verbonden zijn.

U betaalt dus geen uurtarief voor de inzet van de juristen en u hoeft bijvoorbeeld de griffierechten niet zelf te betalen mocht uw zaak 'uitgevochten' worden bij een rechtbank. De keerzijde van deze service is dat de juristen van de KVLO telkens een eigen afweging maken of en in welke mate hulp en bijstand kan worden geboden. Zo'n afweging wordt natuurlijk niet in alle gevallen (bewust) gemaakt. Als u als lid belt of mailt met een vraag, dan krijgt u in de meeste gevallen direct of binnen korte tijd antwoord op uw vragen.

Maar in bepaalde bijzondere gevallen wordt deze afweging wel degelijk bewust en in overleg door de juristen, soms zelfs in samenspraak met het (dagelijks) bestuur, gemaakt. En in bepaalde, specifieke of zeer specialistische gevallen kan er dan voor worden gekozen om leden geen of geen verdere rechtshulp te bieden of te verwijzen naar bijvoorbeeld een gespecialiseerde advocaat.

Een voorbeeld van een vraag uit de praktijk:

Een KVLO-lid heeft een aantal jaren geleden, naar eigen zeggen onwetend van de mate van rechtshulp die de juristen van de KVLO kunnen bieden, gekozen om zich in zijn conflict met de werkgever te laten bijstaan door een advocaat. Het conflict wil maar niet tot een goed eind komen en met het verstrijken der jaren, de oplopende kosten van de advocaat (denkt u aan een basistarief van ca. € 200,- per uur) én nog steeds geen uitzicht op een oplossing, komt het lid bij de afdeling IRP terecht. Met de vraag of één van de juristen de zaak wil overnemen van de advocaat en hopelijk tot een bevredigend einde wil brengen.

In zo'n geval is de rechtshulp op eigen verzoek van het lid ter hand genomen door

FOTO: ANITA RIEMERSMA



een andere rechtshulpverlener dan de juristen van de KVLO. Daarmee is de ingeslagen (proces)weg bepaald door anderen en kunnen de juristen deze zaak niet meer zomaar overnemen en eventueel verder begeleiden. Dat betekent overigens ook dat de kosten van deze externe rechtshulpverlening niet voor rekening komen van de KVLO.

Een dringend advies: neem bij individuele rechtsvragen altijd eerst contact op met de afdeling IRP voor overleg. In de meeste gevallen zal men u kunnen helpen en wordt in overleg bepaald tot bij welke instantie rechtshulp verleend kan worden. Gaat u op eigen initiatief, zonder overleg, naar een andere rechtshulpverlener dan zijn de kosten voor u en kan de zaak niet meer overgenomen worden door de juristen van de KVLO.

Regelmatig wordt de vraag gesteld of een nog niet afgestudeerd ALO'er die goed bevalt tijdens de stage aangenomen mag worden als invaller (of voor een vaste baan). Als uitgangspunt geldt het volgende. Om in het onderwijs als docent benoemd te kunnen worden, moet er voldaan worden aan

een aantal benoembaarheidsvereisten. Eén daarvan is het in bezit zijn van de wettelijke onderwijsbevoegdheid. Als nog niet afgestudeerd student heb je deze bevoegdheid (nog) niet (of je moet al in het bezit zijn van een andere onderwijsbevoegdheid). Voor het verkrijgen van een benoeming hoeft bevoegdheid echter geen beletsel te zijn omdat er uitzonderingen en ontheffingen mogelijk zijn. Het is uiteindelijk de verantwoordelijkheid van de werkgever om niet bevoegde docenten te werk te stellen. Op u rust wel de verplichting om te melden dat u nog niet bevoegdheid bent!

Voor de verschillende soorten onderwijs (primair- en voortgezet onderwijs en de BVE-sector) geldt, dat zolang de werknemer met een onderwijsgevende functie geen wettelijke onderwijsbevoegdheid bezit, een benoeming of aanstelling alleen in tijdelijke dienst kan plaatsvinden.

Hebt u vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kunt u zich wenden tot de afdeling IRP, te bereiken per e-mail: irp@kvlo.nl en op telefoonnummer 030 693 7678.

PRAKTIJK KATERN

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING



nr. 1 - 29 JAN. 2010



**Het schoolplein....
spelenderwijs bewegen**

Basislessen 2009/2010 (3)

IRun2BFit (2)

**Asser scholieren
spelen FootGolf**



Het schoolplein.... spelenderwijs bewegen

Het schoolplein biedt ieder kind op de basisschool de kans tot motorische- en sociale ontwikkeling. Maar het is niet meer vanzelfsprekend dat er een breed scala van spel- en sportactiviteiten op het schoolplein te zien is. 'Kinderen kennen geen spelletjes meer', 'kinderen van tegenwoordig zijn motorisch minder vaardig', 'kinderen bewegen maar weinig op het schoolplein' zijn veel gehoorde geluiden van leerkrachten over het bewegen van kinderen op het schoolplein. Centraal in dit artikel staan manieren waarop basisschoolkinderen meer gestimuleerd kunnen worden tot bewegen op het schoolplein. De praktische voorbeelden zijn hierbij gericht op het touwtjespringen.

Door: Anoek Adank en Liesbeth Jans

Het belang van bewegen op het schoolplein

Er is een toenemende zorg dat kinderen in Nederland te weinig bewegen. Uit een peiling van TNO in 2006/2007 bleek slechts 32% van de kinderen van 4-11 jaar te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) (Hildebrandt, 2008). Deze norm houdt in dat kinderen minimaal één uur per dag matig intensief bewegen waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht moeten zijn op het verbeteren of handhaven van de fitheid (uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en coördinatie) (Kemper, Ooijendijk, & Stiggelbout, 2000). Matig intensieve activiteiten voor kinderen zijn bijvoorbeeld: stevig doorwandelen, fietsen, trap op- en aflopen, zwemmen, hardlopen, voetballen en andere sporten. Omdat kinderen in de basisschoolleeftijd het grootste deel van de dag op school doorbrengen, is de school, en specifiek het schoolplein, een geschikte context om de fysieke activiteit van kinderen te stimuleren (Scruggs, Beveridge, & Watson, 2003) (Mota et al., 2005). Het plein kan voor, tijdens (speelkwartier en lunchpauze) en na school (naschoolse opvang) gebruikt worden. Het blijkt dat de beweegtijd op het schoolplein een positieve bijdrage levert aan het behalen van de dagelijkse beweegnorm (Fairclough & Stratton, 2006).

Spelbehoeften en beweegactiviteiten van kinderen

Uit onderzoek door het lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid van Fontys Sporthogeschool op vier basisscholen in Roosendaal

blijkt dat kinderen 27% van de tijd matig intensief bewegen (vier minuten bij een pauze van een kwartier). Jongens zijn actiever dan meisjes, en zowel bij de jongens als bij de meisjes daalt de activiteit, naarmate de leeftijd stijgt. Een mogelijke verklaring hiervoor wordt gevonden in de ontwikkelingsstadia van kinderen. Jonge kinderen zijn op het schoolplein meer bezig met het eigen maken van grondvormen van bewegen in vrij spel. Oudere kinderen zijn op het schoolplein meer gericht op het maken van sociaal contact en het toepassen van de grondvormen van



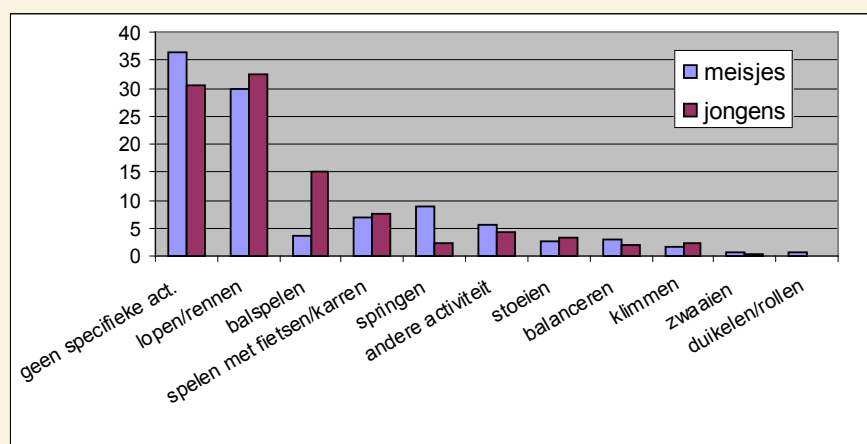
Foto 1: Bewegen...



Foto 1: ...of stilzitten

bewegen in voorbereidende sportspelen (Fairclough & Stratton, 2006). Hoe kunnen we inspelen op de spelbehoeften van kinderen, zodat kinderen meer bewegen op het schoolplein? Hoe kunnen we ook de motorische ontwikkeling meer stimuleren?

Uit het onderzoek in Roosendaal blijkt dat kinderen een derde deel van de pauze motorisch niet actief zijn, (stilzitten of -staan; figuur 1). Motorische activiteiten die de kinderen wel laten zien, bestaan vooral uit wandelen en rennen (ook 1/3 deel van de pauzetijd), gevolgd door balspelen (9%), springen (6%) en het spelen met fietsen (7%, alleen bij groep 1-3). Dit zijn dus vooral eenvoudige motorische vaardigheden. Wat kunnen we als leerkracht bewegingsonderwijs in het primair onderwijs doen om spel en bewegen bij kinderen op het schoolplein te stimuleren, zodat het een bijdrage levert aan meer complexe motorische vaardigheden, zoals klimmen, balanceren, balspelen en springen?



Figuur 1: Bewegingsactiviteiten tijdens de pauze

De praktijk: meer bewegen op het schoolplein

Er zijn verschillende factoren die het bewegen op het schoolplein stimuleren. Een combinatie van factoren is het meest effectief (Fairclough & Stratton, 2006) (Cardon, Labarque, Smits, & Bourdaudhuij, 2009). In dit artikel gaan we in op de volgende (combinatie van) factoren:

- thematisch aanbod van spelideeën
- introductie thema in les bewegingsonderwijs
- het beschikbaar stellen van materiaal
- speelruimte
- helpen en stimuleren.

Voor de praktische voorbeelden bij deze factoren hebben we ons hieronder gericht op het bewegingsthema touwtjespringen. We hebben voor een uitwerking van deze activiteit gekozen omdat touwtjespringen zowel op het schoolplein als in de gymles uitgevoerd kan worden. Tevens is touwtjespringen een activiteit waarmee meisjes, die minder actief blijken te zijn dan jongens op het schoolplein, naar verwachting in beweging gezet kunnen worden. Het touwtjespringen wordt namelijk vooral door meisjes uitgevoerd en heeft een hoge bewegingsintensiteit.

Thematisch aanbod van spelideeën

Een thematisch aanbod van spelideeën wil zeggen dat op het schoolplein voor een aantal weken spelen worden gespeeld die gerelateerd zijn aan één bepaald thema. Dit thema kan door

de leerlingen in samenspraak met de leerkrachten gekozen worden. Thema's die aan bod kunnen komen zijn bijvoorbeeld: Oud Hollandse spelen (waaronder touwtjespringen, elastieken, hinkelen, touwtrekken etc.), groene spelen (waaronder coöperatieve spelen met grote en kleine materialen zoals een parachute, touwen, grote ballen, ballonnen en pittenzakjes), tikspelen, klauteren en klimmen, balanceren, voorbereidende sportspelen (waaronder opbouwend teambal, basketbal, volleybal, tennis, voetbal), lummelspelen etc. Bij elk thema worden specifieke materialen gebruikt, die beschikbaar gesteld moeten worden door de school. Een deel van het schoolplein kan gebruikt worden voor het thema, waarbij de rest van het schoolplein beschikbaar blijft voor kinderen die niet mee willen doen met het thema (zie speelruimte). Het aanbod van spelideeën kan per thema geïntroduceerd worden in de lessen bewegingsonderwijs.

Introductie thema in les bewegingsonderwijs

Het heeft verschillende voordelen als de leerkracht bewegingsonderwijs in zijn of haar lessen spelen aanbiedt die direct toepasbaar zijn op het schoolplein. Het kind wordt niet alleen gestimuleerd tot spel op het schoolplein, maar krijgt ook spelideeën voor op het schoolplein. De leerkracht speelt in op de spelbehoeften van kinderen; hij/zij houdt hierbij rekening met leeftijd, beweegniveau en heersende trends op het gebied van bewegen. Een schoolpleinactiviteit in de les bewegingsonderwijs kan in één van de hoeken aangeboden worden. Het is belangrijk dat tijdens het aanbieden van deze activiteit de

nadruk wordt gelegd op het reguleren van de activiteit. Op deze manier leren kinderen een activiteit zelf op gang te brengen en te houden. Dit is een manier om ze ook zelfstandig te laten spelen op het schoolplein. Voor het thema touwtjespringen staan hieronder voorbeelden van mogelijke oefeningen voor kinderen van de basisschool. Er is daarbij een onderverdeling gemaakt naar oefeningen voor de onderbouw, de middenbouw en de bovenbouw. Bij touwtjespringen zijn er echter grote verschillen tussen de kinderen. Ga dus flexibel om met deze indeling. Voor de oefeningen die hieronder staan is gebruik gemaakt van verschillende bronnen, zoals het Basisdocument Bewegingsonderwijs (Mooij, Berkel, & Hazelebach, 2004), Basislessen Bewegingsonderwijs (Gelder, 2009), Instructiemap Speelpleinmethode Beweeg Wijs en verschillende internetbronnen (zie bronnen).

Voorbereidende springvormen (onderbouw)

- 1 Leg je touwtje op de grond en spring er met twee voeten tegelijkertijd overheen en weer terug. Zie foto 3 en 4.
- 2 Idem: links-rechts springen.
- 3 Leg meerdere touwtjes achter elkaar en spring over alle touwtjes (met tussenhup). In plaats van touwtjes kun je ook met stoepkrijt strepen trekken.
- 4 Twee kinderen pakken het touw aan het uiteinde vast en bewegen het touw rustig over de grond op en neer (wiegen of kronkelende bewegingen). Het derde kind springt erover heen.



Foto 3: Overheen...



Foto 4: ...en weer terug



Foto 5: Hoe vaak kan jij springen?

- Variaties: kinderen kunnen zelf allerlei variaties bedenken. Om ze op weg te helpen kun je een speelkaart gebruiken waarop een aantal variaties staan (speelkaart 1B).
- Springoefening maken van verschillende sprongen.
- Tweetallen springen (speelkaart 1C). (Foto 7 en 8).

Makkelijker maken

- Oefen het springen aan de hand van de oefeningen van de onderbouw.

- 5 Vouw het touw dubbel. Eén kind draait een rondje en beweegt het touw over de grond (maakt een cirkel). De andere kinderen staan in een cirkel en springen over het touw als het bij hun voeten komt.
- 6 Oefen het draaien door het touw dubbel te vouwen en in één hand te nemen. Oefen beide handen apart en later ook samen (twee touwtjes). Maak eventueel sprongetjes als het touw op de grond komt.

Regulerende taken

- Bij voorbereidende springvorm 5: na drie keer ronddraaien wisselt de draaier. De eerste keer wijst de draaier een nieuw kind aan. Daarna is het volgende kind in de kring aan de beurt.
- Alle oefeningen: zorg dat je genoeg ruimte hebt. Drie grote stappen van andere kinderen vandaan.



Foto 7 en 8: Tweetallen

Springen met een kort springtouw (middenbouw; speelkaart 1A)

- 1 Draai het touw vanaf knieholte over het hoofd en spring.
- 2 Probeer meerdere keren achter elkaar te springen (met of zonder tussenhupje).

Regulerende taken

- Veiligheid: zorg dat je drie grote stappen van andere kinderen vandaan blijft. In het voorbeeld van figuur 2 kunnen kinderen hun eigen plek kiezen, door op een gekleurd vierkantje of rondje te gaan staan.
- De lengte van het touw. Kinderen kunnen zelf bekijken of het touw te lang of te kort is:
 - pak in elke hand een uiteinde van het touw
 - ga met beide voeten op het touw staan (zie foto 6)



Foto 6: Beide voeten op het touw

- trek het touw strak langs het lichaam
- als de handen ongeveer op navelhoogte uitkomen, is de lengte goed
- als het touw te lang is, kan het kind het touw één of meerdere keren dubbel vouwen en in de hand vast houden of om de hand draaien.

Moeilijker maken

- Club van: probeer zo vaak mogelijk te springen. Bij welke club hoor jij? (Foto 5).

- Lukt het combineren van draaien en springen niet, laat het kind dan eerst het touw ronddraaien, totdat het touw voor de voeten op de grond ligt. Het kind springt erover heen en draait het touw weer rond. Gaat dit goed, dan laat je het kind een doorgaande draaibeweging maken. Lukt het niet, laat kind dan eerst over het touw stappen. (Foto 9 en 10).
- Sommige jongens kunnen beter achterwaarts dan voorwaarts springen.
- Spring met de voeten om de beurt over het touw (loopsprongetjes, waarbij het kind eventueel ook vooruit gaat).



Foto 9 en 10: Als het niet lukt

Springen met een lang touw (midden- en bovenbouw; speelkaart 2A)

- 1 Twee draaiers bewegen het touw rustig op en neer (van links naar rechts). Eén leerling staat naast het touw en springt erover heen, zonder het touw aan te raken.

- 2 Idem, maar nu het touw ronddraaien.
- 3 Loop onder het touw door, zonder het touw te raken. Loop van pion naar pion. Hiermee oefen je het moment van inspringen.
- 4 Probeer in te springen en drie sprongen te maken, waarna je uitspringt.

Regulerende taken

- Twee draaiers, of één draaier, waarbij het andere eind van het touw ergens aan vast gemaakt wordt (boom, hek, paal etc.).
- Draai vanuit de elleboog. Houd de pols strak.



Geblesseerde leerling als draaier

Moeilijker maken

- Tweetallen springen.
- Met zoveel mogelijk kinderen springen. (foto 11)



Foto 11:
Veel leerlingen

- Om de beurt erin en eruit springen, met zo min mogelijk loze draaien.
- Trucs, zoals: grond aantikken, hurksprong, halve draai et cetera. Kinderen verzinnen zelf de meest leuke sprongen. (Foto 12)
- Liedjes (speelkaart 2B).
- Double-dutch: springen met twee springtouwen die naar elkaar toe draaien. Voor het inspringen sta je dicht bij de draaier. Als het achterste touw de grond raakt, spring je in (dit is het touw van de hand waar je niet naast staat).



Foto 12: Trucs

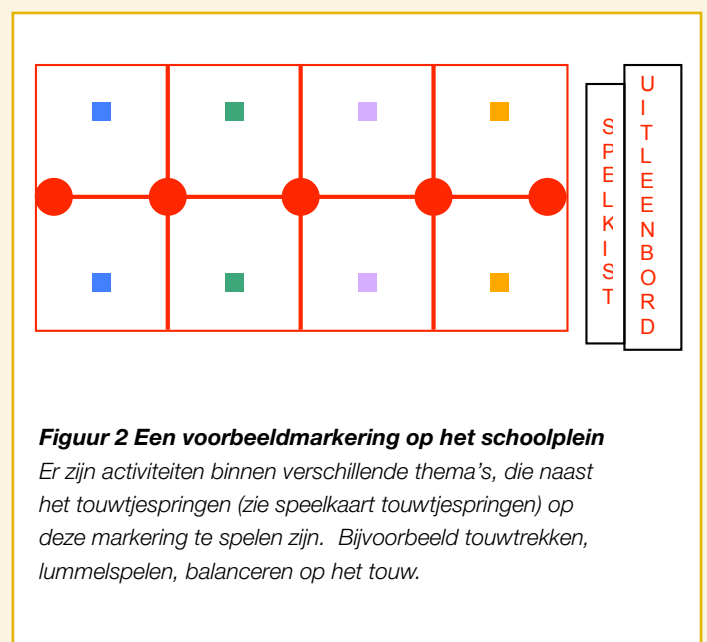
Makkelijker maken

- Laat het kind inspringen, terwijl je zelf draait. Je telt af wanneer het kind in moet springen, waarbij je meteen het moment van inspringen aangeeft (drie, twee, één, nu). Je past het draaitempo aan als het kind niet helemaal op het juiste moment inspringt.

Het beschikbaar stellen van materiaal tijdens de schoolpauzes

Aanwezig spel materiaal op het schoolplein nodigt kinderen uit tot bewegen. Wanneer de school voorziet in spel materiaal, zal rekening gehouden moeten worden met de duurzaamheid van het materiaal en het veilig gebruik van het materiaal. Het beschikbaar stellen van materiaal kan op verschillende manieren. Ten eerste kan een basisschool voorzien in een centrale materiaaluitleen in de vorm van bijvoorbeeld een materiaalcontainer. Het beheer en de uitleen van het materiaal kan liggen bij kinderen uit groep 8. Zij kunnen bijvoorbeeld in tweetallen per pauze verantwoordelijk gesteld worden voor de materiaaluitleen aan andere kinderen. Ten tweede kan een basisschool voorzien in een aantal spelkisten met uitleenmateriaal. Deze spelkisten kunnen, afhankelijk van de wens van de basisschool, per klas of per onderwijsgroep (onderbouw, middenbouw, bovenbouw) beheerd worden. Een andere mogelijkheid is het plaatsen van spelkisten per schoolpleinzone. Het materiaal van de spelkist is dan passend bij de zone op het schoolplein. Naast het spel materiaal, kunnen ook speelkaarten toegevoegd worden aan een spelkist. Het voordeel van speelkaarten in combinatie met materiaal is dat de kinderen geholpen worden in het in gang zetten van activiteiten. De kinderen kunnen met behulp van de speelkaarten spelideeën opdoen en zelf een keuze maken voor een spelvorm.

Om kinderen meer zelf verantwoordelijk te laten zijn voor het materiaal, kan gebruik gemaakt worden van uitleenborden. Op een uitleenbord kan een plaatje van het materiaal worden gehangen met daarnaast een naamplaatje van de leerling. Op deze manier is duidelijk wie welk materiaal leent. Een uitleenbord kan gemaakt zijn van verschillend materiaal. Houten borden kunnen worden voorzien van spijkers waaraan een kaart kan worden opgehangen. Het kunnen ook magnetische borden zijn of borden die voorzien zijn van klittenband. Als er zones op het schoolplein aanwezig zijn, kunnen één of meerdere zones fungeren als themazone (figuur 2), waarbij standaard een uitleenbord geplaatst wordt (figuur 3).



Figuur 2 Een voorbeeldmarkering op het schoolplein

Er zijn activiteiten binnen verschillende thema's, die naast het touwtjespringen (zie speelkaart touwtjespringen) op deze markering te spelen zijn. Bijvoorbeeld touwtrekken, lummelspelen, balanceren op het touw.

Thema buitenspelen		Uitleen materialen	
Touwtjespringen		Wie?	Wat?
(Speelkaarten met ideeën en afspraken)	(ruimte om zelf iets te tekenen/schrijven)		Kort touw
			Lang touw

Figuur 3: Voorbeeld van een bord bij de zone voor nieuwe thema's

Onder dit bord staat de spelkist met themamaterialen. Het bord bestaat uit drie delen:

- thema met speelkaarten: magneetbord of bord met klittenband, waaraan de speelkaarten opgehangen kunnen worden
- schoolbord waarop kinderen zelf iets kunnen schrijven (bijv. scores) of extra oefeningen e.d. (bij voorkeur krijtbord, maar whiteboard zou ook kunnen)
- uitleen materialen: magneetbord of bord met klittenband waar het uitleenmateriaal van de dag opgehangen wordt. De kinderen hangen hun naamkaartje bij het materiaal dat ze gebruiken.

Bij de uitleen van de springtouwjes is het belangrijk dat er springtouwjes van verschillende lengte aanwezig zijn en dat elke lengte zijn eigen kleur heeft. Tevens is het handig om de touwtjes te rangschikken op lengte, van kort naar lang. (Foto 13).



Foto 13:
Touwtjes
rangschikken

Speelruimte

Kinderen hebben behoefte aan een schoolplein dat uitnodigt tot het eigen maken van motorische- en sociale vaardigheden. De vraag is hoe de speelruimte op het schoolplein bij kan dragen aan deze behoeften. Daarbij wordt onder andere gekeken naar de grootte van het schoolplein, de schoolpleinindeling, de aanwezigheid van markering, de aanwezigheid van vaste klim- en klautersituaties et cetera. In dit artikel beperken we ons tot de indeling van het schoolplein in combinatie met de markering op het schoolplein.

Het schoolplein is, afhankelijk van de activiteitenbehoeften van kinderen, in zones in te delen. Het schoolplein kan bijvoorbeeld ingedeeld worden in rustzones, vrije spelzones en sportzones. De rustzones zijn gebieden waar kinderen rustig kunnen zitten

Speelkaart 1B Spring eens anders!
Probeer dit:

	NAAM	Omschrijving
1	Achteruit	Touw achteruit draaien
2	Kraskras 1	Kruis je armen als je over het touw springt.
3	Twee maal	Draai het touw 2 keer als je springt.
4	Spreid-sluit	Benen spreiden als je springt.
5	Kraskras 2	Spring met de knieën naar elkaar en de knieën uit elkaar (x-benen en o-benen).
6	Tik	Tik je voeten tegen elkaar als je springt.
7	CanCan	Trek de knieën op als je springt en schop uit.
8	Hinkelen	Spring op 1 been. Daarna het andere been.
9	Draai	Draai je helemaal om in ... sprongen.
10	Op weg naar...	Ga naar voren als je springt. Of naar achteren. Of naar links. Of naar rechts.
11	Jouw idee	Bedenk zelf iets leuks.

Klaar? Probeer dit:

* welke sprongen kun je ook achteruit?

* maak een oefening met vier verschillende sprongen.

Voorbeelden van andere speelkaarten met foto's staan op de website

en met elkaar kunnen kletsen. De vrije spelzones zijn gebieden waar vrije spelen, zoals groene spelen, Oud-Hollandse spelen, klim- en klauteractiviteiten, mogelijk zijn. De sportzones kunnen gebruikt worden voor verschillende voorbereidende sportspelen (doelspelen als basketbal, hockey en voetbal) en overlooptikspelen. Het werken met zones is geen nieuw idee en is volledig uitgewerkt door Zoneparc Foundation Nederland (www.zoneparc.nl). Het verdient de voorkeur om deze verschillende zones niet helemaal te scheiden. Een integratie van de verschillende zones zorgt voor een evenwichtige verdeling van de kinderen op het schoolplein. Het voordeel hiervan is dat het matig intensief bewegen van kinderen toeneemt en het aantal sociale conflicten van kinderen afneemt (www.zoneparc.nl).

In de zones kunnen markeringen aangebracht worden, waarbij materiaal beschikbaar wordt gesteld. Belijning van onder andere speelvelden en hinkelbanen, geverfde kleuren en tekens op het schoolplein blijken kinderen uit te nodigen tot bewegen (Stratton, 2002). Het is belangrijk dat er goed over de indeling van de zones

en zodoende het aanbrengen van markeringen wordt nagedacht. Het heeft de voorkeur dat een markering multifunctioneel in gebruik is. Dit wil zeggen dat door één bepaalde markering verschillende spelen mogelijk zijn; op deze manier wordt een speelruimte optimaal en efficiënt benut (figuur 2).

Helpen en stimuleren

Welke rol heeft de leerkracht bij het spelen op het schoolplein? Er wordt verwacht dat hij surveilleert en helpt bij problemen. Uit het onderzoek van Fontys Sporthogeschool in Roosendaal blijkt echter dat er meer en intensiever gespeeld wordt als de leerkrachten actief zijn in het begeleiden en enthousiasmeren van de kinderen. Ze kunnen ideeën aandragen, meehelpen het spel in gang te zetten, zelf een voorbeeld geven, e.d. De leerkracht kan bijvoorbeeld een lang springtouw pakken en met een paar leerlingen beginnen. Als het goed loopt, geeft hij het draaien over en gaan de kinderen zelf verder.

De school kan er ook voor kiezen om kinderen uit de hoogste klassen in te zetten voor taken wat betreft materiaal beheer en het helpen en stimuleren van andere kinderen op het schoolplein. Zij vinden het vaak leuk als ze bepaalde verantwoordelijkheden krijgen. Verschillende speelpleinmethoden hebben hiermee ervaring opgedaan, zoals Beweeg Wijs en Zoneparc. Vanuit deze ervaringen blijkt dat het belangrijk is dat de leerlingen goed worden voorbereid op hun taak. Deze voorbereiding kan plaatsvinden in de les bewegingsonderwijs. De kinderen leren bij een nieuw thema in de gymles verschillende spelen en leren regulerende taken.

Conclusie

Spelenderwijs bewegen? In dit artikel hebben we laten zien dat het schoolplein geschikt is om kinderen enthousiast te maken om veelzijdig te bewegen. Met relatief eenvoudige aanpassingen is het schoolplein om te toveren tot een speel- en beweegplein met betrokken leerkrachten die kinderen motiveren om actief te zijn. Het is nu de taak voor het basisonderwijs om deze uitdaging aan te gaan.

Auteurs:

Anoek Adank, Kenniskring Fysieke Activiteit en Gezondheid,
Fontys Sporthogeschool
Liesbeth Jans, Kenniskring Fysieke Activiteit en Gezondheid,
Fontys Sporthogeschool.

Met dank aan:

- de vier basisscholen in Roosendaal voor het uitvoeren van het onderzoek
- kinderen en leerkrachten van Basisschool 't Schrijverke voor het touwtjespringen in de les bewegingsonderwijs.

Bronnen:

Cardon, G., Labarque, V., Smits, D., & Bourdeaudhuij, I. D. (Writer) (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment [Article], *Preventive Medicine*.
Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). A Review of Physical Activity Levels During Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2).

Gelder, W. v. S., H.; Goedhart, B. (2009). *Basislessen Bewegingsonderwijs*. Maarssen: Elsevier Educatief.
Hildebrandt, V. H. O., W.T.M.; Hopman-Rock, M. (2008). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. Document Number).
Kemper, H. G. C., Ooijendijk, W. T. M., & Stiggelbout, M. (2000). Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschr Soc Gezondheidsz*, 78, 180-183.
Mooij, C., Berkel, M. v., & Hazelebach, C. r. (2004). *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira, J., & Duarte, J. A. (Writer) (2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity [Article], *Journal of Sports Sciences*.
Scruggs, P. W., Beveridge, S. K., & Watson, D. L. (2003). Increasing children's school time physical activity using structured fitness breaks. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 156-169.
Stratton, G. (2002). Chapter 13: Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Advances in Sport, Leisure & Ergonomics*, 159-167.

Websites

www.beweegwijs.nl
www.beweegteams.nl
www.ropeskiipping.nl (skills/tricks: filmpjes met oefeningen met het springtouw)
www.zoneparc.nl
www.gezonderwijs.nl

Foto's: Anouk Adank en Liesbeth Jans

Correspondentieadres: a.adank@fontys.nl; l.jans@fontys.nl



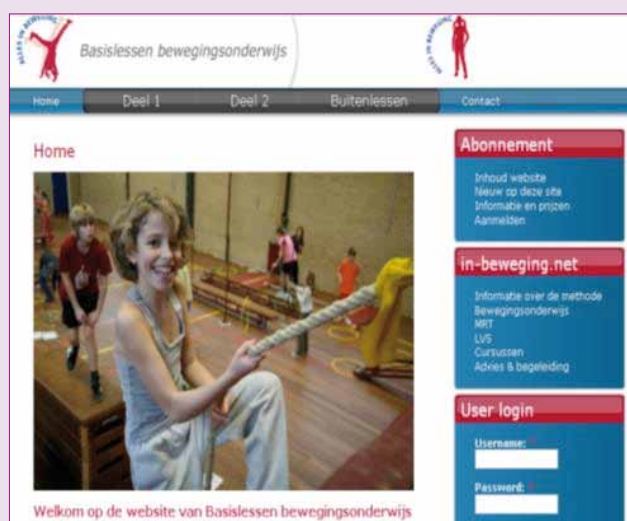
Basislessen 2009/2010 (3)

De website www.basislessen.nl

Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Hans Stroes

Dit artikel is een vervolg op de twee artikelen die verschenen over de methode Basislessen bewegingsonderwijs in de laatste twee nummers van 2009. In dit derde artikel worden de mogelijkheden van de bijbehorende website beschreven.

Door: Hans Stroes



Homepage

Achtereenvolgens worden beschreven:

- 1 filmbeelden
- 2 observatieformulieren
- 3 verdieping
- 4 kleuters
- 5 motorische beperkingen en autisme
- 6 rages
- 7 handige, tijdbesparende extra's op de website
- 8 opleidingen
- 9 abonnement.

Vanaf de homepage van www.basislessen.nl kan middels de bovenbalk gekozen worden voor Deel 1, Deel 2 en voor buitenlessen. In 2009 zijn van Deel 1 alle filmbeelden beschikbaar. Deel 2 en buitenlessen zullen volgen. Nadat Deel 1 is aangeklikt verschijnt een scherm met een carrousel waarin de veertien basislessen rond-

draaien. Bij het aanklikken van één van de basislessen, bijvoorbeeld Basisopstelling 1, kan gekozen worden voor drie verschillende opties voor elke activiteit:

- 1 film bekijken
- 2 verdieping bekijken
- 3 observatieformulier bekijken.



De carrousel

1 Filmpjes

In dit voorbeeld van Basisopstelling 1 zijn de foto's te zien van de drie bewegingssituaties uit deze les: Schommelen, Hurksprong en Hokbal. Door op de foto te klikken verschijnt een nieuwe pagina met één of meerdere filmpjes.

Het eerste filmpje geeft een overzicht van de bewegingssituatie. In het filmpje wordt met korte zinnen (in beeld) aangegeven wat de belangrijkste regels zijn om de activiteit op te starten. Bij het één keer heen en weer schommelen bijvoorbeeld:

Basisopstelling 1

View Edit

Klik op de betreffende foto om de filmpjes te bekijken.
Klik op de tekstblokjes onder de foto voor Verdieping of Observatieformulier.

Verdieping algemeen



Schommelen

Verdieping

Observatieformulier

Hurksprong

Verdieping

Observatieformulier



Hokbal

'Basisopstelling 1'

- start bij het eerste of tweede touw
- als je kunt landen op de bank mag je een touw verder
- geef het touw door aan de volgende zwaaier.

Daaronder kunnen meer filmpjes staan:

- een detail, bijvoorbeeld een specifieke sprong
- welke aanwijzingen gegeven kunnen worden
- hoe de leerkracht kan hulpverlenen
- de bewegingssituatie met jongere kinderen of juist met oudere kinderen.

De filmpjes duren over het algemeen tussen de 30 en 60 seconde, zodat de leerkracht snel een beeld heeft van de activiteit. De voorbereidingstijd kan op deze wijze aanzienlijk worden ingekort. Groepsleerkrachten kunnen de filmpjes aan de kinderen laten zien, bijvoorbeeld op het digibord. Hierdoor kan ook de instructietijd aanzienlijk korter worden.

2 Observatieformulieren

Onder de tekst/knop 'Observatieformulier' staan observatieformulieren van alle bewegingsactiviteiten.

De beschreven niveaus worden op een overzichtelijke manier weergegeven. Tevens staan op de werkbladen de beschreven niveaus in foto(series) weergegeven.

De observatieformulieren kunnen worden ingevuld door:

- 1 de (vak)leerkracht
- 2 de kinderen: zelf bijhouden van het niveau dat je behaald hebt, vinden veel kinderen leuk en het geeft ze een idee van het volgende niveau (uitdaging)
- 3 studenten en stagiaires: door kinderen in de bewegingssituaties te observeren en te noteren op welk niveau ze deelnemen, ontstaat inzicht in wat kinderen van een bepaalde leeftijd kunnen. En wat de stappen voor of na het geprobeerde of behaalde niveau zijn.

Wij zijn bezig met een onderzoek naar de verbanden tussen de niveaus van het Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen (Van Gelder en Stroes 2002) en de verschillende niveaus zoals beschreven in de methode.

3 Verdieping

Onder de kop 'Verdieping' worden bij elke basisopstelling onderstaande items beschreven.

Extra mogelijkheden

Er worden uitbreidingen of aanvullingen van de basisopstelling beschreven. In de verdieping van Basisopstelling 3 worden bijvoorbeeld voor de bewegingssituatie Balanceren de onderstaande uitbreidingen beschreven.

a Uitbreiding van de situatie



Bank tussen trapezoïde en ringen



Bank in de ringen



Dubbele rekstok

b En andere opdracht in dezelfde situatie.

'Handje klap' op de bank of de balk. Ga in balans tegenover elkaar op de bank/balk staan. Houdt de handen op gelijke hoogte. Eén van de twee mag beginnen met klappen/slaan, de ander houdt zijn hand op dezelfde plaats. Wegtrekken of 'faken' (doen alsof) mag ook. Wie het eerst van de balk stapt/valt heeft verloren. Er kunnen op één bank of omgekeerde bank twee tweetallen staan.

Differentiatie

Met name bij de aangeboden tik- en doelspelen worden extra mogelijkheden ter differentiatie beschreven. Zowel voor de tikker als de loper in een tikspel en in een doelspel voor de balbezitter en voor de verdediger.

Groeperingsvorm

Er wordt een voorstel gedaan met betrekking tot de wijze van groeperen in de betreffende les, bijvoorbeeld in Basisopstelling 3.

Aantallen:

- meer dan 24 kinderen: werken in vier groepen
- minder dan 16 kinderen: één groep balanceren en klimmen. De andere groep 'Leeuwenkooi'.

Homogeen of heterogeen

Bijvoorbeeld in Basisopstelling 3. In verband met het tikspel de 'Leeuwenkooi' kunnen de groepen ingedeeld worden op basis van de vaardigheid in een tikspel. Een indicatie kan de hinkelvaardigheid vormen (Springen en kracht, zie Leerlingvolgsysteem Bewegen en Spelen). Houd ook rekening met kinderen die angst hebben voor hoogte/klimmen. Bij homogene groepen kan de minst vaardige groep het kleinst zijn. Bijvoorbeeld, in een groep van 28 kinderen een verdeling van: 8:7:7:6. Deze verdeling komt de minder vaardige kinderen ten goede in de ruimte en het aantal beurten dat zij krijgen.

Inleiding

Er wordt bij elke les een voorstel gedaan met betrekking tot het starten van de les. Bijvoorbeeld voor Basisopstelling 3. In een les van 45 minuten kan de inlooptijd worden gebruikt voor touwtjespringen (lang en kort springtouwje). Leg de springtouwjes neer. Omdat er in deze les verder geen ballen worden gebruikt en de ruimte beperkt is, kunnen de ballen in de kast blijven liggen. Niet op het materiaal komen/oefenen. Let op: de berg nodigt erg uit!

Verdieping BO 1**Vak 1 Schommelen**



Drie kinderen kunnen zittend of staand schommelen.

Optie 1 – De leerkracht brengt de schommel op gang; de kinderen proberen de zwaai te behouden of te vergroten, de leerkracht remt de schommel af.
Alleen op gang brengen en stoppen als de drie kinderen zitten.

Optie 2 – Drie kinderen brengen de schommel op gang:
* nooit onder de rekstok/schommel doorlopen!
* alleen aan de achterkant blijven staan
* duwen tegen de rekstok en niet tegen de kinderen

Samenwerken tussen de 3 kinderen die de schommel aanduwen is belangrijk:
* niet scheef aanduwen
* tegelijk beginnen
* tegelijk stoppen.
Spreek het aantal keren dat er gezwaaid kan worden af, bijv. tien keer heen en weer.
Als er aangeduwd wordt, houden de schommelaars hun benen naar voren (zie tekening).
De schommelaars mogen pas van de schommel gaan, als de schommel stil hangt; de volgende kunnen er nu op.
Let op kinderen die het (te) eng vinden.
Iedereen eerst één keer, daarna aan de tweede ronde beginnen.



De familieschommel

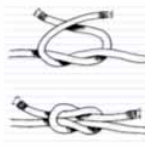
Verdieping BO 1**Vak 1 Schommelen**



De touwbrug

Het maken van een touwbrug

1. Leg platte knopen in 6 stel touwen.



Platte knoop bestaat uit twee gewone 'veterknopen' boven elkaar. De ezelbrug voor een platte knoop is: **Links over rechts, rechts over links**. Doe je dit fout, dus links over links, links over links, dan krijg je een zogenaamd 'oud wijf'. De rechterfoto laat een geslaagde platte knoop zien. De twee lussen haken in elkaar.

2. Leg de lange mat onder de touwen.



De touwbrug

Hierboven een afbeelding van een deel van de Verdieping van Schommelen uit Basisopstelling 1, vak 1

Mogelijke interventies

Kinderen ervaren (meerdere) uitdagingen in de beschreven situaties. Deze uitdagingen zouden ook als (leer)doelen omschreven kunnen worden. Een leerkracht heeft meerdere interventiemogelijkheden om kinderen te helpen bij het bereiken van hun doelen. Denk hierbij aan:

- neerzetten van haalbare en uitdagende situaties
- geven van aanwijzingen
- verlenen van hulp
- geven van een voorbeeld
- veranderen van teams of aantal spelers/tickers.

De mogelijkheden van de leerkracht worden beschreven in de onderstaande tabel.

Uitdaging	Mogelijke interventie
Ik wil op de bank landen	Het lukt niet omdat: 1. het kind te weinig zwaai heeft • Smallere sloot creëren. Bijv. door banken dicht bij elkaar te zetten • Breder landingsvlak creëren. Bijv. kastkop of twee banken achter elkaar. • Meer zwaai maken door: - o hoger achteruit op te springen - o middels het maken van een schommelbeweging 2. het achterstevoren landen niet lukt • Aanleren/voordoen van een halve draai. Let op door de draaiing van de strengen van een touw kan er slechts één kant worden opgedraaid 3. kind angstig is • Hulpverleners bij landen • Zachtere vlakken creëren. Bijvoorbeeld door te zwaaien vanaf kastkop of dikke mat • Matten onder de zwaibaan leggen Let goed op voorwaarden als: hoogte van de knoop en grootte van de knoop. Met name bij zware kinderen is het zwaaien op een knoop pijnlijk. Voor hen is een schotel een uitkomst. Twee touwen aan elkaar knopen is ook een mogelijkheid.

Voorbeeld uit de Verdieping van Basisopstelling 1, vak 1 Schommelen

4 Kleuters

Het nieuwe deel 1 van Basislessen bevat lessen voor groep 3 t/m 8 in de gymzaal. Indien een school structureel of incidenteel met kleuters in de gymzaal gymt, kunnen de aanpassingen op de website worden bekeken onder de knop 'Kleuters'. Van elke

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Niveau a – boomstam rollen (om lengte-as)
 Niveau b – rollen als een balletje
 Niveau c – koprol vanaf de kastkop
 Niveau d – koprol vanaf een lagere kastkop
 Niveau e – koprol vanaf de dubbele springplank

Rollen in actie



Rollen als een boomstam



Rollen als een balletje: maak je klein!



Handjes tekenen voorkomt bij veel kinderen op het hoofd staan.

Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 2009 – © van Gelder, Stroes & Goedhart www.n-beweging.net Versie 090121

4

Basislessen bewegingsonderwijs

Home Deel 1 Deel 2 Buitenlessen FAQ Contact Zoeken

Kleuters les 4

View Edit

Films van de 3 vakken bekijken: [klik hier](#)

Aanpassingen van de les voor groep 1 & 2 in tekst en foto's: [klik hier](#)

Hans Stroes

- My account
- Create content
- Administer
- Log out




De webpagina van Basisopstelling 2

Voorbeeld aanpassingen Basisopstelling 2 voor de kleuters

basisopstelling is een tekstbeschrijving met foto's gemaakt. Zie het voorbeeld hierboven van Basisopstelling 2 Rollen. Tevens is van elke bewegingssituatie een filmpje met kleuters te zien.

5 Motorische beperkingen en autisme

In samenwerking met specialisten worden momenteel voor elke les en bewegingssituatie aanpassingen beschreven, waardoor deelname goed of beter mogelijk wordt. Het zal in eerste instantie gaan om aanvullende teksten en foto's. Op den duur zullen ook filmpjes te zien zijn.

6 Rages

Op de homepage van de website hebben we aandacht voor de actuele rages. Met name aanpassingen of ideeën die de rage voor alle kinderen mogelijk maakt, zoals momenteel de eerste stappen in het leren diaboloeën.

7 Handige, tijdbesparende extra's op de website

Tevens wordt er via de website ondersteuning gegeven door het digitaal beschikbaar stellen van het volgende:

- jaarroosters
 - met behulp van deze roosters kan op eenvoudige wijze een eigen jaarrooster worden vastgesteld
 - passende roosters met weekindelingen voor de regio's Noord, Midden en Zuid
- actuele muziek voor de lessen bewegen op muziek
- pietendiploma's
- aanvullende werkbladen voor acrobatiek, stoeien en dergelijke
- et cetera.

8 Opleidingen

Voor opleidingen die met de website willen gaan werken kan maatwerk geleverd worden. Zowel in aanvullingen op de site als bijvoorbeeld tentaminieren met foto's of filmbeelden.

Voorbeeld: bewegingsthema 'Hangend zwaaien'.



Hangen aan gebogen armen



Hangen aan gestrekte armen

- Bovenstaande foto's laten verschillende vormen van hangen aan het touw zien. Hangen aan gebogen armen is zwaarder dan hangen aan gestrekte armen. Beschrijf welke vorm van hangen aan het touw tussen vorm 1 en 3 in zit.
- Als vorm 3 mislukt, welke mogelijkheid kun je een kind binnen het bewegingsthema 'hangend zwaaien aan touwen' aanbieden?

9 Abonnement

Voor de toegang is een wachtwoord nodig. Via een invulscherf kan een leerkracht of een school zich op de site abonneren. Tevens zijn de abonnementsprijzen opvraagbaar.

Abonnement

Inhoud website
 Nieuw op deze site
 Informatie en prijzen
 Aanmelden

Foto's: Bastiaan Goedhart

Correspondentieadres: hstroes@orange.nl



2. Niet te veel

3. Minder verzadigd vet

4. Veel groente, fruit en brood


 Over eten &
 trum.nl

IRun2BFit (2)

Dit artikel is het tweede artikel in een reeks van drie. De andere twee artikelen zijn/ worden gepubliceerd in november 2009 en februari 2010. In dit artikel vertellen vier docenten de beweegredenen om met hun school deel te nemen en geven enkele praktijkvoorbeelden uit de eerste programmaweken. Door Jeroen Kroeze

Over IRun2BFit

IRun2BFit is een prikkelend beweeg- en leefstijlprogramma van tien weken voor jongeren uit het voortgezet onderwijs. Het doel is jongeren bewust te maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en hen dit op een plezierige manier in de praktijk te ervaren. Gedurende tien weken staan thema's over fitheid, hart, longen, voeten, voeding, huid, zintuigen en wedstrijdvoorbereiding centraal.

Waarom doe je als school eigenlijk mee?

De beweegredenen om als school deel te nemen komen redelijk overeen. Aan het woord komen Ivonne Wessels, docent LO van RSG Tromp Meesters uit Steenwijk, Lennart van den Broek, docent LO Rembrandt College Veenendaal en Maaïke van Wijck en Ralph Strijland, beide docent LO Het Stedelijk Lyceum uit Enschede.

"RSG Tromp Meesters wil het beste halen uit elke leerling en daarin past het project IRun2BFit erg goed", aldus Ivonne Wessels. Natuurlijk omdat het erg belangrijk is dat de leerlingen leren over gezondheid en fitheid in het algemeen, maar het project

zorgt ervoor dat de leerlingen zich bewust worden van hun *eigen* gezondheid en fitheid en wat dit voor hen zelf betekent en wat ze eraan kunnen doen. De combinatie tussen biologie, LO en mentorles is ideaal. Juist op deze manier kunnen de leerlingen het geleerde ook ervaren en in praktijk brengen waardoor het geen saaie lesstof meer is.

Maaïke van Wijck en Ralph Strijland herkennen de meerwaarde van de samenwerking tussen de vakken mens en gezondheid en lichamelijke opvoeding. Met IRun2BFit kunnen we ons er in ieder geval op richten om alle leerlingen uit één leerjaar mee te krijgen. Leerlingen niet alleen laten bewegen maar ook bewust laten worden van de begrippen 'fit zijn', 'gezonde voeding' et cetera. Met als uiteindelijke doel een slotafstand van vijf kilometer te lopen bij de Marathon van Enschede. Deze afstand is een uitdaging voor de leerlingen en geeft de juiste fysieke prikkel om beter/gezonder te worden. Maaïke van Wijck: "Het is prachtig om uiteindelijk met zoveel leerlingen aan de start van een groot evenement te staan. Helemaal wanneer je ook de minder gemotiveerde en minder goede lopers mee ziet lopen. Het project boekt zeker resultaat".

Lennart van den Broek beaamt dit. "IRun2BFit heeft als project iets uitdagends in zich. Leerlingen trainen niet alleen om fitter te worden maar hebben een concrete uitdaging voor ogen, in ons geval de Bergrace by night. In het donker vijf kilometer hardlopen van Wageningen naar de Grebbeberg in Rhenen en dan finishen in Ouwehands Dierenpark. Maar zeker ook voor de school zelf is het een uitdaging om iedereen (leerlingen, docenten, mentoren, ouders) enthousiast te krijgen voor het project. In Veenendaal werken vier scholen samen met Sportservice Veenendaal en Atletiekvereniging VAV." Ook in Steenwijk heeft IRun2BFit een brede impact. Ivonne Wessels: "Zowel leerlingen als collega's, maar ook ouders, raken meer betrokken met elkaar, iedereen heeft namelijk een gezamenlijk einddoel en dat is de vier mijl uitlopen op je eigen niveau in de Zwols Festival halve marathon. Het zeer breed in onze school bezig zijn met het project schept een fantastische band!".



Sportdag brugklas mei 2009



Leerlingen in beweging

Lennart: “En ten slotte misschien wel de belangrijkste uitdaging voor mij als docent: hoe krijg ik mijn leerlingen aan het hardlopen (en dus fitter). Het project IRun2BFit geeft ons wel een heel goed handvat om onze leerlingen in beweging te krijgen”.

Kick-off op school

Lennart van den Broek: “IRun2BFit start met een grote kick-off waar alle leerlingen uit Veenendaal samenkomen. Omdat we met vier scholen in Veenendaal samen optrekken, zijn dat ruim 1200 jongeren. Ik heb gemerkt dat het goed is om ook op school een introductiemiddag te houden voordat we starten met het project. Bij deze introductiemiddag komen steeds drie klassen naar de sporthal. In de sporthal hebben we drie onderdelen voor hen klaarstaan”.

1 Algemene introductie

Aan de hand van een presentatie vertel ik de leerlingen wat het project inhoudt en wat het doel is (algemene fitheid verbeteren) maar ook wat de uitdaging is: de Bergrace by night. Het tweede gedeelte van de presentatie is een groepsgesprek met de leerlingen met als onderwerp: je eigen fitheid. Hoe staat het ermee? Aan de hand van veel vragen van mijn kant probeer ik daar een positief verhaal van te maken.

2 Hartslagmeter-introducties

Deze les werd gegeven door mijn biologie-collega Kay Buddingh. Na een korte uitleg is het hier vooral de bedoeling dat de leerlingen aan de hand van een aantal opdrachten weten hoe de hartslagmeter werkt. Het voordeel is dat alle leerlingen dezelfde uitleg hebben gehad en dat we in de gymles dezelfde startsituatie hebben.

3 Workshop ‘Energie-zuinig-hardlopen’

Ruud Sokolowski is verbonden aan atletiekvereniging VAV te Veenendaal heeft deze workshop gegeven. Hierbij gaat hij er van uit dat hardlopen energie moet opleveren. Als je er nu voor zorgt dat je tijdens het hardlopen zo weinig mogelijk energie verspeelt (verbruikt) hou je na afloop meer over. Tijdens de workshop houdt hij zich onder meer bezig met loopscholing.

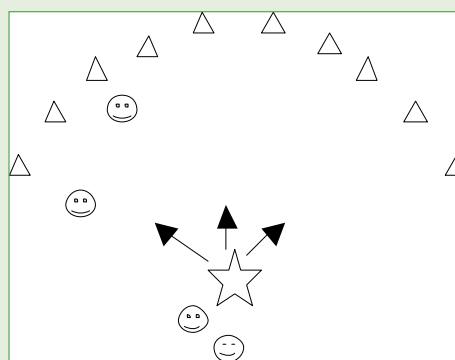
Samenwerking biologie

Ivonne Wessels: “Tijdens de biologieles wordt behandeld hoe het hart werkt en tijdens de LO-les gaan we dit daadwerkelijk ervaren

door met hartslagmeters te gaan lopen. Zo gaan we een les ervaren wat er met je hartslag gebeurt bij verschillende tempo's. We gaan vier keer een minuut lopen in steeds een verschillend tempo, elke minuut wordt afgewisseld met een minuut rust waarin de leerlingen de gegevens kunnen opschrijven: de leerlingen noteren steeds na een minuut hun hartslag. Het eerste tempo is een minuut wandelen, na deze minuut schrijven ze hun hartslag op, na de minuut rust noteren ze ook hun hartslag. Als tweede tempo wordt er in een heel rustig dribbelpasje gelopen, het derde tempo is hardlopen en het vierde tempo is zo hard mogelijk lopen (sprinten). Door elke keer de hartslag op te schrijven na het looptempo en na de rust kunnen de leerlingen goed zien wat het verschil in tempo en wat rust met hun hartslag doet. De gegevens kunnen tijdens de volgende biologieles mooi behandeld worden, want de leerlingen zijn altijd erg benieuwd wat hun hartslag zegt over hun conditie”.

Zweeds loopspel

Ook tijdens het Zweeds loopspel komt de samenwerking goed naar voren. Zo wordt hier mooi de theorie, die tijdens de biologieles behandeld wordt, in de vragen verwerkt. Het Zweeds loopspel is een bijzondere vorm van een estafetteloop/intervaltraining. Hierbij moeten er naast het lopen ook multiplechoicevragen worden beantwoord. Er wordt gewerkt in groepjes van vier deelnemers. Men start allemaal van één centrale plaats. Ieder groepje heeft een lijst met genummerde vragen, maar de volgorde van spelen is voor ieder groepje anders. Op het startsignaal vertrekken twee leerlingen van het groepje naar de vraag die bovenaan de lijst staat. Na het lezen en beantwoorden van de vraag komt het groepje terug naar de centrale startplaats en geeft de wedstrijdleider het antwoord. Is het antwoord goed, dan mag het andere tweetal door naar het volgende nummer. Is het antwoord fout, dan zal het volgende tweetal hetzelfde nummer zoeken en de vraag nogmaals beantwoorden. (Je kan er ook voor kiezen om de antwoorden pas op het eind te geven en nadat ze alle vragen hebben beantwoord alleen nog naar de vragen moeten die ze fout hadden).



Zweeds loopspel

Meer vragen voor het Zweeds loopspel zijn te vinden op de site van de KVLO (www.kvlo.nl).

Bijzonderheden

Met de afstand tot de vraag bijvoorbeeld een halve minuut looptijd, is de totale looptijd per vraag een minuut en de rust ook ongeveer een minuut. Wanneer je korte rust wilt hebben dan kun je ervoor kiezen om de groepjes in z'n geheel naar de vraag te laten lopen en dan is de rust alleen de tijd met het beantwoorden van de vraag op het centrale punt.

Vraag 3

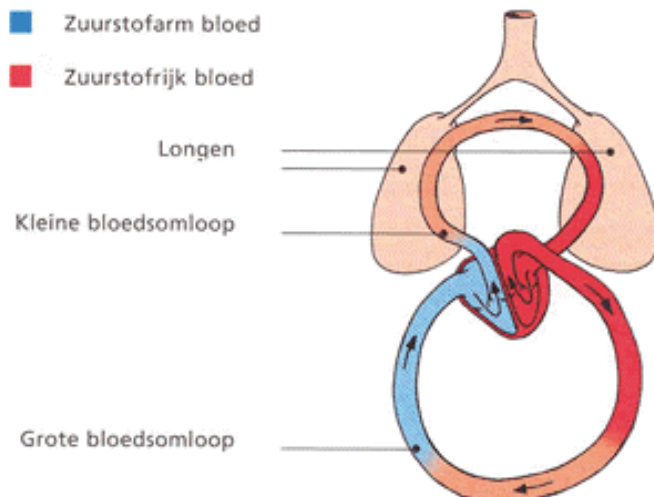


Aan de kant van de duim loopt de polsslagader

Wat zegt je hartslag over je lichamelijke inspanning?

- a. Je hartslag zegt niets over je inspanning.
- b. Wanneer je hartslag boven de 180 komt moet je altijd stoppen met je inspanning.
- c. Bij een lage hartslag is je inspanning gering en bij een hoge hartslag lever je veel inspanning.

Vraag 5



Je haalt adem om gaswisseling te laten plaats vinden.
Wat gebeurt er door die gaswisseling?

- a. Door gaswisseling wordt er zuurstof in je bloed opgenomen en wordt er koolstofdioxide afgegeven.
- b. Door gaswisseling wordt er zuurstof en koolstofdioxide in je bloed opgenomen.
- c. Door gaswisseling wordt er zuurstof en koolstofdioxide afgegeven.



Vraag 8

Tijdens sporten moet je voldoende brandstof in je spieren hebben om een prestatie te leveren. Welke brandstoffen zijn geschikt voor sporters om snel voldoende energie te krijgen?

- a. Koolhydraten, zoals glucose en suiker.
- b. Koolhydraten, zoals zetmeel.
- c. Vetten.

(Wordt vervolgd)

Foto's pr IRun2BFit

Correspondentie: jeroeze@hetnet.nl



Asser scholieren spelen FootGolf

Onlangs had Nederland een wereldprimeur. In geen ander land is FootGolf al zo ver ontwikkeld. Een sport die nauw verbonden is met het gewone golf. Een bepaalde afstand overbruggen in zo weinig mogelijk trappen en dan de bal in de hole scoren.

Door: Cor van Alff

Zondag 6 september jongstleden is het Nederlands Kampioenschap FootGolf op de golfbaan 'Het Rijk van Nijmegen' gehouden. Aan het Nederlands Kampioenschap namen onder andere de profvoetballers Roy Makaay, Pierre van Hooydonk, Ricky van Wolfswinkel en Gerald Sibon deel. FC Twente-speler en erkend vrije traspécialist Theo Janssen is uitgeblonden als de beste FootGolfer van die dag. In een zinderende finale tegen ploeggenoot Kenneth Perez won hij na drie rondes uiteindelijk door middel van een 'neary' (de bal zo dicht mogelijk bij de hole spelen). De speler van FC Twente mag zich de eerste officiële FootGolf-kampioen van Nederland noemen. De sport werd zo aantrekkelijk gevonden dat zelfs Studio Sport en RTL 7 hier aandacht aan schonken.

Over FootGolf

Toen Willem Korsten na zijn professionele voetballoopbaan bij onder andere Vitesse, Leeds United en Tottenham Hotspur jeugdtrainer werd bij NEC, speelde hij na de training vaak een spelletje met collega-trainers. De bedoeling was om de bal van het trainingsveld in zo min mogelijk trappen in de deur van de kleedkamer een kilometer verderop te krijgen. Door (zijn broer) Bas Korsten en Michael Jansen werd dit simpele spelletje ontwikkeld tot officiële, nieuwe sport: FootGolf. FootGolf is een combinatie van de bestaande sporten voetbal en golf. Het spel wordt gespeeld op officiële golfbanen met holes met een diameter van 53 centimeter. De spelregels komen voor het grootste gedeelte overeen met die van golf.

De spelregels

De spelregels zijn nog steeds in ontwikkeling. In de dagelijkse FootGolf-praktijk zullen er zaken zijn die aanpassing van de regels vereisen. Niet alleen individueel kan het FootGolf gespeeld worden, maar ook met twee- of meertallen. Zowel in Strokeplay (waar samenwerking voorop staat) als in Matchplay (waar het wedstrijdelement voorop staat) kan er gespeeld worden. Het sociale

aspect speelt ook een belangrijke rol bij FootGolf, wat vooral voor basisschoolleerlingen goed is. Er moet namelijk altijd rekening gehouden worden met andere spelers op de baan. Iedere speler moet zich onder alle omstandigheden beheerst, netjes en sportief gedragen. Ook aan de veiligheid wordt aandacht besteed: de spelers moeten namelijk opletten dat bij hun trap niemand in de buurt of in de lijn wordt geraakt door de bal. De spelers mogen pas trappen als de spelers vóór hen buiten bereik zijn. Trapt de speler een bal in een richting die gevaar kan opleveren voor anderen, dan moet hij onmiddellijk 'fore' roepen. De volgende groep mag pas beginnen wanneer de hole vrij is of wanneer het andere team bezig is met putten (de bal in de hoepel of speciekuip trappen van korte afstand). Na elke trap wandel je met je team achter de bal aan. Hardlopen of rennen is verboden en levert een extra straffkick (strafpunt) op. De bal moet gespeeld worden zoals hij ligt. Hij moet altijd stilliggen. Ook als de bal in het bos ligt. Wanneer de bal wordt gespeeld staan alle spelers 'stil' achter de kicker (trapper). Als de bal per ongeluk bewogen wordt of als een ander de stilliggende bal



FOTO: ROB TEN HAVE

beweegt of hij wordt door een andere bal bewogen, moet de bal zonder straf teruggeplaatst worden waar hij lag. Wanneer de bal wordt opgetild (als hij bijvoorbeeld in het bos ligt of anders onbespeelbaar is), moet de bal gedropt worden door de speler die aan de beurt is en krijg die speler één strafkick (strafpunt). De spelers moeten in een vlot tempo spelen echter hardlopen of rennen is verboden en levert een extra strafkick (strafpunt) op.

Wanneer een team een ander team ophoudt, moeten zij het andere team voor laten gaan. Spelers moeten klaar staan om te spelen zodra het hun beurt is om te spelen. Wanneer de hole is uitgespeeld moeten zij de baan zo snel mogelijk verlaten. Zie voor alle officiële spelregels die op dit moment voorhanden zijn: www.nfgeb.nl

FootGolf voor scholieren

Na de reportages op de Nederlandse televisie is het idee gekomen om dit te organiseren voor scholieren. Assen heeft in een wat beperktere vorm al kennis gemaakt met deze sport. De oudste leerlingen van SBO De Meander in Assen hebben onlangs onder leiding van docent bewegingsonderwijs Cor van Alff een parcours afgelegd van zes holes. In Assen zijn geen gaten in de grond geboord, maar wordt er gebruik gemaakt van hoepels die dienst doen als hole. Ook kan gebruik gemaakt worden van speciekuipen waar de bal dan in getrapt moet worden (putten). De kinderen die FootGolf spelen maken kennis met de Engelse taal. Alle gebruikte termen zijn namelijk in het Engels en komen veelal uit het gewone golf. Een voordeel daarbij is dat men met de kinderen in de groepen hier aandacht aan kan besteden voordat het spel gespeeld wordt. Voor de kinderen in het basisonderwijs is een aangepaste Nederlandstalige versie ook mogelijk. Dit is afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de kinderen.

Aangepaste regels

Zo zijn de regels voor de leerlingen van SBO De Meander aangepast en voor de leerlingen leesbaar gemaakt. Dit hebben de leerlingen, de vakleerkracht en de groepsleerkrachten, voordat het spel werd gespeeld, besproken in de groepen. Het bleek dat niet alleen de vakleerkracht, maar ook de leerlingen zeer enthousiast waren over FootGolf. De uitdaging ligt in het parcours met uitdagende hindernissen. Bijvoorbeeld tussen bomen door, over waterhindernissen heen, tussen poortjes door, over zandbakken heen, over hekken heen enzovoort. Zo kan iedere school zijn eigen parcours rond, om of in de buurt van de school maken. Je hebt niet alleen een goede traptechniek nodig (die je overigens prima kunt oefenen tijdens de reguliere lessen bewegingsonderwijs), maar het komt ook aan op gevoel en precisie. Ook de weersomstandigheden (wind - regen) en het terrein spelen een belangrijke rol. Vooral het putten bleek lastig te zijn. Genoeg om te oefenen naar een einddoel (FootGolf spelen)!

Cor van Alff heeft de collega-leraren bewegingsonderwijs uit Assen laten kennismaken met de sport, omdat het experiment op zijn school een groot succes was. Het is geïntroduceerd in de vakgroep LO in Assen, zodat, eventueel met de hulp van Cor van Alff, FootGolf op alle scholen in Assen gespeeld kan worden. Zij hebben al hun medewerking toegezegd.

Kampioenschappen

Overigens is het niet denkbeeldig dat ook het Asser publiek volgend jaar kennis kan maken met deze sport in de vorm van een Asser Kampioenschap voor basisscholen. Als blijkt dat dit een

succes wordt in samenwerking met de andere scholen, is het de bedoeling dat het breder georganiseerd wordt in de vorm van een Drents Kampioenschap, een Noordelijk Kampioenschap en een Nederlands Kampioenschap (misschien ook een Europees - en zelfs een Wereld Kampioenschap?). Dit is ook een uitdaging voor studenten Sport en Bewegen of voor studenten van het Instituut voor Sportstudies, die een groot project moeten organiseren vanuit hun opleiding. Het is ook het onderzoeken waard of het een sport is voor kinderen met beperkingen. Intussen heeft de Nederlandse FootGolf Bond uit naam van de voorzitter hun medewerking toegezegd. Er wordt gedacht om een scholenpakket samen te stellen voor het FootGolf. Er is dus veel mogelijk.

Cor van Alff is vakleerkracht bewegingsonderwijs / MRT, SBO De Meander te Assen.

Informatie over FootGolf: NFGB, Herengracht 124-128, 1015 BT Amsterdam, tel:020-7944642, website: bas@nfgeb.nl

Correspondentie: corvanalff@hetnet.nl

Eupea

De internationale koepel van nationale organisaties voor lichamelijke opvoeding

De KVLO behartigt de belangen van onderwijsgeevenden in lichamelijke opvoeding in ons land. Dat doet de BVLO voor de werkers in België. Ook in andere Europese landen zijn vertegenwoordigende organisaties. Ze zijn verenigd in de EUPEA. De leden waren afgelopen oktober in ons land voor hun jaarlijkse congres. Daar werd een verklaring, opgesteld in 1991 in Madrid, geactualiseerd en aangescherpt. Door: Sophie van Aelst en Hans Dijkhoff

Ons vak wordt/werd soms niet door iedereen als vanzelfsprekend ervaren en erkend. Dat dit een probleem is in vele landen werd in Madrid in 1991 al onderkend. Daarom hebben de gezamenlijke bonden, verenigd in de EUPEA daar een verklaring opgesteld waarin het nut/belang van lichamelijke opvoeding in het onderwijs scherp werd neergezet. In Amsterdam is een update van deze verklaring tot stand gekomen. Hier de nieuwe tekst.

**EUPEA declaration of Madrid/Amsterdam
27th of October 1991 – amended 17 October 2009 in Amsterdam**

1. There is a need to promote and defend physical education as a core subject in the school curriculum. 'No education without physical education'. Therefore it is necessary to:
 - 1.1 seek to maintain or achieve compulsory physical education for the period of formal schooling
 - 1.2 recognize the contribution of physical education within higher education
 - 1.3 seek sufficient curriculum time in schools for physical education
 - 1.3.1 early grades of schooling – daily P.E. (eg. up to 11 or 12 years of age)
 - 1.3.2 later grades of schooling – 3 hours per week as outlined in the European charter
 - 1.4 demand that physical education, as a critical aspect of education must be delivered by teachers who are properly qualified in this subject; within the concept of education existing in each country.

FOTO: HANS DIJKHOFF



2. There is a need to promote the academic study and the practice of physical education as an important discipline in its own right.
3. There is a need to develop the exchange of information on physical education in Europe as a basis for lobbying national governments and European bodies and organisations.
4. There is a need to explore a minimum European curriculum for physical education and to ensure the provision of resources to implement it.
5. There is a need to promote in-service training for European teachers through courses, conferences and workshops, supported by the National Governments and the European Institutions.
6. There is a need to develop links with influential European bodies and organisations whose activities impinge upon physical education.
7. There is a need to emphasize the holistic approach to Physical Education as a subject for health empowerment and teaching/learning values and ethics.

Correspondentie:

info@eupea.com

Signalement, Handreiking Actieve Leefstijl

Voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs

In december 2008 is bij SLO de Handreiking Actieve Leefstijl verschenen. In deze handreiking worden mogelijkheden beschreven om een actieve leefstijl bij jongeren van 12-15 jaar te bevorderen vanuit een multidisciplinaire aanpak in de school-situatie. Het bevorderen van een actieve leefstijl is namelijk niet alleen een taak voor het vak lichamelijke opvoeding, daar is de gehele school mee gemoeid.

Door: Ger van Mossel en Maaike Rodenboog

De handreiking beschrijft vele mogelijkheden zoals het inzetten van leerlingen, collega-docenten en ouders als 'sportambassadeurs', samenwerkingsverbanden met partners uit de nabije omgeving zoals sportverenigingen, commerciële sportaanbieders en afdeling sport en welzijn van de gemeente. Een coördinator actieve leefstijl binnen de school is daarbij van groot belang.

Handreiking Actieve Leefstijl

Het uitgangspunt van deze handreiking is dat een actieve leefstijl alleen kan worden bevorderd wanneer dit thema continu onder de aandacht wordt gebracht bij de leerlingen en zij daar ook zelf actief aan werken. Het is aan de scholen om een keuze te maken uit de verschillende mogelijkheden die in deze handreiking worden aangereikt en om deze 'op maat' in te voeren. Het ideaal is dat scholen uiteindelijk kiezen voor een multidisciplinaire aanpak over meerdere leerjaren.

In hoofdstuk 1 Theoretische onderbouwing wordt ingegaan op lichamelijke activiteiten, oorzaken van overgewicht en kenmerken van jongeren van 12-15 jaar. Er wordt beschreven hoe gedragsverandering 'naar een actieve leefstijl' bij jongeren plaatsvindt. Gedragsverandering naar een 'actieve leefstijl' vergt een intensief traject. Verder wordt in dit hoofdstuk de invloed van de lessen lichamelijke opvoeding op de leefstijl van leerlingen en een aantal bestaande interventies op scholen beschreven.

Hoofdstuk 1 wordt afgesloten met een mindmap (zie figuur 1) waarin allerlei mogelijkheden of interventies worden beschreven die scholen kunnen inzetten om hun leerlingen te stimuleren tot een actieve leefstijl. Scholen kunnen de mindmap gebruiken als checklist 'naar een actieve leefstijl'. De interventies vullen elkaar

aan. Het inzetten van combinaties van interventies maakt de afzonderlijke interventies sterker.

De hoofdstukken 2 t/m 12 beschrijven steeds manieren waarop een bepaald aspect met betrekking tot een actieve leefstijl op school aandacht kan krijgen. Per hoofdstuk wordt steeds één aspect van het bevorderen van de actieve leefstijl uit de mindmap uitgewerkt in voorbeelden, (les)materialen of tips. In de mindmap hangen die aspecten en daarmee tevens een aantal hoofdstukken op enigerlei wijze met elkaar samen. De samenhang is in de mindmap met kleuren weergegeven. In dit artikel wordt een aantal aspecten uitgewerkt.

Coördinator actieve leefstijl

Hoofdstuk 2 gaat in op het aanstellen van een coördinator actieve leefstijl door de school. Als een school meerdere interventies op verschillende plekken en momenten wil inzetten, dan kan dit worden gecoördineerd door een centrale persoon in de organisatie. Een coördinator 'actieve leefstijl' in de school is een belangrijke schakel in het web. De coördinator heeft een centrale rol in beleid, uitvoering en evaluatie van alle activiteiten rondom het bevorderen van een actieve leefstijl.

In de school wordt een coördinator aangesteld om allerlei interventies langdurig te coördineren en te stimuleren bij de jongeren en bij de collega's. Maar ook bij de sportinstellingen in de buurt, de gemeente en vele anderen die betrokken zijn bij een actieve leefstijl.

Ik actief?

Hoofdstuk 4 Ik actief? geeft suggesties over hoe de individuele leerling bewuster gemaakt kan worden van zijn - al dan niet actieve - leefstijl. Eén van de manieren om leerlingen bewuster te maken van hun gedrag is het laten samenstellen van een portfolio of 'sportportfolio'. Natuurlijk gaat dit altijd gepaard met gesprekken met (individuele) leerlingen. Elementen die in een portfolio actieve leefstijl aan de orde komen zijn bijvoorbeeld: beweeg- en sportgedrag, bewegingsvaardigheden, waardering voor activiteiten, verplaatsen of transport, computergebruik, tv-kijken, voeding, gebruik genotmiddelen, et cetera.

Een bestaand document is het Sportdossier van SLO (Houthoff et al., 1999). De leerling doet allerlei opdrachten om verschillende mogelijkheden te ontdekken en om op te schuiven binnen zijn profiel. Voor download zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/>

Het vak bewegingsonderwijs

In hoofdstuk 5 wordt ingegaan op de invloed van het vak bewegingsonderwijs op de actieve leefstijl. Er is gekozen voor een realistische bijdrage van het vak bewegingsonderwijs.

Twee aspecten van de kwaliteitssleutel 'gezond bewegen' uit het *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor onderbouw VO* (Brinke, et al, 2007) worden in dit hoofdstuk uitgewerkt, namelijk 'vitaal bewegen' en 'fitter bewegen'. Bij beide aspecten is sprake van een min of meer directe relatie naar een actieve leefstijl. Bij vitaal bewegen gaat het erom dat leerlingen intensief bewegen leuk leren vinden. Leren genieten van inspannende activiteiten. Bij fitter bewegen gaat het erom dat leerlingen ervaren wat de link is tussen bewegen en fitter worden. Hieronder staat een zogenaamd doorkijkje met 'gezond bewegen' als dominante sleutel (zie 'Concretisering kerndoelen bewegen en sport', Brinke, et al., 2007). Voor download zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/>.

Docent Eric, klas 3A, woensdag het 5e uur

Vandaag is het de vierde les duurloop. De eerste drie lessen zijn naar wens verlopen. De leerlingen hebben verschillende duurloopvormen gedaan met verschillende inspanningsbelastingen. De leerlingen hebben hun omslagpunt bepaald. In de tweede en derde les hebben de leerlingen elkaar in tweetallen gecoacht. Bij biologie hebben de leerlingen hun eigen Body Mass Index berekend.

Aan het eind van de derde les heeft Eric gevraagd welk duurloopprofiel de voorkeur heeft bij de leerlingen: 'Ik wil afvallen'; 'Ik wil een bepaalde loopafstand volhouden' en 'Ik wil een bepaalde loopafstand zo snel mogelijk afleggen'. Vandaag is het de bedoeling, dat ze mogen kiezen voor hun eigen profiel. Eric heeft twee loopparcoursen uitgezet. Eén rondom het eigen sportveld en één vast parcours van vier kilometer in het nabijgelegen park. Iedere leerling heeft een hartslagmeter om. Het valt Eric op dat een aantal leerlingen nieuwe loopschoenen heeft aangeschaft. Zou de voorlichting over sportschoeisel toch nog zin hebben gehad?

De leerlingen komen naar het veld en Eric vertelt wat de bedoeling is. De leerlingen verdelen zich over de drie profielen. Vervolgens mogen ze zelf bepalen waar, over welke afstand en met wie ze gaan lopen. Vijf meisjes en vier jongens lopen individueel en gaan voor de beste tijd. Eric vertelt hoe snel andere klassen hebben gelopen.

De leerlingen gaan op weg. Eric loopt eerst zelf een stuk mee het park in. Daarna moedigt hij de leerlingen die op het veld lopen aan om zich te houden aan hun voorgenomen hartslag. Er wordt goed gelopen. Sanne heeft zelfs het parcoursrecord verbroken, maar zij zit dan ook op atletiek.

Aan het eind van de les vraagt Eric wat de leerlingen ervan vonden. De meeste leerlingen vonden het fijn om zelf hun eigen duurloopprofiel te mogen uitkiezen. Sanne heeft enkele folders meegenomen van haar atletiekclub. Zij vertelt dat er ook op de atletiekclub verschillende loopgroepen zijn, net zoals bij de gymles. Zij heeft afgesproken met haar vereniging dat leerlingen en zelfs hun ouders de eerste maand gratis mogen meedoen.

Andere vakken en projecten

Naast de lessen bewegingsonderwijs kunnen ook andere vakken en projecten participeren bij het bevorderen van een actieve leefstijl. Het aanbieden van informatie over gezonde leefstijl kan op veel plaatsen in de school gebeuren. Vakken als biologie, verzorging en mentorlessen kunnen hierin een rol spelen. Daarnaast kan

in projectvorm aan een actieve leefstijl worden gewerkt. Projecten zijn uitermate geschikt om vanuit verschillende vakken aan dit thema aandacht te besteden.

Een aantal voorbeelden van bestaande projecten vindt u op: <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Leergebieden/menn/gezondheid/>

Er bestaan allerlei lesprogramma's over een actieve leefstijl:

- Het programma 'De gezonde schoolkantine' van het Voedingscentrum. (zie <http://www.voedingscentrum.nl>). In dit project wordt er gewerkt met stimuleringsprijzen voor schoolkantes die inzetten op gezond beleid.
- <http://www.digischool.nl/vz/leerlingen/index-leerlingen.htm>
- Een lesmethode uitgegeven voor het basisonderwijs, door Noordhoff: *Lekker Fit!* Informatie is te vinden op <http://www.lekkerfitopschool.nl>.
- Voor het vmbo is een lesprogramma ontwikkeld genaamd *DOiT*. Informatie kunt u vinden op <http://www.doitproject.com>.
- Ook de Gezonde School heeft verschillende gezondheidsprojecten voor jongeren. Voor informatie zie <http://www.gezondeschool.nl> en <http://www.gezonderwijs.nl>. Deze laatste is meer gericht op het basisonderwijs, maar leuke tips staan er zeker in.

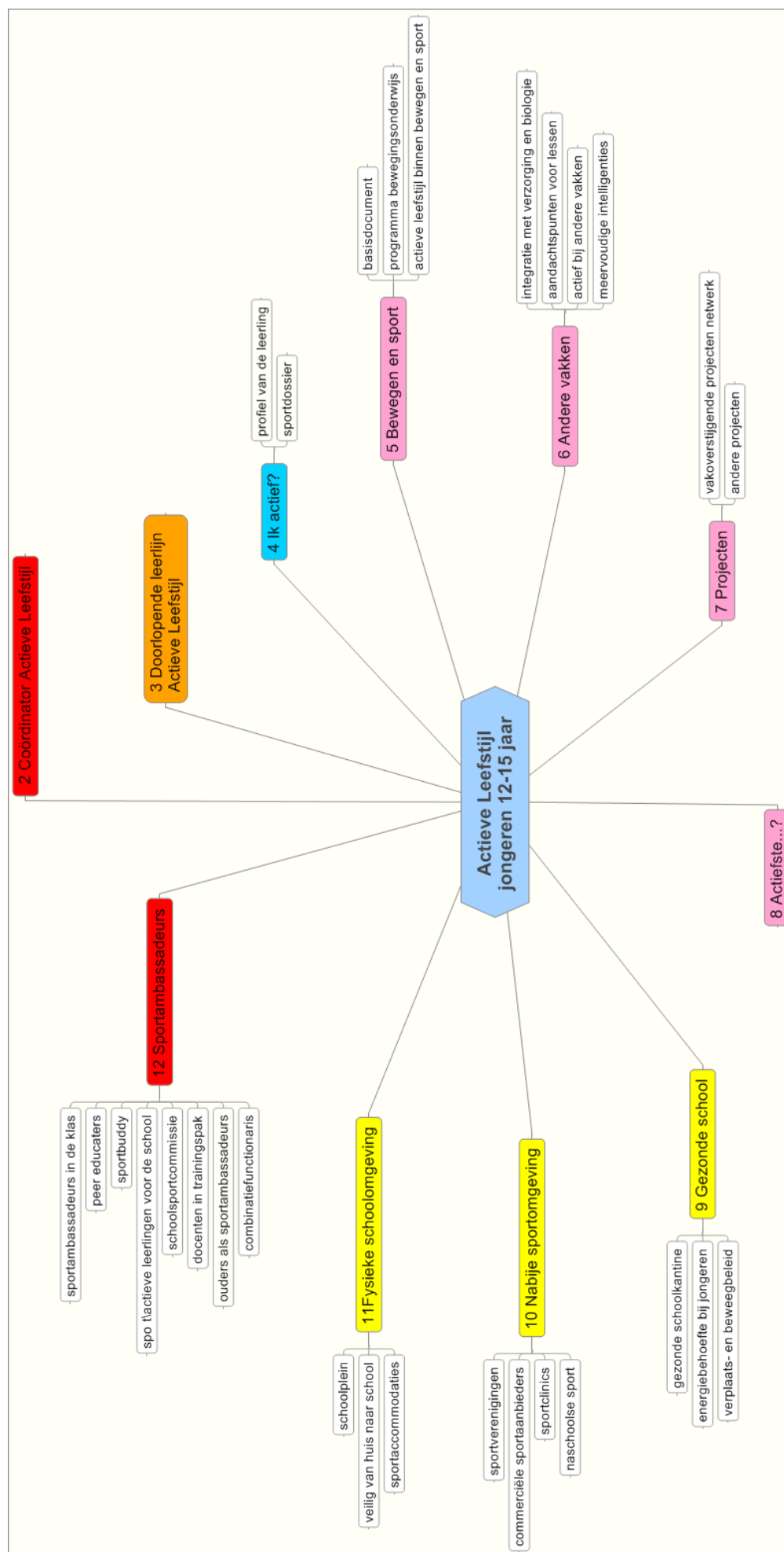


Reader Bewegen, Sport en Maatschappij

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling

slo

Figuur 1. Mindmap Actieve leefstijl





Actieve leefstijl

Fysieke schoolomgeving

Behalve het werken aan een actieve leefstijl in de lessen, kan ook daarbuiten invloed worden uitgeoefend op een actieve leefstijl bij jongeren. Denk aan de inrichting van de schoolkantine, de invloed van sportverenigingen in de omgeving van de school en de inrichting van het schoolplein.

Een schoolplein van een basisschool is vaak ingericht om te spelen en te sporten. Op het voortgezet onderwijs krijgt dit nog te weinig aandacht. Sport- en spelmaterialen worden niet of nauwelijks door VO-scholen ter beschikking gesteld. Gebleken is dat speelplaatsen met verschillende zones - waar verschillende activiteiten uitgevoerd kunnen worden - het meest uitlokken tot bewegen, omdat iedereen hier een kans krijgt om te bewegen (De Vries, 2007). Eén van de manieren om uw schoolplein actief, overzichtelijk en veilig te maken, is het plein op te delen in verschillende zones en deze te markeren. U deelt uw plein bijvoorbeeld op in een: sport- en competitie zone, activiteitenzone, en een 'chill-outzone'. Bovendien moet de doelgroep inspraak hebben bij de aanleg van speel- en sportplaatsen.

Sportambassadeurs

Hoofdstuk 12 gaat in op het inzetten van anderen uit de sociale omgeving zoals medeleerlingen, docenten en ouders. Een voorbeeld is 'sportambassadeurs in de klas'. Sportambassadeurs brengen hun favoriete sport onder de aandacht bij hun klasgenoten.

De school kan de volgende personen of groepen inzetten:

- sportambassadeurs in de klas
- peer-educators
- sportbuddy
- sportactieve leerlingen
- schoolsportcommissie
- docenten in trainingspak
- ouders als sportambassadeurs
- combinatiefunctionaris.

Tot slot

Het bevorderen van een actieve leefstijl bij jongeren van 12-15 jaar vergt een multidisciplinaire aanpak op verschillende niveaus van de school. Wil een school dit bevorderen dan zal zij moeten inspelen op verschillende persoonlijke, sociale en fysieke omgevingsdeterminanten van zowel binnen als buiten de school. Daarbij moet rekening worden gehouden met de individuele verschillen en behoeftes van de specifieke doelgroep van 12-15 jaar.

Het bevorderen van een actieve leefstijl is niet alleen een taak voor het vak lichamelijke opvoeding, de gehele school wordt daarbij betrokken. Meer hulp wordt verkregen door het inzetten van leerlingen, collega-docenten en ouders als 'sportambassadeurs'. Bij deze aanpak is het zeer wenselijk dat het een en ander zowel binnen- als buitenschools wordt gecoördineerd door een coördinator actieve leefstijl.

Voor download van de pdf van de Handreiking Actieve Leefstijl: www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/

Literatuur

- Brinke ten, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel van, G., Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Enschede: SLO.
- Brinke ten, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel van, G., Swinkels, E. & Zonnenberg, A. (2007). 'Concretisering van de kerndoelen Bewegen en sport'. Enschede: SLO.
- Houthoff, D., Mooij, C., Mossel, G. van & Sliedrecht, R. (1999). *Sportdossier Basisvorming*. Werkboek. Enschede: SLO.
- Mossel, G. van & Rodenboog, M., (2008). *Handreiking Actieve Leefstijl*. Enschede: SLO.
- Vries, S.I. de, Bakker, I., Mechelen, W. van & Hopman-Rock, M. (2007). 'Determinants of Activity-Friendly Neighborhoods for Children: Results From the SPACE Study'. *American Journal of Health Promotion*, (21), 4, p. 312-316.

Correspondentie:

gvanmossel@slo.nl, m.rodenboog@slo.nl

Contributieregeling (en meer)

Belangrijk! Vul het contributieformulier in, dat bij LO 1 gevoegd is.

NB: Als u het formulier niet invult op de website of terugzendt

wordt u ingedeeld in schaal 1 én werkzaam in het voortgezet

onderwijs!

Contributievoorstel

Tijdens de op 12 december 2009 gehouden algemene ledenvergadering werd het contributievoorstel voor het jaar 2010 aangenomen.

Schaal gepensioneerden/VUT/inv.pensioen/FPU

Als u in de loop van 2009 (vóór 31 december) uw werkzaamheden *volledig* heeft beëindigd ten gevolge van FPU, pensio-

geen recht op diensten en verzekeringen van de vereniging.

De contributie wordt geïnd in twee gedeelten: in januari € 63,-, en het restbedrag aan contributie in april/mei.

Dubbele toezending blad LO op één adres

Als u samen met een collega-lid op één adres woont en het blad maar één keer wilt ontvangen, dan kunt u dit aangeven op het contributieformulier.

Degene aan wie het blad niet meer wordt

Schaal 1 Bruto inkomen 2009 > € 15.000,-	€ 160,-
Schaal 2 Bruto inkomen 2009 > € 8.000,- < € 15.000,-	€ 105,-
Schaal 3 Bruto inkomen 2009 < € 8.000,-	€ 63,-
Schaal Gepensioneerden, VUT, FPU, Inv. Pensioen	€ 63,-
Schaal Kandidaatleden	€ 35,-

Uitleg indeling per schaal

Schaal 1

Bedroeg uw inkomen in 2009 meer dan € 15.000,- dan wordt u ingedeeld in schaal 1. In mei 2010 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 63,-.

Valt u in schaal 1 maar gaat u vóór 1 juli 2010 met pensioen of FPU dan wordt u voor dit jaar ingedeeld in schaal 2.

Schaal 2

Bedroeg uw inkomen in 2009 meer dan € 8.000,-, doch minder dan € 15.000,- wordt u ingedeeld in schaal 2. In mei 2010 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 63,-.

Valt u in schaal 2 maar gaat u vóór 1 juli 2010 met pensioen of FPU dan wordt u voor dit jaar ingedeeld in schaal 3.

Schaal 3

Bij een bruto-inkomen van minder dan € 8.000,- in 2009 wordt u ingedeeld in schaal 3. In mei 2010 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het in januari berekende voorschot van € 63,-.

nering of afkeuring dan kunt u dit op het formulier aangeven. U wordt dan in de schaal voor gepensioneerden/VUT/FPU/inv.pensioen ingedeeld en dit blijft verder zo.

Was u al in deze schaal ingedeeld, dan wordt de contributie u in mei 2010 in rekening gebracht. Er vindt dus geen voorschothoefing plaats, een uitzondering op de regel dus. U hoeft het contributieformulier niet retour te zenden.

Schaal kandidaatleden

Voor kandidaatleden loopt het lidmaatschap van september tot en met augustus. De contributie wordt in rekening gebracht in oktober van ieder jaar. Kandidaatleden hoeven het contributieformulier niet retour te zenden.

Aanvullende informatie over de contributie

Bovenop de contributie voor de KVLO wordt een klein bedrag aan afdelingscontributie geheven. Personen die de vereniging financieel willen steunen kunnen ondersteunend lid worden voor een minimale bijdrage van € 25,-. Ondersteunende leden hebben

toegezonden krijgt in januari een korting van € 25,- op de voorschothoefing. Heeft u dit één keer aangegeven, dan wordt dit de volgende jaren gecontinueerd.

Werkveldindeling

Omdat wij met een nieuw scholenbestand starten, **hebben we van ieder lid opnieuw de gegevens nodig** over het werkveld waarin u werkt. Wij verzoeken u dringend deze werkveldindeling (opnieuw) in te vullen.

De reden dat de KVLO deze gegevens nodig heeft, is de volgende:

Vanuit de overheid ontvangt de KVLO als lid van de CMHF gelden voor het voeren van CAO-onderhandelingen in PO, VO, mbo en hbo. Afhankelijk van het totaal aantal leden van de deelnemende verenigingen vindt de verdeling per sector plaats. Om deze gelden te kunnen blijven ontvangen moeten wij aangeven hoeveel KVLO-leden in iedere onderwijssector werkzaam zijn.

Let wel, als u in meerdere sectoren werkzaam bent, geef dit dan aan op het formulier. Als wij geen werkveldopgave ontvangen delen wij u in bij het VO.

Vakbondscontributie verrekenen met het brutoloon

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO en PO is het op basis van de CAO's voor deze sectoren mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2010 te verrekenen met het bruto inkomen. U ontvangt hiervoor in oktober 2010 een betaalbewijs dat u kunt inleveren bij uw werkgever.

Automatische incasso

Als u nog geen machtiging tot het automatisch incasseren van de contributie aan ons hebt verstrekt en u wilt dit alsnog

doen, dan kan dat via <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?189> of door contact op te nemen met het bureau van de KVLO (030 693 7676).

Verzekeringen

Bij het lidmaatschap van de KVLO behoren twee collectieve verzekeringen. De Wet-telijke Aansprakelijkheidsverzekering en de Ongevallenverzekering. Informatie over deze verzekeringen kunt u ook opvragen bij Elswout AssurantieGroep, tel.: 023 751 0015.

Mochten er nog vragen overblijven, dan kunt u altijd een beroep doen op het

verenigingssecretariaat (tel.: 030 693 7676, mw. Hennie Kuiper; e-mail: fin@kvlo.nl).

Veel dank bij voorbaat voor uw medewerking.

Marianne van Bussel-Schippers, penningmeester.

Correspondentie:

fin@kvlo.nl

BOEKEN

Duurzaam leren in de lichamelijke opvoeding

Hilde Leysen, Daniël Behets (red.)

2009. Acco, Leuven

Praxis bewegingsopvoeding nr. 26

In de reeks praxis bewegingsopvoeding is afgelopen najaar deel 26 verschenen als altijd aansluitend op de jaarlijkse nascholing van de universiteit van Leuven.

De titel wijst naar permanente aandacht voor bewegen. Daarbij sluiten we aan op de wens van het onderwijs om op te leiden voor een leven lang leren.

Normaal gesproken is het aantal beschrijvingen van praktische workshops hoger dan die van theoretische. Ditmaal is dat andersom. Van de tien artikelen zijn er zeven 'theoretisch'. Dat heeft te maken met het onderwerp. Vanuit verschillende invalshoeken wordt het belang van duurzaam leren en bewegen benaderd.

Daniël Behets beschrijft het raamplan en jaarplan als basis voor de invulling van het curriculum en welke documenten daarvoor nodig zijn. Voor duurzaam leren zullen keuzes moeten worden gemaakt. Het uitgangspunt is dat het concreet moet zijn en met zo min mogelijk 'planlast' voor de docent. Om aan de eindtermen te voldoen is het noodzakelijk dat een onderwerp gedurende langere tijd aan de orde komt om succeservaringen mogelijk te maken. Voor een duidelijk uitgewerkt plan is het noodzakelijk dat een sectie op één lijn zit. Er dienen duidelijke afspraken te worden gemaakt. Ook moet het traditionele programma meer worden afgestemd op de huidige



jeugd. Dus turnachtige activiteiten, maar dan als free running.

De leerlingen moeten zinvol leren. Daartoe dienen we duidelijk te hebben wat de essentie van de te onderwijzen activiteit is. Transferleren is daarbij een leidend principe. Het gaat om kernconcepten. Die worden per bewegingsdomein belicht.

De drie praktijkartikelen worden volgens bovenstaande lijn uitgewerkt. Zo biedt Hilde Leysen een leervoorstel van de leerlijn slagbalspelen. Eerst wordt gekeken naar wat de essentie van het spel is. In de uitwerking worden methodische principes als van klein naar groot en van makkelijk naar moeilijk gehanteerd. Bij iedere stap wordt bekeken welke bewegingsgebonden en persoonsge-

bonden doelen worden bediend.

Het artikel van Hugo Maes over honkbal is een logisch vervolg op de leerlijn slagbalspelen. Steeds wordt rekening gehouden met differentiatiemogelijkheden waardoor zowel aan de behoeften van de betere als de zwakkere leerling wordt tegemoetgekomen. Iets nieuws is het gebruikmaken van nieuwe technologie als GPS. Daarmee kunnen extra bewegingskansen worden gecreëerd. Ook kan worden gewerkt aan zogenaamde VOET'en (vakoverschrijdende eindtermen). Je kunt vanuit verschillende ingangen naar GPS kijken.

Techniek achter GPS: vakken als wis- en natuurkunde

Toepassingen: geschiedenis, aardrijkskunde, biologie, LO enz.

Gebruik van GPS (als toestel): in o.a. autonavigatie en allerlei vormen van vrijetijdsbesteding.

In het verhaal worden twee modellen uitgewerkt en ook worden lesvoorbeelden gegeven op het niveau van basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Speciale aandacht is er voor evalueren. Als we onze cijfers blijven geven die gebaseerd zijn op een klassennorm, dan krijgen we problemen om ons doel: een levenlang bewegen, te verwezenlijken. We draaien de intrinsieke motivatie van de leerlingen de nek om. Hoe het anders kan, beschrijft dit artikel.

De overige artikelen gaan over het belang van bijscholingen en waarborging van kwaliteit. Ook dit boek uit deze praxisreeks is weer een aanrader voor wie bij wil blijven op zijn vakgebied.

Kwaliteitsproject lichamelijke opvoeding op sectieniveau

Dit artikel beschrijft het traject van het Kwaliteitsproject Lichamelijke Opvoeding (KWALO) dat de LO-sectie van de vestiging Kamerlingh Onnes van het Reitdiep College in Groningen met behulp van de KVLO heeft afgelegd in het schooljaar 2008/2009. De andere scholen die aan het kwaliteitsproject meedoen komen uit Oirschot, Nieuwegein, Culemborg en Wieringerwerf. Het doel van het project is om tot verbeterpunten te komen voor het vak. Het traject rust op twee krachtige instrumenten: een zelfevaluatie en een collegiale visitatie. Door: Bé Zwart

Voorjaar 2008

Kwaliteit is een hot item in het onderwijs. De school moet zich kunnen verantwoorden voor zijn daden, dat is wettelijk vastgelegd in de Wet Voortgezet Onderwijs en de Wet op onderwijstoezicht. De KVLO is de eerste vakvereniging die een systematisch kwaliteitszorgsysteem heeft ontwikkeld voor de praktijk.

In het voorjaar van 2008 staat in ons vakblad een artikel over het Kwaliteitsproject Lichamelijke Opvoeding van de KVLO. Het lijkt onze sectie een goed idee om aan dit project mee te doen. We vinden dat we een professionele sectie zijn, we hebben een strak omschreven programma per leerjaar, beschikken over goed materiaal maar, hoe zit het eigenlijk met de kwaliteit van ons vak, doen we de goede dingen, wat vinden de leerlingen van onze lessen, hoe denkt de schoolleiding er eigenlijk over, wat gaat er goed, hoe weten we dat en wat kan er nog verbeterd worden?

Na overleg met de schoolleiding wordt het besluit genomen om de projectleider van de KVLO, Guus Klein Lankhorst, op school uit te nodigen.

In aanwezigheid van de voltallige LO-sectie en de conrector onderwijs geeft Guus in een powerpointpresentatie weer wat het traject inhoudt.

De schoolleiding is onder de indruk van de presentatie en de inhoud van het pro-

ject en geeft toestemming er aan mee te doen.

Gegevens van de school

De vestiging Kamerlingh Onnes van het Reitdiep College is een school voor vmbo TL, havo en vwo, met 780 leerlingen. De sectie bestaat in het schooljaar 2008/2009 uit zes personen, vijf mannen en een vrouw. De school beschikt over drie gymzalen en een veld bij school. De lessen in de klassen één, twee en drie duren een uur en vanaf de vierde klas anderhalf uur. Elk leerjaar heeft een binnensportdag waarbij veel tweede fase leerlingen op deze dagen scheidsrechter zijn bij diverse teamsporten. Aan het einde van het jaar is er een grote sportdag in en rond de school met meer dan dertig workshops voor alle leerlingen. Elk jaar doen er in oktober ongeveer honderd leerlingen mee aan de viermijl van Groningen, hebben we in februari meer dan twintig ploegen voor de ploegachtervolging schaatsen en doen we in mei mee aan de Athene Spelen.

September-oktober 2008. Enquête

Het traject begint met een enquête onder leerlingen, LO-docenten en de schoolleiding. Ouders kunnen ook bevestigd worden, maar dit stuit op veel praktische bezwaren. De zogenaamde webbased vragenlijst van de enquête is samengesteld volgens de eisen die de inspectie stelt aan goed onderwijs en is in de loop van de

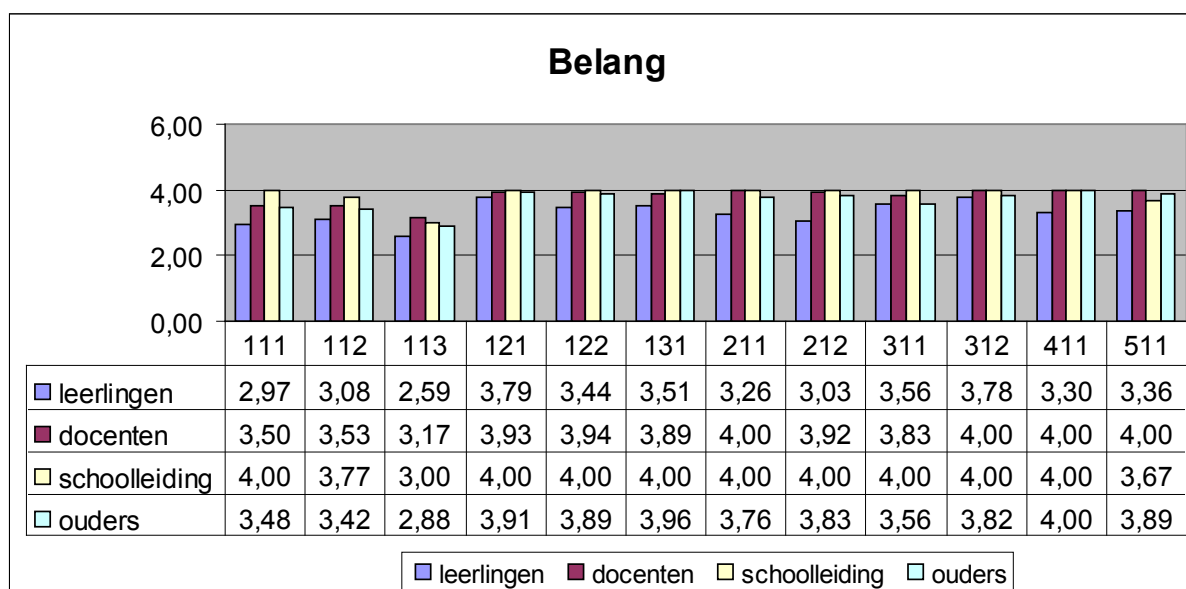
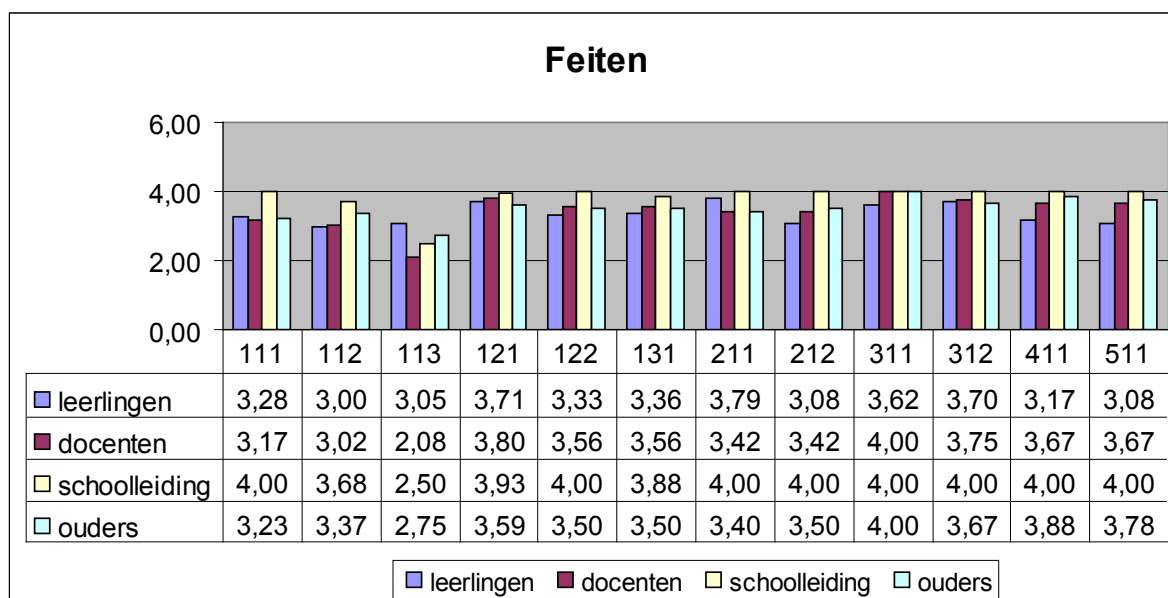
jaren vaak aangepast en zal nog weer worden verbeterd.

Het vraagt wel enige organisatie en voorbereiding om de vragenlijsten te laten invullen. Wij maken een selectie van zeven klassen, maar wel zodanig dat alle geledingen, vmbo, havo en vwo aan bod komen. De vragen worden voor en tijdens een LO-les achter de computer ingevuld en digitaal verzonden. Het is ook mogelijk om zelf vragen te bedenken. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer een kwartier. In totaal vullen 168 leerlingen de vragenlijsten in.

De leerlingen vinden het wel leuk om de vragenlijsten in te vullen, maar doen het liever niet tijdens de LO-les. Om een en ander soepel te laten verlopen heb ik een stappenplan gemaakt voor mijn collega's, de leerlingen en de schoolleiding.

Nadat iedereen de enquête heeft ingevuld, ontvangen we snel per mail de uitslag in de vorm van staafgrafieken. De onderwerpen waar de vragen over gaan staan eronder (zie figuur 1, waarin de feiten en het belang van de feiten zijn weergegeven).

Er worden geen grote verschillen geconstateerd. Over het algemeen zijn alle geledingen zeer positief. Bij item 'aanbod naast de gewone lessen' zijn er verschillen. De docenten en de schoolleiding vinden het belang groter dan de leerlingen.



- 111 Opbouw van het programma
- 112 Onderwijsdoelen
- 113 Aanbod naast de gewone lessen
- 121 De leraar
- 122 De leerling
- 131 Toetsing
- 211 Samenwerking
- 212 Verbeteringen
- 311 Tijd
- 312 Voorzieningen en materialen
- 411 Sfeer
- 511 Belang LO

14 november 2008. Interpretatie van de uitslag

We worden samen met de collega's van de vier andere scholen die aan het project meedoen, op een middag in Zeist uitgenodigd om de uitslag van de enquête te interpreteren, conclusies te trekken en we krijgen een training om gesprekken met een leerlingenpanel te houden. Het doel van die gesprekken is om zoveel mogelijk informatie uit de leerlingen te verkrijgen. We leren in de praktijk om open vragen te stellen, samen te vatten, niet in discussie te gaan en om niet te oordelen.

Als de feiten laag scoren en het belang groot is en het is op korte termijn te verbeteren dan is het een goed verbeterpunt. Als de feiten niet op korte termijn verbeterbaar zijn dan is het geen goed verbeterpunt.

12 december 2008. Gesprekken met leerlingen

Er worden acht leerlingen, die ook aan de enquête hebben meegedaan uitgenodigd, waarbij ik rekening houd met het feit dat er niet alleen leerlingen aanwezig zijn die goed zijn in ons vak maar juist ook een paar waarvan we denken dat ze niet alles van ons vak leuk vinden. De leerlingen worden geconfronteerd met alle onderwerpen van de enquête en met de resultaten. Wat is

Figuur 1

In de enquête wordt gekeken naar de feiten, het belang van die feiten en of die feiten op korte termijn verbeterbaar zijn.

hun beeld, klopt het wat er in de uitslag naar voren komt? Het wordt een zinvolle bijeenkomst, omdat de leerlingen feilloos aangeven wat er goed gaat en wat er verbeterd kan worden. We stellen veel open vragen, gaan niet in discussie, vragen flink door en laten iedereen aan bod komen. Ze geven bijvoorbeeld aan dat er weinig belangstelling zal zijn voor het aanbieden van sportactiviteiten buiten de lessen om, omdat deze uren in hun vrije tijd zullen worden gegeven. Dit kwam in de uitslag van de enquête ook naar voren. Verder vinden ze dat er een sportdag aan het einde van elke spelmodule moet komen. “Dan brengen we het geleerde in de praktijk.” Leerlingen willen dat de cijfers snel bekend gemaakt moeten worden en dat de eigen ontwikkeling zichtbaar moet zijn in de toetsing. Verder willen ze muziek tijdens de lessen en kleine voetbaldoeltjes voor buiten. Ze zijn overigens zeer tevreden over het materiaal. Ze denken dat de schoolleiding het vak belangrijk vindt omdat we een eigen veld hebben bij de school en omdat het een verplicht vak is. Ze vinden LO een leervak want: “Je leert organiseren, hulpverlenen, observeren, samenwerken en je leert veel over verschillende sporten.”

school een gezicht geeft en er een grote PR waarde vanuit gaat. Vooral de sportdag aan het einde van het schooljaar waar meer dan dertig workshops worden aangeboden en waar alle leerlingen drie workshops volgen vinden ze fantastisch. Ze zijn tevreden over de opbouw van het programma, omdat het evenwichtig is. Ze maken zich wel zorgen over klachten van docenten van andere vakken als leerlingen lessen missen door lesuitval vanwege hulp bij sportactiviteiten. Het aanbieden van LO2 is geen optie, omdat we een relatief te kleine vestiging hebben en er daardoor een te grote druk zou komen op de organisatie. De schoolleiding is tevreden over de sectie als geheel en wil met ons in gesprek blijven over de uitkomsten van het onderzoek.

Maart 2009 Zelfevaluatieverslag

In het zelfevaluatieverslag wordt achtereenvolgens beschreven om wat voor school het gaat, wat de visie van de school is en wat de doelstellingen zijn. Verder worden de conclusies uit de gesprekken met leerlingen en schoolleiding uitvoerig beschreven en worden er verklaringen gegeven van verschillen in opvattingen. Daarnaast geeft de sectie aan waar de

relevant materiaal opgestuurd naar de projectleider en de school die bij ons op bezoek komt.

12 februari 2009. Het volgen van een training gericht op de collegiale visitatie

De scholen die meedoen aan het project gaan elkaar visiteren. Om goede vragen te kunnen stellen volgen alle betrokken scholen vooraf nog een trainingsmiddag in Zeist, waarbij het zelfevaluatieverslag van de school de basis vormt voor de verschillende rollenspelen die we die middag voorgelegd krijgen. Voor de drie leerlingen is een belangrijke rol weggelegd, zij worden erg betrokken bij de training.

17 april 2009. De collegiale visitatie. De ontvangst

De visitatie bestaat uit een voorzitter, een secretaris, twee LO-docenten en drie leerlingen van een school. Zij gaan op lesbezoek, stellen vragen aan een leerlingenpanel, de schoolleiding en de LO-docenten. Draaiboek Visitatie.

8.45 - 9.15 Ontvangst visitatiecommissie en kennismaking met de schoolleiding.



Hulpverlenen



Observeren



Samenwerken

27 februari 2009. Gesprek met de schoolleiding

Er volgt een gesprek met twee leden van de schoolleiding. Gewapend met de uitspraken van de leerlingen en de conclusies van de uitslag van de enquêteonderwerpen worden ze met vragen bestookt. Het gesprek verloopt in een goede sfeer. “Dit zouden we met meer secties moeten doen”. De schoolleiding vindt het belang van het vak groot, waarbij ze aangeeft dat het vak de

visitatie vooral op moet letten. Wij wilden dat de visitatie ging letten op:

- de opbouw van ons lesprogramma en dan vooral in relatie tot een van de speerpunten van de school, de activerende didactiek
- het aanbod naast de gewone lessen
- de toetsing.

Het verslag wordt samen met de schoolgids, en al het andere voor de visitatie

9.15 - 10.15 Lesbezoek aan twee hele lessen bij de klassen.
10.15 - 10.35 Pauze
10.40 - 11.40 Voorbereiden van de panelgesprekken door de visitatiecommissie.
11.40 - 12.35 Gesprek visitatiecommissie met het leerlingenpanel.
12.40 - 13.40 Lunch en tussentijdse evaluatie.
13.45 - 14.45 Gesprek van de commissie met de schoolleiding.

- 14.45 - 15.45 Gesprek met de leden van de sectie.
- 15.45 - 16.30 Beraad van de commissie over te trekken conclusies.
- 16.30 - 16.45 Voorlopige rapportage van de commissie aan de schoolleiding en de sectie LO.
- 16.45 Afsluiting met hapje en drankje.

Wij ontvangen twee collega's uit Oirschot, helaas zonder leerlingen, die kregen geen toestemming van de schoolleiding. Aan het einde van de dag ontvangen we in aanwezigheid van de voltallige LO-sectie en iemand van de schoolleiding een voorlopige rapportage. De sterke punten, de verbeterpunten en adviezen komen naar voren.

29 mei. De collegiale visitatie. Het bezoek

De reis naar Utrecht begint al erg vroeg. Om zes uur 's morgens vertrekken we met twee docenten en drie leerlingen met de trein vanuit Groningen naar Utrecht. Er is vooraf contact geweest met de ouders van de drie leerlingen met betrekking tot het doel van de reis, hun taken en hoe laat ze terug in Groningen zijn. In Utrecht worden we opgewacht door een vakcollega, die ons met de auto naar de school in Nieuwegein brengt. We bezoeken samen met de projectleider en nog iemand van de KVLO twee buitenlessen, ontvangen achtereenvolgens een groep leerlingen, een deel van de schoolleiding en de LO-docenten. We bestoken hen met vragen over de verschillende onderwerpen die we in een overleg vooraf hebben geselecteerd, waarbij we de taken per onderwerp hebben verdeeld. Onze leerlingen zijn in vorm, ze brengen de in Zeist geleerde communicatietechnieken prima in de praktijk. Vooral de gesprekken met de groep leerlingen zijn echt fantastisch, omdat zij ronduit zeggen wat ze vinden. Na een lange boeiende, inspirerende dag reizen we gezamenlijk met de trein naar Groningen terug.

Juni 2009. Ontvangst van het verslag van de collegiale visitatie

Na ontvangst van het visitatieverslag wordt de mogelijkheid gegeven om het kritisch door te lezen en op onjuistheden te verbeteren voor het onder de LO-collega's en de schoolleiding wordt uitgedeeld.

Juni/juli 2009. Het schrijven van het verbeterplan

De conclusies en adviezen van het visitatierapport vormen het kader van dit plan,

waarin de sectie weergeeft wat ze op korte en lange termijn wil verbeteren. Onze sectie wil het volgende.

- De PR verbeteren. Het advies is om meer te pronken met de activiteiten die we doen. 'Wees niet te bescheiden'.
- De inhoud vaksectievergaderingen. 'Besteed een deel van de tijd aan organisatorische zaken en een deel aan vakwerkplanontwikkeling'.
- Jaarlijks overleg directie. 'Houd een keer per jaar een sectiefunctioneringsgesprek met de voltallige schoolleiding'.
- Toetsing. De toetsing is bij ons al redelijk ver ontwikkeld en omschreven in niveaubeoordelingen. 'Ontwikkel dat verder voor alle onderdelen'.
- Opbouw van het programma. 'Onderbreek de lessenreeksen met bijvoorbeeld gastdocenten en maak ze in een aantal gevallen korter. Dit zou de motivatie wel eens kunnen vergroten'.
- Aanbod naast de lessen. 'Doe mee aan landelijke toernooien'.
- Vakwerkplan. Er is een goed omschreven stofplan. 'Schrijf een vakwerkplan. De KVLO heeft een format beschikbaar. Beschrijf de visie, de ARBO-eisen, de begroting, de taakverdeling en de nascholing'.
- Scholing. Maak een scholingsplan en neem dit op in het vakwerkplan.
- BSM en LO2. De school wil de talenten van leerlingen ontplooien. 'Introductie van BSM en LO2 zou een extra dimensie kunnen zijn om aan talentontwikkeling bij te dragen'.

De winst en hoe nu verder?

We hebben het gevoel dat we als sectie even door elkaar zijn geschud, maar dat alles nu nog op zijn plaats moet vallen. De kwaliteit van het vak was al hoog, maar kan nog op verschillende punten worden verbeterd. Daar ligt ook onze uitdaging om ons te blijven profileren in de school. Dat is ook de slag die we willen maken de komende jaren.

We kunnen en willen wel wat met de uitkomsten, maar kunnen dat niet alleen en niet alles kan in één keer. We willen de tijd te nemen voor alle verbeterpunten en veranderingen. Ons belangrijkste doel is om aandacht te besteden aan het schrijven van een nieuw vakwerkplan, maar we kunnen dit niet alleen en daarom hebben we de schoolleiding om externe hulp gevraagd om dat proces te begeleiden. Een aantal verbeterpunten kan wel eenvoudig gerealiseerd worden. Zo hebben we voor het nieu-

we schooljaar het programma voor de eerste drie leerjaren al aangepast door kortere lessenseries te maken. Een afspraak met de schoolleiding voor een sectiefunctioneringsgesprek kan ook gemakkelijk gemaakt worden. De sectie wil elk jaar beter worden door elk jaar een beleidsplan te schrijven. De winst van het KWALO-traject zit hem vooral in het feit dat de LO-sectie op scherp is gezet en dat we ons in de school positief hebben kunnen profileren. Maar het allerbelangrijkste is dat de leerlingen er in de komende jaren iets van gaan merken.

Tenslotte

Het gehele KWALO-traject duurt bijna een volledig schooljaar. Het begint in september en eindigt in juni, maar er is heel veel tijd tussen de verschillende activiteiten, waardoor er veel tijd is voor de voorbereidingen en uitvoering.

Wanneer je als sectie meedoet aan dit kwaliteitsproject betekent het dat je samen met een collega (er is één die alles coördineert) twee trainingsmiddagen in Zeist volgt, waarvan één met drie leerlingen. De collegiale visitaties duren twee hele dagen. Eén dag voor de ontvangst en één dag op bezoek naar een andere school.

De taak van de coördinator bestaat uit:

- de communicatie met de KVLO
- het organiseren van het afnemen van de enquêtes
- het voorbereiden van de panelgesprekken en collegiale visitaties
- het schrijven van het zelfevaluatieverslag en het verbeterplan.

De ondersteuning van en de communicatie met de KVLO is uitstekend. Er is een uitgebreide handleiding met veel voorbeelden en formats. Meedoen aan het project levert 24 punten op in het beroepsregister (Wet BIO).

Literatuur

Guus Klein Lankhorst (2008). 'De kwaliteit druipert er vanaf'. *Lichamelijke opvoeding* 4

Over de auteur

Bé Zwart is docent LO aan de vestiging Kamerlingh Onnes van het Reitdiep College in Groningen.

Correspondentie:

b.h.zwart@reitdiep.nl

(KV)LO nieuwsberichten

- Voor de agenda's: april studiedagenmaand BSM, mbo en SO!
Begin het jaar voortvarend en schrijf vast de relevante studiedagen in je agenda!
- Nu ook scholen voor speciaal onderwijs 'Sportactief'.
Negen scholen in Den Haag-Zuidwest ontvangen van de nationale sportkoepelorganisatie NOC*NSF het certificaat 'Sportactieve School'. Voor de eerste keer in Nederland worden er ook drie scholen van het speciaal onderwijs gecertificeerd.
- (KV)LO nieuwsoverzicht 2009
2009 zit er op, dus (ook voor ons) tijd voor een terugblik. Tussen het schaatsen tijdens de gymles in januari tot de bestuurskandidaat voor het voorzitterschap van de KVLO zit alweer een heel jaar. Lees op de site nog even rustig terug.
- Jan Rijpstra: bestuurskandidaat voorzitter KVLO
De huidige voorzitter van de KVLO, Gert van Driel, heeft al enige tijd publiekelijk te kennen gegeven dat hij in de loop van zijn derde termijn wil terugtreden uit zijn functie. Het hoofdbestuur is erin geslaagd een in haar ogen zeer geschikte opvolger te vinden in de persoon van Jan Rijpstra. Hij is tijdens de ALV (Wintervergadering) op 12 december 2009 namens het bestuur kandidaat gesteld

voor deze functie. Op onze website staat een omschrijving van zijn motivatie en zijn cv.

- Wikiwijs verzamelt en verwerkt digitaal lesmateriaal
Wikiwijs is een gratis en open digitale leer-materiaalbank zoals de leermiddelendatabank (lmdb) van de digitale school waar deze ook mee samenwerkt. Wikiwijs geeft je echter ook nog de mogelijkheid je eigen verzameling online op te bouwen en te arrangeren.

KVLO kalender

- 4+12 feb. Tweedaagse basiscursus Levensreddend handelen (12)
- 19 feb. Noorderskireis 2010
- 31 jan. en verder DELA Academy: Volleybal masterclasses met Avital Selinger
- Voorjaar 2010: Netwerkbijeenkomsten speciaal onderwijs
- 1 april: Studiedag Bewegen, Sport en Maatschappij (6)
- 7 april: Studiedag mbo in Groningen (6)
- 7 april: Studiedag Rijk van Nijmegen (3)
- 9 april Docentenvolleybaltoernooi (NW Veluwe)
- 15+16 april: Twentdagen (12) (vooraankondiging)
- 16 april NK minitramp in Deurne
- 19 april: Studiedag SO in Den Haag (6)
- 21 april Verkiezingen sportiefste VO-school van Nederland in Delft

- 28 mei Voetbaldag speciaal onderwijs in Zeist
- 4 juni Mission Olympic in Amsterdam
- 16 juni: Studiedag VO in Zwolle (6)

Vacatures

Docent Bewegingsonderwijs gezocht! (VSO-ZMOK cluster IV/ Ermelo) Consultant bewegingsonderwijs voor 38 uur (Haarlemmermeer e.o.) Sport en Recreatie Rotterdam zoekt voor meerdere basisscholen, voor het project 'Lekker Fit', Gymleraren nieuwe stijl!

De laatste nieuwsberichten en meest recent bijgewerkte kalender zijn te vinden op www.kvlo.nl.

Leden kunnen ook lid worden van de digitale nieuwsbrief (en nog regelmatig een update krijgen) via de nieuwsbrief-link onderaan de homepage!

Het getal () staat voor het aantal te behalen punten voor het KVLO beroepsregister (zie tabblad 'beroepsregistratie' op de homepage). Inloginformatie (voor leden) is te vinden op het adresbriefje in de omslagfolie van dit blad!

Correspondentie:

webredactie@kvlo.nl

ADVERTENTE



Grootste leverancier van klimwanden en klimgrepen wereldwijd
- Speciaal assortiment voor scholen -
- Inspectie & onderhoud -





WWW.ENTRE-PRISES.NL



WERKWEKEN EN OPLEIDINGEN IN DE ARDENNEN!



MORE THAN FUN!

e: werkweek@mountain-network.eu / t: +31 (0)88 123 68 25

WWW.MOUNTAIN-NETWORK.EU/WERKWEK

Dé locatie voor outdoor, recreatie en kampen




Groepskampeerterrein
Groepsaccommodatie
12 ha 'outdoor terrein'



Complete programma's voor

- Werkweek
- Survival
- Buitensport onderwijs
- Schoolreisjes etc.
- Team- en introductiedagen



Gildeweg 7
7047 AR Braamt
Tel. 0314 - 335 449

www.markant-outdoorcentrum.nl

Apekooien

Vorige week stuurde een collega van me een YouTube-filmpje door van Theo Maassen. Een nog vrij jong ogende Maassen zei daarin: "Waarom doen we eigenlijk niet gewoon datgene wat het fijnste is? Als je vroeger toch jarig was met de gym, en je mocht kiezen wat je ging doen, wat koos je dan altijd? Apekooien! Dan werd alles tevoorschijn gehaald: kasten, banken, touwen, rekken, en dan tekeergaan. Apekooien was



het allermooiste wat er was! En daarom vroeg ik me altijd af: waarom zijn er geen apekooiverenigingen? Je kon bij voetbal, hockey, tennis, maar niet bij apekooien. Waarom is dat, wie gaat daarover, wie neemt dat soort beslissingen?". Het fragment liet me in de dagen erna niet los. Bij mij op school is ooit, voordat ik er kwam werken, besloten dat apekooien niet meer mag. Te gevaarlijk. Toch kan ik mij inderdaad ook de opwindende herinneren van vroeger, als je de gymzaal binnenkwam en zag dat alle mogelijke materialen stonden opgesteld, dwars door de zaal. Dat kon maar één ding betekenen: apekooien! Mijn collega's vinden het trouwens ook een nadeel dat het te lang duurt om al dat materiaal klaar te zetten en na afloop weer op te ruimen. Stiekem verdenk ik ze ervan dat dit misschien wel de belangrijkste reden is voor het apekooiverbod. Maar mijn mijmeringen betroffen eigenlijk niet zo zeer waarom we het in de lessen niet meer doen, als wel de vraag van Theo Maassen: waarom zijn er geen apekooiverenigingen? Ik dacht:

er moet toch haast wel eens iemand op het idee gekomen zijn. Kinderen zijn dolenthousiast in de les, dus waarom zouden ze het niet in verenigingsverband zijn? En waarom zou het alleen voor kinderen moeten zijn? Moderne activiteiten als parkour en freerunning zijn natuurlijk eigenlijk gewoon ongereguleerde straatvarianten van apekooien. Ik zag het al voor me, een landelijke apekooicompetitie. En dat je er dan twee, drie keer per week voor gaat trainen. Krachttraining ter ondersteuning natuurlijk, want je moet zo lang mogelijk bovenin de touwen of het klimrek kunnen hangen. Een internationale apekooibond, die ernaar streeft om demonstratiesport te worden op de Olympische Spelen van 2012 in Londen. Die moet dan ook de officiële spelregels vaststellen natuurlijk, want ik deed meteen eens navraag bij mijn collega's en die bleken nogal van mening te verschillen. Een nationaal trainingscentrum voor apekooien op Papendal leek me trouwens ook wel

wat. En dat je dan als professioneel apekooier een A-status kan krijgen. Een groot voordeel van apekooien is trouwens dat je het overal kan doen. Apekooien in huis bijvoorbeeld, met gebruikmaking van de zitbank, het aanrecht, de hangende schemerlamp en het boekenrek. Of apekooien in de plaatselijke speeltuin, op het werk, in het treinstation of de supermarkt. Dat maakt het tot een ideale breedtesport. Aangezien ik steeds enthousiaster werd van het idee, ben ik gisterenavond eens gaan Googlen. En wat blijkt: de werkelijkheid heeft me deels al ingehaald. In juni 2009 werd het WK Apekooi gehouden in Sleeuwijk. Op Hyves is er een apekooi-community met meer dan 200 leden. En het mooiste is wel: er bestaat daadwerkelijk al een apekooivereniging. Sinds 2008. Ze hebben een bestuur, trainingen, een website, alles. Het is de Nijmeegse Studenten Apekooi Vereniging. Hoe die heet? 'Bokito'.

Mery Graal

AFDELINGEN

Leiden

Startcursus EHBSO & vervolgcursus EHBSO
Datum: 3 en 11 februari
Plaats: Het Vlietland college, te Leiden
Tijd: 19.00 tot 22.00 uur
Kosten: 150 euro

Volleybaltoernooi

Datum: 10 april
Tijd: 10.00 tot 14.00 uur
Plaats: volg de website!
Aanmelden: kvleiden@hotmail.com

West Brabant

Tweedaagse cursus Circus in de les LO
Datum: 4 en 11 maart
Tijd: 17.30 tot 21.00 uur
Plaats: Gymzaal Gymnasium Juvenaats, Bergen op Zoom
Informatie: cmveringa@onlone.nl
Inschrijving loop tot 12 februari

AGENDA

Nationale Sport Week Winterfotowedstrijd

Een fotowedstrijd voor de leerlingen van het VO. Het beoefenen van winterse sporten nodigt uit om spectaculaire foto's te maken. Wij, de Nederlandse Ski Vereniging, zijn op zoek naar de meest spectaculaire winterfoto van bijvoorbeeld een strakke slalom of een stoere 180 Grinds met je snowboard. Een vooraanstaande jury zal bepalen wie de prijswinnaars zijn. Je kunt tot en met 11 februari meedoen voor verdere informatie kijk op de site van Nationale Sport Week onder winterdagen fotowedstrijd.

Zwerfsport nodigt uit

Een kennismakingsdag op 10 april 2010 voor docenten in de Ardennen. Een geheel verzorgde dag door Zwerfsport in de Ardennen, met activiteiten en een hapje en drankje. Kijk voor meer informatie op www.zwerfsport.nl/actie.

Professionele coaching- en analysesoftware

en de bijbehorende hardware.



Video in de les, Video in mijn les?

Kost mij dat niet te veel tijd? Kunnen leerlingen zelfstandig met video werken? Hoe oud moet je zijn voor effectieve video feedback? Waarom zou ik dat in mijn lessen doen? Kan ik ook voorbeelden afspelen? Mijn school kan dat nooit betalen! Kan ik plaatjes en tekeningen over de video heen leggen? Hoef ik nooit meer een tape heen en weer te spoelen? Kan ik elk moment van de les achteraf vastleggen?

Kan ik gelijktijdig opnames maken en afspelen???

Dus ik kan met één leerling kijken terwijl de anderen door oefenen en opgenomen worden...en dát zie ik dan ook? Altijd? Dat geloof ik niet.

siliconCOACH timeWARP 2

Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

Distributie Nederland, België en Duitsland: Visualcoach, Karolusgulden 20, 2353TA Leiderdorp
servicelijn: +316 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud



Hogeschool van Amsterdam



Laat je inspireren voor een leven lang leren!

Schrijf je nu in voor de volgende cursussen:

- Mentale training in sport
- Coachvaardigheden voor LO-ers
- Fitness in het onderwijs
- Aansprakelijkheid in het bewegingsonderwijs
- Vitaal lesgeven

Expertisecentrum Sport & Gezondheid
Deskundigheid in beweging

Meer informatie? Bezoek onze vernieuwde website.

www.hva.nl/esg

Voetbaldag (voortgezet) speciaal onderwijs



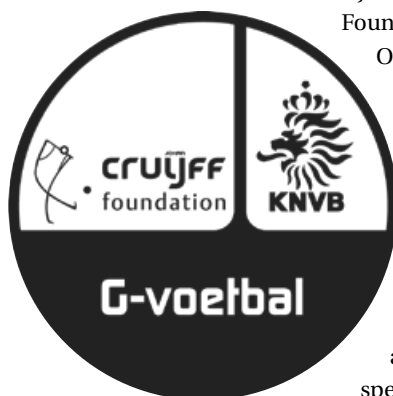
Al enkele jaren organiseert de KVLO in nauwe samenwerking met de KNVB met veel succes het landelijke voetbaltoernooi voor

het (voortgezet) Speciaal Onderwijs cluster 3-scholen. De organisatie van dit toernooi wordt mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Johan Cruyff Foundation.

Op vrijdag 28 mei 2010 wordt de vierde editie van deze voetbaldag gehouden op het KNVB sportcentrum in Zeist.

Scholen die willen deelnemen, moeten zich conformeren aan de aangepaste spelregels. Er wordt bij de

poule-indeling onderscheid gemaakt in twee niveaus, een B- en een C-niveau. De leeftijdsgrens voor deelname is 10-14 jaar! De inschrijving is geopend van 1 januari tot 1 maart 2010. Inschrijven kan alleen digitaal via de website www.schoolensport.nl. Begin maart 2010 krijgt u een definitief bericht van deelname.



Correspondentie:

ton.winkels@kvlo.nl

Voor het overzicht van scholingen en andere evenementen zie de kalender op de pagina van de webredacteur.

April is studiedagenmaand met BSM, MBO en SO!

Studiedag BSM in Wageningen (6)

KVLO en SLO organiseren op donderdag 1 april (geen mop) de landelijke studiedag BSM in havo en vwo. Net als voorgaande jaren wordt geprobeerd een interessant programma te bieden en is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Dit jaar wordt expliciet aandacht besteed aan de verdedigingssporten. De studiedag is op RSG Pantarijn locatie MHV in Wageningen. Het doet ons een groot genoegen om veel workshops zowel praktijk als theorie aan te kunnen bieden. Een paar voorbeelden: kwaliteitsborging schoolexamen, zelfverdediging met gedragsvormende voorwaarden, schermen en videoanalyse. Net als andere jaren is het vooral een dag voor

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

en door collega's. Er is in het programma ruime gelegenheid om allerlei collega's te spreken, ervaringen met toetsen, PTA's en andere ideeën uit te wisselen. Hopelijk is er zowel voor gevorderden, beginners en belangstellenden genoeg te zien en te horen.

Voor de eerste keer in de geschiedenis gaan we voor een middag/avondprogramma. De studiedag is van 13.00 – 20.30 uur.

Zo is er minder lesuitval en minder kans op files.

Het gehele programma kunt u vinden op de website. Inschrijven kan via de site. Svp inschrijven in februari, want vol=vol.

Studiedag mbo in Groningen (6)

Op 7 april vindt in Groningen de tweejaarlijkse conferentie *Bewegen in het mbo* plaats in het gebouw van de HIS. Deze conferentie is een coproductie van KVLO, MBORaad en de HIS. Het Alfacollege (mbo) zal ook betrokken zijn. De conferentie zal een doorkijkje bevatten van de projecten die op dit moment op 32 mbo-instellingen lopen in het kader van het terugbrengen van bewegen in de programma's van beroepsopleidingen. Informatie over het programma en de inschrijving staan op de site.

Studiedag SO in Den Haag (6)

Op 19 april is de jaarlijkse studiedag voor het SO op de Haagse Hogeschool voor Sportstudies (HHS) te Den Haag. Het thema voor deze studiedag is: *'(Net) werken in het speciaal onderwijs'* met de subtitel

'Wie in dit kind het wonder ziet, is de leerkracht die geniet.'

Tijdens deze studiedag SO wordt het belang van *'netwerken'* benadrukt. Wat kunnen we leren van elkaar? Hoe ziet het vakwerkplan eruit? De workshops zijn niet bedoeld om te shoppen, maar juist om kennis, ideeën en ervaringen te delen. De kern en de kracht van netwerken is: *'halen en brengen'*.

Voor ieder cluster in het speciaal onderwijs zal een specifieke workshop rondom



Impressie
eerdere
studiedag
mbo

FOTO: ALLEN ZONNENBERG



vakwerkplannen worden gerealiseerd. Aangevuld met boeiende, inspirerende praktijk. Het hele programma en de inschrijving staan (binnenkort) op de website.

Studiedag VO in Zwolle (6)

Op 16 juni is de studiedag VO op de Christelijke Hogeschool Windesheim, de Calo, te Zwolle. Het thema van dit jaar is: *'Vak(leerkracht) in beweging', persoonlijke ambities zorgen voor vakontwikkeling.* Met het Olympisch plan 2028 in het achterhoofd, zullen vier thema's worden aangeboden die belangrijk zijn voor de toekomstige vakontwikkeling in Nederland. Het gaat daarbij om (1) *persoonlijke ontwikkeling van de vakleerkracht*, (2)

passend bewegingsonderwijs; het staat en valt met de ontwikkelingskracht van de vakleerkracht, (3) *LO is een vak in ontwikkeling, zowel voor de leerlingen als binnen de school* en (4) *de vakwereld in beweging door afstemming en samenwerking tussen School en Sport.*

De workshops zijn vernieuwend, afwisselend en sluiten aan bij één van de vier thema's.

Uitgebreide informatie over het programma staat op de website. Ook de inschrijving gaat via de site.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Er worden veel relevante scholingen georganiseerd en de informatie hierover wordt

zo mogelijk geplaatst op de website van de KVLO. Het is echt de moeite waard om wekelijks naar de site te gaan en informatie over nieuw aangeboden scholingen te lezen. Nog handiger is om lid te worden van de bijna wekelijkse nieuwsbrief! Zomaar een paar bijzondere scholingen. In april organiseert het Rijk van Nijmegen een studiedag, de afdeling Twente studiedagen en begin juni zijn er weer de traditionele Papendaldagen van de afdeling Gelre.

Zie voor alle scholingen de kalender op www.kvlo.nl, www.kvlostudiedagen.nl, de pagina scholing en de websites van de afdelingen.



Uitgebreide informatie over alle scholingen/ evenementen? Zie de kalender op www.kvlo.nl
Inschrijving of een verwijzing daarvoor via www.kvlostudiedagen.nl en ook via de kalender op www.kvlo.nl

Correspondentie:

hilde.bax@kvlo.nl



JAN RIJPSTRA KANDIDAAT VOORZITTER HOOFDBESTUUR

KVLO Op de wintervergadering van 12 december 2009 heeft het hoofdbestuur met genoeg Jan Rijpstra voorgedragen als bestuurskandidaat voor het voorzitterschap van de KVLO ter opvolging van Gert van Driel. Tot 17 februari 2010 kunnen tegenkandidaten gesteld worden. Het profiel van de voorzitter, de procedure en het cv van Jan Rijpstra staan op www.kvlo.nl. In verband met de verkiezing zal er een extra ALV plaats vinden op woensdag 24 maart. De voorzitterswisseling zal plaatsvinden tijdens de voorjaarsvergadering op 28 mei te Haarlem. Zie ook eerste pagina.

REACTIE HOOFDBESTUUR OP DISCUSSIESTUK JAN RIJPSTRA

In LO 12 heeft in de rubriek Ter Discussie een artikel gestaan van Jan Rijpstra over zijn toekomstbeeld voor de lichamelijke opvoeding en de rol van de KVLO na 150 jaar. Rijpstra heeft zijn visie toegelicht op de jaarlijkse themadag (20 november 2009) van hoofdbestuur en staf, waarna er met elkaar op een kritische en constructieve wijze over doorgesproken is. Duidelijk werd dat er op diverse vlakken mogelijkheden liggen om het aanbod van bewegen en sport op school te versterken maar dat er ook haken en ogen zijn die om nadere bestudering vragen. Deze verkenning en haalbaarheid zal ongetwijfeld een vervolg krijgen, zeker bij verkiezing van Jan Rijpstra als voorzitter.

VEEL NIEUWE KVLO-LEDEN Aan de start van 2010 blijkt dat de we ons mogen verheugen in een toename van 185 leden ten opzichte van de start van vorig jaar. Het ledenaantal bedraagt op dit moment 9200. Er waren minder opzeggingen en meer aanmeldingen. De ledentevredenheid scoorde vorig jaar ook hoog. Een mooie

stimulus voor al diegenen die zich inzetten voor het meerjaren KVLO-beleid met als motto: 'Voor kwaliteit in bewegen, elke dag'. De komende tijd zullen we hier nog eens extra aandacht aan besteden met onze campagne 3+2, een vet fit idee.

ERELID ARNOUD VRIENDS OVERLEDEN

Op 11 december 2009 overleed op 80-jarige leeftijd Arnaud Vriends. Hij was erelid van de KVLO vanwege zijn bijdrage aan de versterking van de positie en inhoud van de lichamelijke opvoeding in Nederland. Hij heeft tevens een zinvolle bijdrage geleverd aan het fusieproces van KNVLO en Thomas tot KVLO.

INDIVIDUEEL SCHOLINGSBUDGET

Docenten in het VO hebben recht op een persoonlijk scholingsbedrag van tenminste € 500 per jaar. Dit is in de CAO-VO geregeld. Docenten kunnen hier naar verwijzen indien zij op financiële gronden geen toestemming krijgen voor scholing. Bij de lopende CAO-VO onderhandelingen zal worden ingezet op de mogelijkheid het jaarlijkse budget op te sparen gedurende een periode van vier jaar. In de andere onderwijssectoren is dit individuele recht (nog) niet per CAO geregeld.

KWALITEIT SCHOOLEXAMENS BSM

In 2010 start SLO voor een aantal vakken, waaronder BSM, een project ter verbetering van de kwaliteit van schoolexamens. SLO wil samen met docenten instrumenten ontwikkelen die helpen bij het maken van keuzes, bij de inrichting van het examenprogramma en bij het bepalen van de kwaliteit en normering van toetsing. In samenhang met dit project heeft SLO al 22 toetsvoorbeelden ontwikkeld met theoretische en praktische opdrachten. Deze worden eind januari opgestuurd naar alle 158 scholen die BSM aanbieden. Scholen die belangstelling hebben om met BSM te gaan starten, kunnen deze publicatie als pdf downloaden op www.slo.nl of een gedrukt exemplaar bestellen bij tweedefase@slo.nl (zolang de voorraad strekt). Neemt u al schoolexamens af in de bovenbouw havo en/of vwo, bent u bereid kritisch te kijken naar uw eigen toetsprogramma en toetsen en bent u nieuwsgierig of uw toetsen voldoende niveau hebben, dan kunt u zich voor dit verbeteringsproject aanmelden bij Eric Swinkels (e.swinkels@slo.nl).

ARBEIDSMARKT LO TOT 2014 Twee jaar geleden meldde het ROA (Regionaal centrum Onderwijs Arbeidsmarkt) nog dat

er een zeer groot probleem is om aan leraren LO te komen en dat de kansen op werk voor ALO-ers zeer goed zijn, zowel binnen als buiten het onderwijs. Nu blijkt er vrijwel geen tekort meer te zijn aan gymnastiekers en zijn ALO-opgeleiden aangewezen op een baan in de eigen sector. Tegelijkertijd is het aantal studenten de afgelopen jaren flink gegroeid. Er worden 1800 banen verwacht met een instroom van 3300. Een overschot van 1500, het hoogste van alle lerarenopleidingen. Nieuwe cijfers die verrassen, om nadere bestudering vragen en met het ALODO besproken zullen worden.

IVO VAN HILVOORDE LECTOR

WINDESHEIM Windesheim heeft dr. Ivo van Hilvoorde benoemd als lector binnen het lectoraat Bewegen, School en Sport. Hij gaat zich bezighouden met onderzoek naar de kwaliteit van bewegingsonderwijs en de relatie met de (georganiseerde) sport. Van Hilvoorde is eveneens sportfilosoof bij de Vrije Universiteit Amsterdam. De KVLO wenst hem veel succes in het met partners vinden van antwoorden op vele maatschappelijk relevante sportvraagstukken.

OVERGEWICHT JEUGD STIJGT Het aantal jongeren (2-25 jaar) dat te kampen heeft met overgewicht is gestegen van 13,1% in 2007 tot 15,1% procent in 2008. In de vier grote steden ligt het percentage zelfs op 18% en is dubbel zo hoog als elders. Jongeren in de steden bewegen minder en hebben meer overgewicht dan jongeren op het platteland. Dit blijkt uit de Jeugdmonitor die is samengesteld door het Centraal Bureau voor de Statistiek in opdracht van het ministerie voor Jeugd en Gezin. Jongeren (12-25 jaar) met overgewicht voelen zich niet alleen minder gezond maar scoren op een internationale standaardmaat voor de fysieke en psychische gezondheid ook minder goed dan jongeren zonder overgewicht. Opvallend aan de cijfers in de grote steden is dat jongeren (vooral 18 tot 25 jaar) met overgewicht niet minder bewegen dan jongeren zonder overgewicht. Als mogelijke verklaring wordt gegeven dat ze door de enquête juist meer zijn gaan bewegen omdat ze te zwaar zijn.



Jan Luiting Fonds

SPORTIMPULS is een reeks van praktische uitgaven over verschillende takken van sport voor leraren lichamelijke opvoeding, sporttrainers en studenten in deze beroepsgroepen. Bij elke uitgave wordt samengewerkt met de betreffende sportbond.



Softbal, sla je slag!

€ 16,90

Guus van Dee

144 pag., ISBN 978 90 72335 47 0

Basispraktijkboek voor softbalsport en bewegingsonderwijs met veel aandacht voor slagsucces en spelplezier. In samenwerking met de KNBSB.



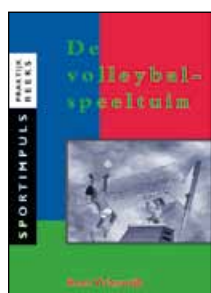
Judo als spel

€ 13,50

Jan Middelkamp

112 pag., ISBN 90 72335 17 1

Gebruiksvriendelijk praktijkboek dat een brug slaat tussen jeugdjudo en bewegingsonderwijs op basis van een spel- en kindgerichte visie. In samenwerking met de JBN.



De volleybalspeeltuin

€ 13,50

Kees Vrieswijk

128 pag., ISBN 90 72335 20 1

Aantrekkelijke volleybalspelsituaties voor jeugd, ondersteund door verandermogelijkheden en zaalplattengronden. In samenwerking met de NeVoBo.



Golf als jeugdsport

€ 13,50

Roel Timmermans

160 pag., ISBN 90 72335 24 4

Rijk geïllustreerd boek dat achtergrondinformatie, basisprincipes en veel praktijksituaties biedt om golf bij jeugd te introduceren. In samenwerking met de NGF.



Atletiek als uitdaging

€ 13,50 (2^e druk)

Diny Bom en Jan Vermeulen

140 pag., ISBN 90 72335 28 7

Ideeënrijk praktijkboek voor bewegingsonderwijs en jeugdathletiek vanuit een speelsprestatieve benadering. In samenwerking met de KNAU.



Zwemmen na het zwemABC

€ 14,90

Eric Pardon

160 pag., ISBN 90 72335 33 3

Vernieuwend praktijkboek voor bewegingsonderwijs en jeugdzwemmen vanuit vijf verschillende verschijningsvormen van zwemmen. In samenwerking met de KNZB.



Sportklimmen, spelen met evenwicht

€ 16,90 (2^e druk)

Frans Melskens

160 p., ISBN 90 72335 34 1

Veilige sportklimsituaties voor bewegingsonderwijs en klisport met veel aandacht voor techniek, tactiek en spelvormen. In samenwerking met de NKBO.



Schaatsen jong geleerd

€ 13,50

Henk Gemser

84 pag., ISBN 90 72335 37 6

Toegankelijk praktijkboek voor bewegingsonderwijs en schaatssport met basisinformatie over leren schaatsen en talrijke oefen- en spelvormen. In samenwerking met de KNSB.



Korfbal, samen scoren

€ 14,90 (2^e druk)

Rob Lof en Kees Vlietstra

140 p., ISBN 90 72335 41 4

Kindgericht praktijkboek voor bewegingsonderwijs en korfbalsport op basis van essentiële thema's voor beginnende korfballers. In samenwerking met het NKV.



Roeien, jong aan de slag

€ 14,90

Marjolein Rekers

160 pag., ISBN 90 72335 42 2

Instructief praktijkboek voor roeisport en bewegingsonderwijs om roeien bij jeugd te introduceren. In samenwerking met de KNRB.

Gebruik “Bewegen en Sport” in klas 1



Hoera, de eerste scholen zijn nu met de methode begonnen!

Bewegen en sport

voor de onderbouw
vmbo/havo/vwo

K.Boon, R. Pecht
H. Staps, H. Rotting
(80 pagina's, prijs 18,50)

- docentenhandleiding op CD-ROM

Het nieuwe boek voor de
onderbouw is geheel
gebaseerd op
de nieuwe kerndoelen.

BESTEL NU DIRECT VOOR DE SECTIE

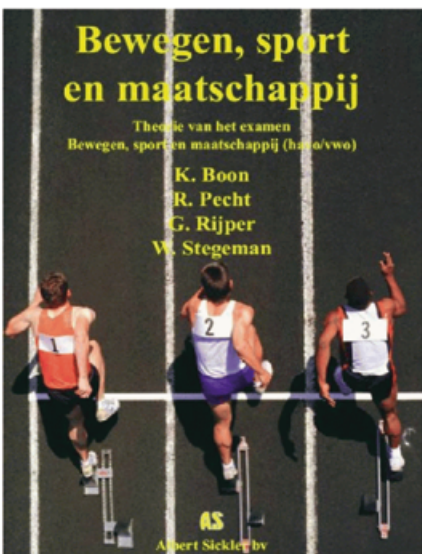
**kennismakingspakket Bewegen en Sport
voor onderbouw vmbo/havo/vwo**

6 boeken + 1 CD-ROM € 99.-

bezoek onze site: www.LichamelijkeOpvoeding.nl

Bewegen, sport en maatschappij

Na de introductie in 2008 waren er al 2 bijdrukken nodig.
Bewegen, sport en maatschappij bewijst daarmee de **norm** te zijn!



Bestel nu voor de sectie, per e-mail: albert.sickler@tiscali.nl

Bewegen en sport, voor onderbouw vmbo/havo/vwo. Kennismakingspakket (6 boeken + CD-ROM) € 99,00

Bewegen, sport en maatschappij (LO2). Kennismakingspakket

Verzend- en administratiekosten: € 5,00. Geef duidelijk aan of een pakket voor de onderbouw of voor LO2 is!



Albert Sickler bv

Postbus 6119, 5600 HC Eindhoven, fax 040 - 2930361, e-mail: albert.sickler@tiscali.nl