LICHAMELIJKE OPVOEDING
11
KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING
jaargang 98 - 17 dec. 2010



Topic:

Effectiviteit

Studiedag ‘Bruggen slaan’; meld je aan

Leerlingen lijken wel schizofreen

Meer beweging op het schoolplein

3+2=een fit idee
www.3plus2.nl
KVLO

→ LEZEN OVER BEWEGINGSONDERWIJS AAN ZEER MOEILIJK LERENDEN



NIEUW



ISBN: 978-90-72335-45-6
Prijs: € **42,50** incl. BTW

Basisdocument bewegingsonderwijs aan zeer moeilijk lerenden

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

Wat willen we de leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs op een school voor zeer moeilijk lerenden (ZML) leren? Welke activiteiten maken de leerprocessen mogelijk en hoe kan de vakleraar hierbij de passende leerhulp geven? In het Basisdocument Bewegingsonderwijs aan ZML worden 12 leerlijnen beschreven. Deze leerlijnen zijn uitgewerkt in maar liefst 29 bewegingsthema's met daarbinnen activiteiten uitgewerkt naar vijf verschillende niveaus. Op deze wijze worden alle leraren in het ZML-onderwijs in staat gesteld om de juiste activiteiten te kiezen voor iedere groep met leerlingen tussen de 4 en 18 jaar. Zelfs waar het groepen betreft met een groot onderling niveauverschil. Als extra is er speciale aandacht voor leerlingen met geringe bewegingsmogelijkheden en leerlingen in een rolstoel.

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

Bestel uw exemplaar vandaag nog via **www.janluitingfonds.nl**

Jan Luiting Fonds
In samenwerking met Arko Sports Media

INHOUD

Topic

Topic Effectiviteit

Steeds meer wordt de nadruk gelegd op bewezen effectiviteit. Van bewegingsprogramma's, de gymlessen, onderwijsprogramma's. Wanneer je niet kunt bewijzen dat je effectief bent, loop je kans 'wegbezuinigd' te worden. Het is dus van belang om aan te tonen dat wat je doet ook echt tot resultaten leidt. In dit topic een aantal voorbeelden van dit soort 'evidence based' handelen, en wat je er als docent LO mee kan… of moet.



06 De onderzoekende leraar in het bewegingsonderwijs / *Lars Borghouts*

10 School en ouders: invloed op het beweeggedrag is een gezamenlijke klus! / *Anoek Adank*

14 Meer beweging op het schoolplein / *Liesbeth Jans*

32 Rotterdam gaat voor Lekker Fit! / *Reinier Mouthaan*

Praktijk

20 Samenspel van spelen tot spel (2) / *Jennifer Nuij*

25 Wenden en keren; freerunning of turnen leren / *Maarten Massink*

28 Beïnvloeding van gedrag, een klassenspel (4) / *Willemijn Noordman (Kennispraktijk), Roel van Beusekom, Rudy Leenders en Ivo Dokman*



Rubriek

5 | Eerste pagina
16 | IRP-Praktijk
31 | Boeken
31 | Column, *Mery Graal*
41 | Afdelingen/Agenda
42 | Vmbo in beweging / *Mag ik even aanschuiven?*
44 | Scholing
46 | (KVLO)-nieuws

En verder

34 Onderzoek bij 11- en 12-jarige meisjes / *Bart van Gastel, Ronnie Minnaard en Sofie Moresi*

38 Huisvrouwengymnastiek (2) / *J. Steendijk-Kuypers*

40 Leerlingen lijken wel schizofreen / *Bill Banning*

43 Nieuwe basketbalbelijning (2) / *Aernout Dorpmans*



KVLOweb.nl

FOTO OMSLAG: ANITA RIEMERSMA

PRAKTIJKCOVER: ANITA RIEMERSMA



elswout
AssurantieGroep

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.kvloverzekeringen.nl
voor alle informatie
of bel 023 - 751 00 00.

www.kvloverzekeringen.nl

KVLO verzekeringen is een samenwerking tussen Elswout AssurantieGroep en de KVLO

Ontwikkelingen in het vak



EERSTE PAGINA
DOOR JAN RIJPSTRA

December 2010 is een maand waarin in ons vakgebied het nodige speelde. Allereerst de promotie van Hilde Bax op 8 december jl.. Een promotie met als onderwerp hoe de samenleving naar ons vakgebied kijkt en waar Hilde ons ook de spiegel voor houdt. Een mooi document dat in onze verkenningen zeker terug zal komen.
Daarnaast is het nieuwe beroepsprofiel lichamelijke opvoeding uitgegeven en is op 13 december jl. het landelijke startsein gegeven voor de campagne 3+2= een fit idee.

LO terug in pabo-curriculum?

Een andere gebeurtenis is het 60-jarig bestaan van Thomas van Aquino. In het Jubileumboek '50 Jaar Bezield Bewegen' van Marjet Derks dat tien jaar geleden uitkwam staat de volgende passage: „Geen pedagoog, politicus of onderwijskundige zal het tegenspreken: lichamelijke opvoeding is een groot goed. Het lijkt vanzelfsprekend, maar een blik op de geschiedenis leert anders. Het inzicht in de samenhang tussen lichaam, geest en ziel (mens sana in corpore sano), is in de loop der eeuwen steeds opnieuw ontdekt en steeds opnieuw vergeten".
Het waarom en het antwoord hierop is nog niet gevonden want zowel bij de behandeling van de begroting Onderwijs als van VWS dit jaar, gingen er stemmen op om de groepsleerkracht maar weer volledig bevoegd te laten worden voor





lichamelijke opvoeding (ik gebruik hier de wettelijke term). Lichamelijke opvoeding zou dan weer terug moeten in het curriculum van de pabo. De redenering erachter was dat lichamelijke opvoeding van groot belang is voor het basisonderwijs en dat daarom het weer terug moet in het programma van de pabo's.
Tja, denk ik dan, ken je geschiedenis en weet waarom de bevoegdheid juist uit de pabo-opleiding is gehaald. Daarnaast gaat men volledig voorbij aan de prima post-hbo-leergang lichamelijke opvoeding, opgezet voor afgestudeerden aan de pabo om hun bevoegdheid te halen. Vanuit bureau en bestuur van de KVLO is direct actie ondernomen. Gelukkig waren de ministers van OCW en van VWS heel duidelijk in hun antwoord: de wet wordt niet gewijzigd.

Benaming vakgebied

Afgelopen november zijn we gestart met de verkenningen, waarover ik al eerder heb geschreven. Onder leiding van Berend Rubingh hadden staf en bestuur op de jaarlijkse themadag een open discussie over veranderingen en processen en wat dat met zich mee kan brengen. Het interessante van verkenningen is dat alles ter tafel kan komen.
Kijk bijvoorbeeld naar de naam van onze vereniging: KVLO. De LO staat voor lichamelijke opvoeding maar als ik in onderwijsland rond kijk kom ik verschillende andere benamingen tegen zoals bewegen en sport, sport en bewegen, lichamelijke oefening, bewegingsonderwijs, sportlessen. Het komt de duidelijkheid niet ten goede en ik gebruik ze, soms bewust, ook door elkaar heen. Wettelijk spreken we meestal over lichamelijke opvoeding, vandaar dat we dit ook in de naamgeving van het beroepsprofiel hebben gezet.
Maar een fundamentele discussie is zeker gewenst. Bij een naamsverandering kan dit betekenen dat er na de KV in plaats van LO andere letters komen, maar dat lijkt me nog het minst moeilijke.

En nu: geniet van de vakantie en voor het nieuwe jaar: kijk naar de mogelijkheden en niet naar de beperkingen!

COLOFON **LICHAMELIJKE OPVOEDING** is een uitgave van de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO)

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Hilde Bax, Marianne van Bussel, Peter Barendse, Lars Borghouts, Jan Faber, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnement Lichamelijke Opvoeding:** Jaarabonnement € 60,– (buitenland € 80,–) Losse nummers € 5,– (excl. verzendkosten) **Handelsadvertenties:** Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com *www.bureauvanvliet.com*. **Verschijningsdata 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.: 0522 855 111. **Vormgeving+Opmaak:** FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur. **Dagelijks bestuur KVLO:** J. Rijpstra, voorzitter - mw M. G. van Bussel, penningmeester - mw. Y. Sanders - mw. D. Simons - 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.**

De onderzoekende leraar in het bewegingsonderwijs

Binnen de hbo-opleidingen tot leraar lichamelijke opvoeding is in de afgelopen tien jaar meer aandacht gekomen voor onderzoek. Onder andere door druk vanuit visitatiecommissies zijn de curricula aangepast om de aankomende bewegingsonderwijzer vaardigheden mee te geven op dit gebied. Maar is het van belang voor elke docent LO om iets te weten van onderzoek? En om wat voor onderzoek gaat het dan eigenlijk?

Door: Lars Borghouts

Waarom onderzoek?

Het hoger beroepsonderwijs heeft de opdracht om aan kennisontwikkeling te doen voor de beroepspraktijk. Deze toegenomen aandacht voor praktijkonderzoek maakt deel uit van een aantal bredere ontwikkelingen die in de jaren '90 zijn ontstaan, en die zich het beste laten beschrijven vanuit twee begrippen: *evidence based practice* en de *reflective practitioner.* Deze begrippen zijn in eerste instantie afkomstig uit de medische wereld. In 'evidence based medicine' probeert men voor elke patiënt de meest effectieve behandeling toe te passen door zich te baseren op wetenschappelijk onderzoek (Kuiper, Verhoef, De Louw & Cox, 2008). Voor andere beroepen is de volgende definitie van evidence based practice te geven:
"Het uitvoeren van een handeling door een beroepsbeoefenaar op zo'n wijze dat de uitvoering is gebaseerd op de best beschikbare informatie over doelmatigheid en doeltreffendheid." Deze definitie kan men ook toepassen op de leraar LO. Stel, je vindt het belangrijk om met je gymlessen leerlingen te motiveren voor sportdeelname. Dan zou je jezelf af moeten vragen: welke eisen stelt dat aan mijn lessen? Is het dan goed om zo veel mogelijk de nadruk te leggen op sportieve prestaties, met eindvormen die de sportpraktijk zo dicht mogelijk benaderen en veel onderlinge competitie? Of is het juist belangrijk om elke leerling het plezier in bewegen bij te brengen in een lesklimaat dat vooral gericht is op het bereiken van individuele doelen, zonder al te veel onderlinge vergelijking? En wat betekent de keuze voor een van deze aanpakken voor je gedrag als docent in de klas, voor je manier van feedback geven, enzovoorts? Uitgaande van evidence based practice zou je als docent (of vaksectie) voor de antwoorden op dit soort vragen op zoek moeten gaan naar bewijzen uit onderzoek. Je gebruikt dus zo veel mogelijk bewezen effectieve methoden om je beroepshandelen op te baseren. Daarmee komen we bij het begrip 'reflective practitioner'. Dat is iemand die zich voortdurend afvraagt of zijn handelen (in het geval van een leraar, zijn onderwijs) wel effectief is. Donald Schön, een van de grondleggers van reflective practice, maakte in zijn boek 'Educating The Reflective Practitioner' onderscheid tussen *reflection in action* en *reflection on action* (Schön, 1990). Het eerste betekent zo veel als 'denken tijdens het doen', de praktijk blijven spiegelen aan de theorie tijdens het handelen. Het tweede, reflection on action, betekent het achteraf evalueren of je de vooraf gestelde doelen hebt bereikt, en leren van wat er al dan niet bereikt is. Deze handelingswijze klinkt wellicht voor de hand liggend en zou in feite onderdeel uit moeten maken van de professionele beroepshouding van elke hoger opgeleide. Toch kunnen we ons afvragen of dit wel altijd en overal in voldoende mate gebeurt. Voor het bewegingsonderwijs betekent het bijvoorbeeld dat je niet alleen vooraf een jaarplanning opstelt en achteraf controleert of je die ook hebt gehaald. Het betekent dat je ook evalueert of je de achterliggende doelen van je lessen wel hebt bereikt. Afhankelijk van je visie en doelen: zijn leerlingen motorisch vaardiger geworden? Meer gaan bewegen? Meer gemotiveerd voor sportdeelname? Beter in staat bewegen samen te regelen? Enzovoorts, enzovoorts.
Uiteraard zijn er ook kanttekeningen te plaatsen bij dit soort idealen. Zo is er in veel gevallen helemaal geen 'evidence' om je praktijk op te baseren. Hoe weet je dan welke handelingswijze het meest effectief is? En als er voor de effectiviteit van een bepaalde aanpak geen bewijs is, wil dat natuurlijk niet perse zeggen dat die aanpak niet werkt. Misschien is er gewoon nooit onderzoek naar gedaan. Als beroepsbeoefenaar handel je vaak op een bepaalde manier omdat je uit ervaring weet dat dit goed werkt. Dit noemt men ook wel *practice based evidence*: op de praktijk gebaseerd bewijs. Bovendien, als er wel onderzoeksgegevens zijn, zijn deze lang niet altijd generaliseerbaar. Wat werkt in een bepaald land, bij een bepaalde doelgroep, met een bepaalde docent LO, hoeft lang niet altijd te werken voor elke andere docent. Al deze kanttekeningen zijn echter geen excuus om dan maar niét na te denken over de effectiviteit van ons handelen, en om geen onderzoek te doen naar de beroepspraktijk. Ze geven wel aan dat het een utopie is om te denken dat het geven van een gymles volledig te baseren valt op harde bewijzen aangaande effectiviteit.

Wat voor onderzoek?

Bij professioneel gedrag hoort dus een onderzoekende, kritische grondhouding. Soms vraagt dat om eigen onderzoek. Professionalisering en het doen van onderzoek zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Daarbij gaat het niet om theoriegedreven, wetenschappelijk onderzoek. Uiteraard is het van belang om van een deel van dit soort onderzoek kennis te hebben genomen en dus op de hoogte te zijn van de basiskennis van je vak. Maar voor het ontwikkelen van de eigen professionele praktijk gaat het meestal om *praktijkgestuurd* onderzoek (zie tabel 1). Dit onderzoek heeft als doel ontwikkeling van het eigen professionele handelen, de ontwikkeling van inhoud, of het ontwikkelen van de organisatie waarin men werkzaam is (Kallenberg, Koster, Onstenk & Scheeps-

	Praktijkgestuurd onderzoek	Praktijkgericht onderzoek	Theoriegestuurd onderzoek
Doel	Verbetering eigen professioneel handelen of dat van de organisatie	Verbetering kwaliteit professioneel handelen van de beroepsgroep	Kennisontwikkeling
Vraagstelling	Afkomstig uit de praktijk	Afkomstig uit praktijk of theorie	Afkomstig uit de theorie
Doelgroep en selectie	Meestal select gekozen binnen de beroepspraktijk	Specifieke groepen waarbij de probleemstelling onderzocht wordt	Aselect of select gekozen eenheid
Bruikbaarheid en toepasbaarheid	Toepasbaarheid voor het individuele geval en zo mogelijk voor vergelijkbare gevallen	Toepasbaarheid bij specifieke gevallen	Directe toepasbaarheid is secundair
Gebruik meetinstrumenten	Worden gebruikt om praktijkhandelen te evalueren en zo mogelijk te verbeteren	Worden gebruikt om specifieke aanpak te evalueren	Worden gebruikt om theoretische vraagstellingen te beantwoorden
Evaluatie	Kwalitatieve beoordeling en eventueel statistische toetsing	Statistische toetsing	Statistische toetsing

Tabel 1: Vergelijking tussen praktijkgestuurd onderzoek, praktijkgericht onderzoek, en theoriegestuurd onderzoek. Aangepast uit Landsheer H., 't Hart H. & Goede M.D. (2003)

ma, 2007). Vaak zal een wetenschapper dit niet eens (h)erkennen als onderzoek; het heeft in sterke mate het karakter van evaluatie en reflectie. Het is echter weinig zinvol om hier de discussie te voeren over wat onderzoek mag heten en wat niet. Hierna worden drie typen van praktijkgestuurd onderzoek toegelicht, zodat de bruikbaarheid voor de praktijk van het bewegingsonderwijs beoordeeld kan worden.

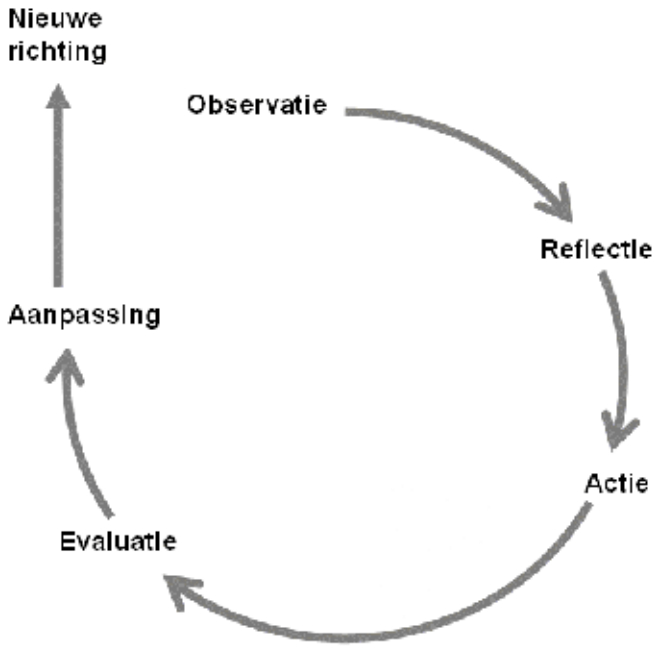
Onderzoek voor het ontwikkelen van het eigen handelen

Bij dit type onderzoek moet het onderzoeksresultaat in principe directe gevolgen hebben voor de eigen handelingspraktijk en daarmee voor de eigen ontwikkeling. Een veel gehanteerde methode om het eigen handelen te ontwikkelen is het actieonderzoek, soms ook handelingsonderzoek genoemd. Een actieonderzoek start bij een handelingsvraag: hoe kan ik mijn eigen handelen in een bepaalde situatie verbeteren. Onderzoeker en onderzochte zijn daarbij vaak dezelfde. Het mag duidelijk zijn dat de generaliseerbaarheid van dergelijk onderzoek minimaal is: het geldt voor een bepaalde persoon in een bepaalde context. Actieonderzoek is handeling en onderzoek ineen, en daardoor geen *wetenschappelijk* onderzoek. Ontwikkelen, uitproberen, documenteren en evalueren maken er allemaal onderdeel van uit. Bij actieonderzoek wordt vaak gebruik gemaakt van instrumenten als observatie, logboeken, video-opnamen, en evaluatiegesprekken.

Actieonderzoek doorloopt globaal de volgende stappen:

- Observatie: bijvoorbeeld je hebt de indruk dat in je lessen basketbal de meisjes te weinig bij het spel worden betrokken. Je probeert vervolgens zo objectief mogelijk vast te stellen of dit ook echt zo is.
- Reflectie: je vraagt je af hoe deze lagere betrokkenheid komt, en hoe je dit eventueel kunt oplossen. Je zoekt hiervoor bronnen en spreekt met andere experts.
- Actie: je besluit op basis van je reflectie tijdens het eindspel basketbal in een aantal lessen de meisjes en jongens apart van elkaar te laten spelen.
- Evaluatie: je meet of hierdoor de meisjes actiever meedoen dan voorheen, en stelt tevens vast wat de meisjes en de jongens van deze aanpassing vinden. Je praat met je vaksectiegenoten over de voors en tegens van deze aanpak.
- Aanpassing: wanneer het effect van je interventie positief is en er ook geen andere bezwaren naar voren gekomen zijn, besluit je voortaan een deel van je lessen op deze manier uit te voeren.

In feite doorloopt een professional die bezig is met de ontwikkeling van zijn of haar praktijk voortdurend deze cyclus van evalueren en bijstellen. In het actieonderzoek wordt dit wel de actie-reflectiecyclus genoemd (figuur 1).



Figuur 1: De actie-reflectiecyclus (vertaald uit McNiff&Whitehead (2006)

Onderzoek voor het ontwikkelen van inhoud
Bij het ontwikkelen van nieuwe inhoud kan men bijvoorbeeld denken aan de inhoud van lessen, lessenreeksen, een vakwerkplan, maar ook sportdagen, buitenschoolse bewegingsprogramma's of sportstimuleringsprojecten. Vaak is er al eerder iets bruikbaars door anderen ontwikkeld waarvan je gebruik kunt maken of leren. Het zoeken naar deze *good practices* kost in eerste instantie wat tijd, maar levert uiteindelijk juist tijd en kwaliteit op. Soms is er achtergrondinformatie terug te vinden op internet, in (vak) tijdschriften of in studieboeken. En vaak is het zowel voor beginnende als gevorderde gymleraren nuttig om gebruik te maken van de praktijkkennis van collega's en andere ervaringsdeskundigen. Dit kan door middel van een gesprek of, meer gestructureerd, een interview of observatie. Wanneer je dit soort zaken systematisch combineert is er sprake van de start van een ontwikkelingsonderzoek. Bij een ontwikkelingsonderzoek wordt al doende op een systematische manier nieuwe inhoud ontwikkeld. Stel je wil een naschools sportaanbod gaan starten op je school. Je ontwikkelingsonderzoek kan dan starten met het benaderen van scholen die dit al hebben, en hen vragen naar hun ervaringen. Welke voorbeelden van naschoolse sportprogramma's zijn het meest succesvol? Ook ga je op zoek naar bronnen waarin tips staan en voorbeelden, bijvoorbeeld in de *Lichamelijke Opvoeding*, de website van het NISB, en de mediatheek van je dichtstbijzijnde ALO. Vervolgens ga je eens langs bij een paar scholen om te kijken hoe het er in de praktijk aan toegaat. Misschien maak je een observatieverslag van wat je daar aantreft, waarbij je van tevoren hebt bedacht welke elementen het meest van belang zijn om iets over te weten te komen. Na het vooronderzoek wordt vervolgens gestart met het ontwikkelen van het naschools sportaanbod. Als onderdeel van dit ontwikkelproces wordt een evaluatieronde opgenomen. Dit kan inhouden het bevragen van leerlingen, collega's of experts, of het uitproberen met een kleine groep (pilot). Deze evaluatie leidt tot bijstellingen en uiteindelijk een 'definitief' bewegingsprogramma. De ontwikkelde inhoud wordt dus in feite 'onderworpen' aan een actieonderzoek. Waarschijnlijk klinkt dit alles als een heleboel extra werk. Een dergelijke gestructureerde aanpak leidt echter wel tot een beter eindproduct, dat uiteindelijk meestal effectiever is en veel langer bruikbaar blijft. Daarmee verdient de tijdsinvestering zich op termijn terug.

Onderzoek voor de organisatieontwikkeling
Wanneer professionals op een gestructureerde manier gaan samenwerken aan verbetering van de organisatie, waarbij er sprake is van gezamenlijk verbeteren van praktijkkennis en praktijkhandelen, dan is er sprake van een lerende organisatie. Onderzoek kan hierin een belangrijke rol spelen. Wanneer je gezamenlijk onderzoek gaat doen binnen je vaksectie of school zul je eerst moeten bespreken wat de gedeelde doelen zijn waaraan je wilt werken. Je vormt samen een lerend team, soms ook wel een professionele leerwerkgemeenschap of *community of practice* genoemd. Ook daarbij kun je vaak de actie-reflectiecyclus toepassen. Het gezamenlijk ontwikkelen van een nieuw bewegingsprogramma, een nieuwe onderwijseenheid, of zelfs een nieuw curriculum begint bij de observatie dat de bestaande situatie voor verbetering vatbaar is. Een groep collega's zal samen moeten definiëren wát dan precies het verbeterpunt is. Wellicht is dit op zichzelf al aanleiding tot het doen van observaties of het voeren van gesprekken met deelnemers, leerlingen of andere betrokkenen. Vervolgens worden acties ingezet volgens een van tevoren vastgesteld handelingsplan, en wordt geëvalueerd of deze acties ook hebben geleid tot verbetering. Dit kan dan leiden tot aanpassing van de praktijk. In feite zou ook de kwaliteitszorg van een organisatie een vorm van gezamenlijk actieonderzoek kunnen zijn. Ook *marktonderzoek* en *leerling-* of *oudertevredenheidsonderzoek* zijn vormen van onderzoek die kunnen leiden tot ontwikkeling van de organisatie. Het signaleren van mogelijkheden om opkomende nieuwe bewegingsvormen of trendsporten in de gymlessen op te nemen, of het in kaart brengen van vraag en aanbod voor sportieve naschoolse opvang, kan er toe leiden dat de school nieuwe activiteiten gaat ontplooien.

Gericht op eigen handelen	- Welke van drie van tevoren bepaalde werkvormen werkt voor mij het beste om te komen tot de hoogste mate van zelfwerkzaamheid in mijn les LO voor drie havo? - Welke vorm van leiderschap leidt tot de minste ordeproblemen in mijn lessen aan twee vmbo ?
Gericht op ontwikkeling inhoud	- Ontwikkeling van 'Bewegen, Sport en Maatschappij' voor de vwo-afdeling op school. - Ontwikkeling van methoden om een kind met spina bifida beter te kunnen laten deelnemen aan de gymles.
Gericht op organisatieontwikkeling	- In kaart brengen van de behoefte aan en mogelijkheden voor sportieve naschoolse opvang in mijn buurt. - Mate van tevredenheid onderzoeken van collega's, leerlingen en ouders over de faciliteiten voor het bewegingsonderwijs.

Tabel 2: Voorbeelden van onderzoeksvragen die door docenten LO via praktijkgestuurde onderzoeksmethoden opgepakt zouden kunnen worden

In tabel 2 zijn voorbeelden weergegeven hoe onderzoeksvragen voor deze drie typen onderzoek eruit zouden kunnen zien voor een leraar LO.

Uit de voorbeelden in deze tabel bij het onderzoek gericht op 'eigen handelen' en op 'ontwikkeling van inhoud' blijkt dat deze vormen soms dicht bij elkaar liggen. Het verschil is echter dat bij onderzoek van het eerste type het startpunt altijd een individueel handelingsprobleem is. De uitkomsten zijn dan ook niet zonder voorbehoud toepasbaar op andere professionals, bijvoorbeeld

HJALMAR ZOETEWEI



Bewegen is goed voor je

collega's. Het gaat om vragen als 'met welke werkvorm krijg *ik* de beste resultaten met deze groep' of 'welke leiderschapsstijl werkt in deze situatie *voor mij* het beste'. Onderzoek gericht op de ontwikkeling van inhoud resulteert in producten of methoden die ook voor anderen in te zetten zijn in vergelijkbare situaties.

Beter bewegingsonderwijs

Praktijkonderzoek kent dus allerlei vormen, en door het toe te passen kan er een bijdrage worden geleverd aan de professionaliteit en kwaliteit van het bewegingsonderwijs. Een aantal jaar geleden is er door de ALO's met het Mulier Instituut onderzoek gedaan naar de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding in ons land. Daarin werd onder andere gekeken naar de professionaliteit van de vaksecties (Van Mossel & Stegeman, 2007). Enkele conclusies: 10% van de vaksecties vergadert nooit, 25% gebruikt geen vakwerkplan, er worden maar weinig formele werkafspraken gemaakt over didactiek en 30% van de secties is te typeren als een 'segmentale' vaksectie. Met dat laatste wordt bedoeld dat er bijvoorbeeld weinig advisering is naar elkaar, weinig gezamenlijk werk, dat er een lage gebruikskwaliteit is van het vakwerkplan, en dat er weinig formele werkafspraken zijn. Er lijkt hierin kortom nog wel één en ander te verbeteren.
Het is dus terecht dat er in de curricula van de hbo-opleidingen tot docent LO aandacht is gekomen voor het doen van onderzoek. Tenminste, wanneer dit onderzoek erop gericht is de praktijk van het bewegingsonderwijs te verbeteren en het aansluit bij de dagelijkse werkelijkheid van de beroepsgroep. Naast het opdoen van onderzoekskennis en -vaardigheden moet het daarbij bovenal gaan over het aanleren van een kritische beroepshouding. Post-initiële opleidingen zoals bijscholingscursussen en professionele masteropleidingen zijn belangrijke instrumenten om ook docenten die al langer in de praktijk werken dit type onderzoeksvaardigheden bij te brengen. Een professionele beroepsgroep blijft zich immers doorlopend ontwikkelen. Uiteindelijk profiteren daarvan de leerlingen, en helpt het in de verantwoording van het vak binnen en buiten school.

Bronnen

Kallenberg T., Koster B., Onstenk J., and Scheepsma W. (2007) *Ontwikkeling door Onderzoek; Een Handreiking voor Leraren.* Utrecht/Zutphen: ThiemeMeulenhoff, 2007.

Kuiper C., Verhoef, J., De Louw, D. & Cox, K. (2008). *Evidence-based practice voor paramedici; Methodiek en toepassing.* Den Haag: Lemma.

Schön, D.A. (1990). *Educating the Reflecting Practitioner.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Landsheer H., 't Hart H. & Goede M.D. (2003) *Praktijkgestuurd onderzoek. Methoden van praktijkonderzoek.* Groningen: Stenfert Kroese.

McNiff J, & Whitehead J. (2006) *All you need to know about action research*. London: Sage Publications.

Mossel G. van, Stegeman H. (2007). *De samenwerking binnen de vaksectie en de kwaliteit van de lessen*. Lichamelijke Opvoeding 9, 12-15.

Lars Borghouts is lector Fysieke Activiteit en Gezondheid aan Fontys Sporthogeschool.

Correspondentie:

l.borghouts@fontys.nl

ADVERTENTIE



School en ouders: invloed op het beweeggedrag is een gezamenlijke klus!

De school wordt gezien als dè plek om het beweeggedrag van kinderen te beïnvloeden. De school en de ouders moeten de handen ineenslaan om bewegingsstimulering op de basisschool een kans van slagen te geven. De invloed van ouders op het beweeggedrag van kinderen is namelijk niet te onderschatten. Dit artikel gaat over de vraag 'Hoe kan een basisschool op een effectieve manier de betrokkenheid van ouders bij bewegingsstimulering vergroten?' Het artikel geeft een groot aantal praktische tips.

Door: Anoek Adank

Niemand zal opkijken als je zegt dat het beweeggedrag van kinderen onder andere door de basisschool en door ouders beïnvloed wordt. De school kan een grote bijdrage aan gedragsbeïnvloeding leveren, omdat kinderen een groot deel van de dag doorbrengen op school (1, 2).
Vanuit sociaal-ecologisch perspectief wordt bovenstaande bevestigd. Sociaal-ecologische modellen leggen de nadruk op de interactie tussen het individu en zijn omgeving. Dat wil zeggen dat het beweeggedrag van een individu niet alleen bepaald wordt door het individu zelf, de intrapersoonlijke component, maar ook door de omgeving. In deze omgeving is een opsplitsing te maken naar microniveau, mesoniveau en macroniveau of zoals in de meeste sociaal-ecologische modellen naar:

- een interpersoonlijke component (de invloed van bijvoorbeeld familie en vrienden)
- een gemeenschapscomponent (de invloed van bijvoorbeeld gemeentelijke besluiten, het schoolbestuur, de sportvereniging)
- een maatschappelijke component (de invloed van bijvoorbeeld politieke besluiten, overheidsorganisaties).

Het beweeggedrag van kinderen wordt het meest beïnvloed, wanneer er een interactie en samenwerking plaatsvindt tussen de verschillende componenten in het model (3-5).
Concreet betekent dit dat wanneer een basisschool de fysieke activiteit van kinderen wil stimuleren, samenwerking met ouders onontbeerlijk is.

De invloed van ouders op het beweeggedrag van kinderen

Als de school de ouderbetrokkenheid wil vergroten, is eerst inzicht nodig in de manier waarop het beweeggedrag van kinderen door ouders beïnvloed wordt. De invloed van ouders op het beweeggedrag van kinderen is groot. Kinderen hebben al op jonge leeftijd een voorkeur voor bepaalde fysieke activiteiten en de beweeggewoonten van kinderen komen vaak overeen met die van de ouders (6). De invloed van de ouders op het beweeggedrag van kinderen is onder andere afhankelijk van:

1 De steun en aanmoediging van de ouders om fysiek actief te zijn. Kinderen die gestimuleerd worden in fysieke activiteit, zijn langdurig gemotiveerd om te bewegen (7).
2 De hulp van ouders om als kind een eigen beeld te vormen van je mogelijkheden in bewegen. De feedback en beoordelingen van ouders over fysieke activiteiten gebruikt het kind om zelfvertrouwen te ontwikkelen. Zelfvertrouwen verhoogt bij kinderen het gevoel bekwaam te zijn in fysieke activiteit, ook wel zelfwaargenomen competentie genoemd. Volgens de self-determination theory zorgt een hoog zelfwaargenomen competentiegevoel bij kinderen ervoor dat zij meer plezier ervaren in bewegen en meer gemotiveerd zijn om te bewegen (6).
3 Het beweeggedrag van de ouders in combinatie met hun functioneren als rolmodel. Ouders fungeren ook als het gaat om bewegingsgedrag als rolmodel voor kinderen. Kinderen van actieve ouders zijn meer geneigd fysiek actief te zijn, dan kinderen van inactieve ouders (8).
4 De faciliteiten en mogelijkheden die de ouders de kinderen geven om fysiek actief te zijn. Kinderen zijn voor bewegingskansen afhankelijk van keuzes en besluiten van de ouders; bijvoorbeeld als een kind buiten wil spelen, lid wil worden van een sportvereniging of bepaald sport- of spelmateriaal wil hebben. Kinderen die met steun van de ouders op vroege leeftijd ervaringen opdoen in fysieke activiteiten, voelen zich meer aangetrokken tot bewegen dan kinderen die deze vroege ervaringen niet opdoen (6).

De voornaamste redenen van ouders om het beweeggedrag van kinderen niet actief te stimuleren

Als de school de ouderbetrokkenheid wil vergroten, is ook inzicht nodig in de voornaamste redenen van ouders om het bewegen *niet* te stimuleren. Men kan die als volgt indelen:

1 intrapersoonlijke redenen. De meest voorkomende individuele redenen van ouders hebben te maken met:

- de behoeften van het kind. Volgens de ouders heeft het kind andere voorkeuren, waaronder computeren, tv-kijken, lezen en dergelijke
- de zorg over schoolprestaties. Ouders willen zich meer richten op de leerprestaties van hun kinderen en vinden het belangrijker

hierin tijd te steken
- de kennis en ervaring van ouders in fysieke activiteit. De ouders zijn zelf niet fysiek actief en/of weten niet hoe zij kinderen tot bewegen kunnen stimuleren
- het werk van de ouders. Ouders hebben weinig tijd om samen met de kinderen fysiek actief te zijn.

2 interpersoonlijke redenen. Ouders benoemen redenen zoals:
- de hoge kosten voor sport- en beweegaanbod
- gezinsverplichtingen
- de afwezigheid van speelgenoten met dezelfde interesse en behoeften als hun kinderen in de buurt of nabije omgeving.

3 gemeenschapsgebaseerde redenen. Ouders benoemen redenen zoals:
- geringe faciliteiten in de directe omgeving
- een tekort aan beschikbare informatie over het sport- en beweegaanbod in de buurt
- de verkeersonveiligheid in de buurt om fysiek actief te zijn (9).

Aanbevelingen voor de school om de ouderbetrokkenheid aangaande bewegingsstimulering bij kinderen te vergroten

De school zal rekening moeten houden met bovenstaande, door de ouders ervaren belemmeringen. Grofweg kan de school op twee manieren de ouderbetrokkenheid vergroten, namelijk door:

1 de ouders te betrekken bij beweegactiviteiten die op of door school worden georganiseerd
2 de ouders een handreiking te bieden om het beweeggedrag van kinderen ook na school (in de thuissituatie) te stimuleren.

Ouders betrekken bij beweegactiviteiten die op of door school worden georganiseerd

Fysieke activiteit van kinderen en ouders neemt toe, wanneer ouders betrokken worden bij georganiseerde beweegactiviteiten op school (8). Georganiseerde activiteitenavonden, rondom bijvoorbeeld een geldinzamelingsactie voor een goed doel, zet ouders samen met kinderen aan tot bewegen. Ouders komen graag naar activiteitenavonden, wanneer zij kunnen zien wat de kinderen op school aan bewegingsactiviteiten krijgen en leren (7). Praktische tips:

1 Overtuig ouders van het belang van bewegen voor kinderen.
- Informeer ouders over de positieve effecten van bewegen bij kinderen op onder andere de gezondheid en het concentratievermogen in de lessen (na bijvoorbeeld een actieve pauze). Deze informatie kan gegeven worden tijdens een ouderavond, een themabijeenkomst, via de website of nieuwsbrief van de school.
- Maak gebruik van bestaande materialen als de dvd Kinderen en Ouders 'Samen Actief'. Deze voorlichtingsfilm is ontwikkeld om ouders op een positieve manier te informeren over het belang van fysieke activiteit bij kinderen *(www.nisb.nl; www.30minutenbewegen.nl).*

2 Betrek ouders in beweegprogrammacommissies en breng ouders in contact met elkaar om over bewegingsstimulering bij kinderen te spreken.
- Moedig ouders aan zitting te nemen in commissies zoals het beweegteam, tussen- en naschools sport- en beweegaanbod èn/of de schoolpleincommissie, door in te gaan op de successen van dergelijke commissies.
- Moedig ouders aan om te helpen in de organisatie en supervisie van beweegactiviteiten tijdens de schoolpauze en/of tijdens het tussenschoolse en naschoolse beweegaanbod.
- Stel een oudercommissie samen die zich bezighoudt met de communicatie naar andere ouders over beweegactiviteiten die op school aangeboden worden en andere ouders informeert over de (succesvolle) beweegactiviteiten van de school.
- Bied ouders de mogelijkheid met elkaar in contact te komen en elkaar te spreken over het beweeggedrag van kinderen. Dit kan bijvoorbeeld door de 'T-party actieve en gezonde leefstijl'. Dit zijn bijeenkomsten waarbij ouders en een deskundige op het gebied van opvoedondersteuning elkaar tips en informatie kunnen geven over (de beïnvloeding van) het sport- en beweeggedrag van hun kinderen *(www.nisb.nl).*

3 Bied ouders en kinderen de mogelijkheid samen fysiek actief te zijn op school.
- Organiseer een vast wekelijks of maandelijks 'doe-uur', waarin ouders en kinderen deelnemen aan bijvoorbeeld een clinic of een vrij sport- en speluur.
- Organiseer een dag of avond met als thema 'Bewegen doen wij zo'. Op deze dag/avond geven kinderen aan ouders een demonstratie van wat zij de afgelopen tijd in de lessen bewegingsonderwijs hebben geleerd. Daarnaast wordt er een les georganiseerd waarin ouders en



Ouders worden betrokken bij het verzorgen van clinics op school

kinderen samen bewegen.

- Organiseer een sponsoractie zoals de Hartenrace van de Nederlandse Hartstichting *(www.heartjump.nl)* of de Oranjesponsorloop van het gezondheidsinstituut NIGZ en de Johan Cruijff Foundation *(www.oranjesponsorloop.nl)*.
- Zorg dat activiteiten worden gepland op een tijdstip dat voor ouders gunstig is.

4 Als je als school een lesprogramma invoert gericht op bewegingsstimulering, kies dan met nadruk een programma dat de ouders erin betrekt. Bijvoorbeeld:

- *Ga voor gezond!* In dit project komen verschillende gezondheidsthema's aanbod, waaronder 'eten en drinken', 'bewegen' en 'je lichaam'. Leerkrachten, ouders en kinderen worden betrokken in het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kinderen. Er wordt gebruik gemaakt van (les)materiaal zoals leerling-paspoorten, te downloaden werkbladen, posters voor in de klas, leerkrachtenhandleiding en materialen voor de ouders *(www.gavoorgezond.nl; www.nigz.nl)*
- *Scoren voor Gezondheid*. In dit project komen thema's aanbod over 'voldoende beweging' en 'gezonde voeding'. De ouders worden op verschillende manieren bij het project betrokken. Er wordt onder andere gebruik gemaakt van werkopdrachten, schoolkrantartikelen en nieuwsbrieven, het gezonde traktatie- en receptenboek *(www.scorenvoorgezondheid.nl)*
- *JUMP-in.* Dit project heeft tot doel 'het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kinderen' en 'het actief krijgen van inactieve kinderen'. In het project wordt onder andere gewerkt met oudervoorlichting en de methoden 'De klas beweegt!' en 'Bewegen doe je zo!' *(www.website.jumpin.nl)*
- *Bewegen doe je zo!* Deze methode is gericht op het stimuleren van verantwoord en bewust bewegen bij kinderen. Dit gebeurt door de interactie kind, school, gezin en omgeving. De kinderen krijgen opdrachten voor in de klas en voor thuis. In de oudervoorlichting wordt de werkwijze uitgelegd en worden een aantal opdrachten met de ouders uitgevoerd *(www.fysio-educatief.nl)*
- *De klas beweegt!* Deze methode is gericht op het integreren van houding, beweging en ontspanning in de lessituatie op school. Het bestaat uit bewegingstussendoortjes rondom een thema, die ervoor zorgen dat kinderen zich daarna weer kunnen concentreren: dat bevordert een gezonde leefstijl. Met de ouders wordt een aantal oefeningen uitgevoerd *(www.fysio-educatief.nl)*
- Lekker fit! De lesmethode Lekker fit! heeft tot doel het voorkomen van overgewicht bij kinderen. Thema's komen in theorie- en praktijklessen op school aan bod. De leerlingen worden gestimuleerd tot het uitvoeren van opdrachten, die zij samen met de ouders kunnen maken in een thuiswerkboekje *(www.lekkerfitopschool.nl)*

5. Geef ouders inzicht in de bewegingsstimuleringsprogramma's binnen school en na school.

- Informeer ouders, bijvoorbeeld via de schoolwebsite, over de beweegprogramma's in de klas en in de pauze, over de inhoud van de lessen bewegingsonderwijs en over het tussen- en naschoolse beweegaanbod. Geef hierbij niet alleen informatie over de inhoud, maar bijvoorbeeld ook over de achtergrond van het aanbod en de organisatie.
- Informeer ouders en kinderen via de schoolwebsite niet alleen over het naschoolse beweegaanbod maar geef ook kort informatie over de verschillende partners (bijvoorbeeld de gemeente, sportverenigingen en buurtverenigingen).

Ouders een handreiking bieden om het beweeggedrag van kinderen ook na school te stimuleren

Uit onderzoek blijkt dat ouders thuis meer helpen bij bewegingsactiviteiten van kinderen, als deze ouders weten wat er op school aan fysieke activiteit wordt gedaan, waarom dit wordt gedaan en wat er van de kinderen verwacht wordt. Dit proces van oudersbetrokkenheid wordt vergemakkelijkt als ouders geïnformeerd worden via de schoolwebsite (10).



Ouders en kinderen samen actief buiten schooltijd

Daarnaast tonen onderzoeksresultaten aan dat ouders die weinig kennis en ervaring hebben in fysieke activiteit, behoefte hebben aan voorbeelden van beweegactiviteiten die zij samen met de kinderen in de gezinssituatie kunnen uitvoeren (6, 11).

Praktische tip

Help de ouders bij het plannen en uitvoeren van beweegactiviteiten die zij samen met de kinderen in de gezinssituatie kunnen doen.

- Ontwerp samen met de kinderen een activiteitenkalender waarop verschillende beweegactiviteiten gepland staan die de kinderen samen met de ouders kunnen uitvoeren.
- Help ouders en kinderen in het bedenken en uitvoeren van beweegactiviteiten. Maak hierbij bijvoorbeeld gebruik van:



- de beweegkaarten 'Kinderen en Ouders Samen Actief' van het NISB (*www.nisb.nl; www.30minutenbewegen.nl*),
  de beweegtussendoortjes die op school in de klas, maar ook thuis, gebruikt kunnen worden (www.beweegwijs.nl)
- de beweegtas met spelmateriaal zoals ballen, stoepkrijt, rackets, maar ook beweegkaarten en een stappenteller *(www.nigz.nl)*.

Tot slot

Basisscholen hebben een belangrijke rol in het actief houden of maken van kinderen. Zonder betrokkenheid van de ouders is het echter moeilijk om ook buiten school een gedragsverandering naar een actieve leefstijl voor elkaar te krijgen. Er bestaan echter voldoende, goed onderbouwde manieren om deze ouderbetrokkenheid te organiseren, waarvan er in dit artikel een aantal zijn genoemd. Een compleet overzicht van verschillende andere manieren om via de basisschool kinderen meer in beweging te krijgen is ontwikkeld in het project 'Basisschool in Beweging' door het lectoraat van Fontys Sporthogeschool in samenwerking met de Gemeente Tilburg en de GGD-en West-Brabant en Hart voor Brabant. Dit overzicht is vanaf het voorjaar van 2011 aan te vragen bij Fontys Sporthogeschool. Er zal dan tevens een website worden gelanceerd met tips en informatie voor basisscholen.

Verwijzingen

1. Guinhouya BC, Lemdani M, Vilhelm C, Hubert H. How school time physical activity is the "big one" for daily activity among schoolchildren: a semi-experimental approach. Journal Of Physical Activity & Health2009;6(4):510-9.
2. Fox KR, Cooper A, McKenna J. The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: perspectives from the United Kingdom. Journal of Teaching in Physical Education 2004;23(4):338-58.
3. Kremers S. Wat beweegt de jeugd?
4. Cale L, Harris J. School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. Sport, Education & Society 2006;11(4).
5. Bradley VR, O'Connor JP. The development of a resource for physically active school settings. ACHPER Australia Healthy Lifestyles Journal 2009;56(2/3):11-6.
6. Brustad. The Role of Family in Promoting Physical Activity. President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest;11(1):1-8.
7. Hager L, Beighle A. Promoting Physical Activity through Physical Education: Increasing Parental Involvement. Teaching Elementary Physical Education 2006;17(1):28-31.
8. O'Connor TM, Jago R, Baranowski T. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. American Journal Of Preventive Medicine 2009;37(2):141-9.
9. Davison KK. School Performance, Lack of Facilities, and Safety Concerns: Barriers to Parents' Support of Their Children's Physical Activity. American Journal of Health Promotion 2009;23(5):315-9.
10. Wilkinson C, Schneck H. The Effects of a School Physical Education and Health WebSite on Parental Knowledge of the Program. Physical Educator: Phi Epsilon Kappa Fraternity; 2003. p. 162-8.
11. Rink JE, Hall, T.J., Williams, L.H. Schoolwide physical activity. Human Kinetics; 2010.

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

Foto's: Liesbeth Jans

Correspondentie:

A.Adank@fontys.nl

Meer beweging op het schoolplein

Thema Schoolsport om te scoren bij de 5%-doelstelling

Wanneer je als basisschool kinderen wilt stimuleren om meer te bewegen zijn daartoe verschillende mogelijkheden. Gezien de tijd en moeite die dit kost, is het echter van groot belang om te controleren of er ook daadwerkelijk een effect is. In dit artikel een voorbeeld van hoe dat zou kunnen. Meisjes van de bovenbouw werden gemotiveerd om actiever te zijn tijdens het speelkwartier door het thematisch aanbieden van spelmateriaal met ondersteunende lessen bewegingsonderwijs.

Door: Liesbeth Jans

De overheid onderkent het belang van voldoende bewegen voor de gezondheid van kinderen en heeft als doelstelling dat in 2012 minimaal 50% van de jeugdigen (4-17 jaar) voldoet aan de combinorm (1). Deze norm is te behalen door te voldoen aan de:

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): dagelijks minstens 60 minuten matig intensief bewegen, waarbij de activiteiten twee keer per week gericht moeten zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen) (2)
- en/of de fitnorm: drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensief bewegen.



ANITA RIEMERSMA

"Wat gaan we doen juf?"

Samen wordt dit de combinorm genoemd (voldoen aan minstens één van de twee normen). Uit het meest recente Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008-2009 (3) blijkt dat in de periode 2006-2009 het aantal jeugdigen (4-17 jaar) dat aan de combinorm voldoet schommelt tussen de 43 en 46%. Basisschoolkinderen voldoen vaker aan deze norm (gehele periode ongeveer 53%), waardoor voor hen de doelstelling van de overheid volgens deze meting in feite al is behaald. Bewegingsstimulering is echter nog steeds nodig, aangezien nog steeds een groot deel van de kinderen niet actief genoeg is (3). Uit de eerste resultaten van een onderzoek van het Mulierinstituut blijkt dat school 40% bijdraagt aan de beweegactiviteiten van basisschoolkinderen (4). Pauzeactiviteiten zijn daar een onderdeel van. De schoolpauze als extra beweegmoment is tot op heden echter nog onderbelicht gebleven. Meestal wordt gedacht aan extra lessen bewegingsonderwijs en/of naschoolse sport.

Literatuuronderzoek

Uit literatuuronderzoek (5) blijkt dat pauzes op de basisschool ook substantieel kunnen bijdragen aan de aanbevolen dagelijkse fysieke activiteit (5-40%). Zeker nu steeds meer kinderen overblijven tijdens de lunchpauze. Uit eerder onderzoek van Fontys Sporthogeschool (FSH) op vier scholen in Roosendaal blijkt dat kinderen ruim een kwart van de pauzetijd matig intensief bewegen (6). Meisjes van groep zes tot en met acht zijn relatief minder actief dan jongens en jongere kinderen. Uit onderzoek naar buitenspelen in het buitenland blijkt over het algemeen ook dat jongens actiever zijn dan meisjes (5, 7). De daling bij de toename van de leeftijd is herkenbaar als je kijkt naar de fysieke activiteit gedurende de dag. Deze neemt tijdens de adolescentie af (3), of wellicht al eerder (8). Of deze afname in fysieke activiteit ook speelt bij het buitenspelen is niet bekend.

Pauzeactiviteiten kunnen niet alleen bijdragen aan kwantitatief voldoende beweging, ook motorische vaardigheid zou in theorie kunnen worden verbeterd. Uit het onderzoek van Fontys Sporthogeschool is gebleken dat kinderen slechts 35% van de pauzetijd bezig zijn met complexere motorische vaardigheden, zoals klimmen, balspelen, springen etc. (6). De resterende tijd lopen ze (wandelen of rennen) of bewegen ze niet (staan of zitten). Bovenbouwmeisjes staan of zitten bijna de helft van de pauzetijd. De periode van het basisschoolkind is echter een belangrijke periode voor het aanleren van de fundamentele basisvaardigheden (9). Vanaf ongeveer 6 à 7 jaar leren kinderen basisvaardigheden combineren, bijvoorbeeld touwtjespringen (springen en draaien tegelijkertijd) en balspelen (10). Het is een fase waarin kinderen meestal snel veel vooruitgang boeken. Motorisch zwakke kinderen

hebben vaak juist moeite met het combineren van deze basisvaardigheden. Aan het einde van de basisschool komen de kinderen in de volgende fase waarin ze (veelal op basis van succeservaringen en plezierbeleving) bewuste keuzes maken waar ze wel en niet aan deelnemen. Huidige onderzoeksresultaten kunnen nauwelijks aantonen dat reguliere lessen bewegingsonderwijs bijdragen aan de ontwikkeling van fundamenteel motorische vaardigheden (11). Als een programma specifiek gericht is op het aanleren van deze motorische vaardigheden én als de frequentie en duur van de lessen worden verhoogd, dan blijken de fundamenteel motorische vaardigheden echter wel meer te verbeteren. Er is onderzoek nodig om te onderzoeken of pauzes met een specifiek beweegaanbod voor deze extra beweegmomenten kunnen zorgen.

Onderzoek naar gezond gedrag

Gezien het belang van bewegen voor de gezondheid en de motorische ontwikkeling is het de vraag op welke manier kinderen gestimuleerd kunnen worden tot meer beweging tijdens het buitenspelen. Sociaalecologische modellen worden steeds vaker gebruikt in onderzoek naar gezond gedrag (12), waarbij verschillende theorieën worden geïntegreerd tot een model (13). Naast psychosociale factoren (die in het individu liggen) onderscheidt het model ook factoren uit de omgeving (13-14). Zo vonden Ridgers et al (7) in hun onderzoek dat bijna 21% van de verschillen in zwaar intensief bewegen op het schoolplein verklaard kunnen worden door verschillen tussen scholen (institutionele factoren). Algemene beleidsfactoren geven richtlijnen voor het bewegingsonderwijs of de schoolpauzes. Naast deze sociaalecologische factoren kan ook de daadwerkelijke fysieke omgeving een rol spelen, zoals de toegankelijkheid van het schoolplein en de materialen, het weer en de veiligheid (13).

Tot nu toe hebben interventies voor bewegingsstimulering op het schoolplein zich vooral gericht op combinaties van verschillende factoren (5, 7), zoals de fysieke omgeving in de vorm van extra materiaal en/of markeringen of institutionele factoren zoals het toewijzen van speelruimte voor een activiteit en de organisatie van activiteiten.

In Nederland zijn meerdere initiatieven bekend om het buitenspelen op het schoolplein te bevorderen (bijv.: Beweeg Wijs; Pimp your schoolyard; Zoneparc). Naast aanpassingen aan het schoolplein of extra materiaal, zijn er ook initiatieven waarbij de kinderen spelletjes aangeleerd krijgen, die ze zelf kunnen spelen bij het buitenspelen. In het huidige onderzoek is gekozen voor een activiteit voor meisjes van groep 6 tot en met 8, aangezien zij het minst actief zijn (6). Als activiteit is gekozen voor touwtjespringen, omdat dit een intensieve activiteit is die goed aansluit bij de interesse van meisjes.

De centrale onderzoeksvraag is:

Wat is het effect van het beschikbaar stellen van materiaal en ondersteunende lessen bewegingsonderwijs op de fysieke activiteit en het touwtjespringen bij meisjes van groep 6, 7 en 8?

Opzet van onderzoek

Voor het meten van de fysieke activiteit en het beweegrepertoire is een combinatie van SOFIT (15) en SOPLAY (16) gebruikt. De observator volgt één kind gedurende drie minuten, waarbij hij elke 20 seconden de fysieke activiteit en het beweegrepertoire noteert. De fysieke activiteit bestaat uit een zes puntsschaal: liggen, zitten, staan, lichte activiteit (zoals rustig wandelen), matige activiteit (zoals rustig rennen) en zware activiteit (zoals hard rennen en springen). Voor het beweegrepertoire is zoveel mogelijk aangesloten bij de leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs (figuur 3). Alle meisjes van groep zes tot en met acht (totaal 87 meisjes) van Basisschool De Appel en de Fatima Basisschool in Roosendaal zijn geobserveerd tijdens de voormeting en twee nametingen (twee weken na het beschikbaar stellen van springtouwen en twee weken na de start van ondersteunende lessen bewegingsonderwijs met touwtjespringen) (figuur 1). Een korte beschrijving van de lesinhoud staat in het aparte kader. De leerkrachten is gevraagd de kinderen niet te stimuleren tijdens de pauze, zodat dit geen invloed kon hebben op de resultaten.

Inhoud lessen

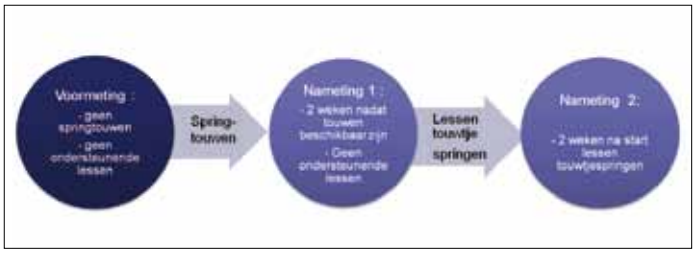
Les 1
- Kort touw: go-go vormen en zo vaak mogelijk springen.
- Lang touw: in- en uitspringen en met zoveel mogelijk kinderen tegelijkertijd springen.

Les 2
- Kort touw: allerlei trucjes en met tweetallen springen (zie ook LO 1, 2010).

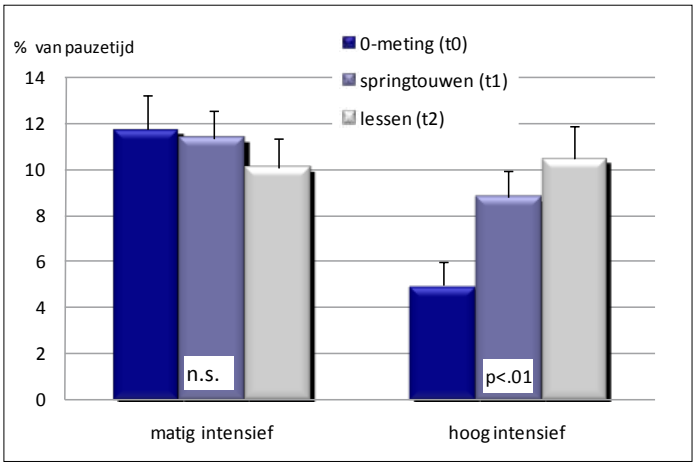
Les 3:
- Lang touw: meerdere touwen naast elkaar: stroomvormen van het ene touw naar het andere en trucjes in het lange touw (buitenles op het schoolplein).

Les 4:
- Kort touw: op muziek springen (eventueel met trucjes).
- Lang touw: Double Dutch en herhaling van eerdere vormen.
- Double Dutch en het springen op muziek bleek voor de meeste kinderen te hoog gegrepen (beide scholen).

Figuur 1: Onderzoeksontwerp met voor- en nametingen



Figuur 2: Veranderingen in fysieke activiteit bij voor- en nametingen



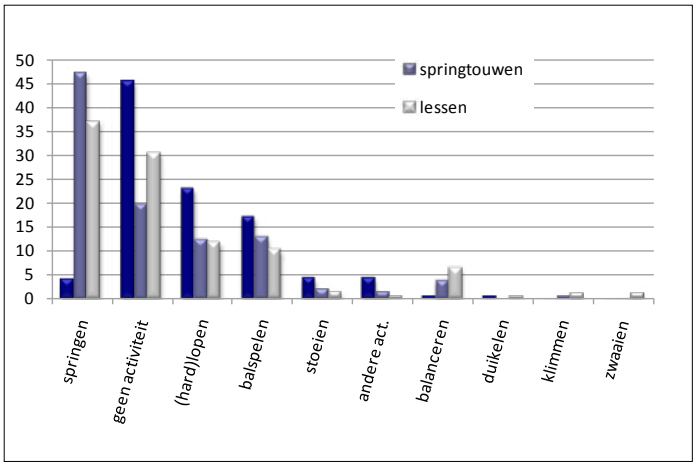


Resultaten

Na beide interventies is een significante stijging in hoog intensieve activiteit bij de meisjes te zien (van 5% van de pauzetijd tot ruim 10%; figuur 2). De daling in matig intensieve activiteit is niet significant.

De meisjes zijn bijna de helft (47%) van de pauzetijd betrokken bij het touwtjespringen (het springen zelf of draaien of wachten; figuur 3). Dit varieert van 65% bij groep 7 tot ruim 30% bij groep 6 en 8 (p=.001). Na verloop van tijd (7-8 weken), als ook de ondersteunende lessen bewegingsonderwijs worden gegeven, daalt dit gemiddelde naar ruim 35%. Deze daling speelt zich vooral af bij groep 8 (tot 7%). Het touwtjespringen komt gedeeltelijk in de plaats van andere bewegingsactiviteiten, zoals balspelen en wandelen en rennen. De grootste verandering is te zien in de tijd dat de kinderen geen activiteit uitvoeren. Deze daalt van 45% bij de voormeting naar 20% bij de eerste nameting. Na verloop van tijd stijgt dit weer naar 30% van de pauzetijd (variërend van 17% bij groep 7 tot 51% bij groep 8; p=.000). Geen activiteit houdt in dat de meisjes zitten of staan, zonder daarbij te bewegen.

Figuur 3: Veranderingen in beweegrepertoire bij voor- en nametingen (springen: p<.001)



De meeste tijd wordt er met een lang springtouw gesprongen (70-74%). Zowel met een enkel touw als Double Dutch. Uit tabel 1 blijkt dat de kinderen na de ondersteunende lessen bewegingsonderwijs meer trucjes doen, wat ook geldt voor het springen met een kort touw (tabel 2). In deze laatste situatie springen de kinderen meer dan bij het lange touw (30-41% versus 16% van de tijd). De resterende tijd praten ze bijvoorbeeld met anderen (kort touw), of wachten ze op hun beurt (ruim 50% van de tijd) of draaien ze het lange touw (ongeveer 30%). Dit verschil in springtijd uit zich ook in de tijd dat de kinderen zwaar intensief bewegen. Dat is bij het korte touw twee keer zo lang als bij het lange touw (p<.05).

Discussie en conclusie

Dit onderzoek heeft laten zien dat het mogelijk is om meisjes van de bovenbouw van de basisschool actiever te laten zijn tijdens de pauze. Het effect van twee factoren uit het sociaalecologische model (12), te weten de fysieke omgeving (extra materialen) en institutionele factoren (ondersteunende lessen bewegingsonderwijs), werden onderzocht. Ondanks de veranderde interesses van meisjes in deze leeftijd (psychosociale factoren) zijn ze te prikkelen tot meer activiteit tijdens de pauze. Ook na acht weken was de extra beweging nog duidelijk zichtbaar. Op deze twee scholen werd vooral gesprongen met het lange touw. Dit werd extra uitdagend door het aanleren van Double Dutch en trucjes. De meisjes die met het korte touw sprongen, werden ook extra geprikkeld door trucjes die ze aangeleerd hebben gekregen. Het extra touwtjespringen ging vooral ten koste van de tijd dat de meisjes niets deden op het schoolplein (geen specifieke activiteit, dat wil zeggen zitten of staan zonder te bewegen). Dat is een positieve verandering die van belang is voor de motorische ontwikkeling in deze leeftijdsfase, waarin meer complexe motorische vaardigheden ook mogelijk zijn (zoals trucjes) en waarin kinderen steeds vaker bewuste keuzes maken waaraan ze wel of niet deelnemen (10).

Touwtjespringen is een zwaar intensieve activiteit, waardoor je daar de stijging ziet. Een effectstudie van Willenberg et al (17) laat ook zien dat losse materialen (bijv. ballen, touwen) tot een stijging in zware fysieke activiteit kunnen leiden. Aangezien er ook studies zijn die geen positieve effecten laten zien, trekken Ridgers et al (7) de conclusie dat materiaal de kinderen in staat stelt om actief te zijn, waarbij sommige materialen tot meer fysieke activiteit stimuleren dan andere. Typerend voor touwtjespringen is dat tussendoor rustmomenten nodig zijn om het vol te kunnen houden. Bij het lange springtouw zijn de rustmomenten langer dan bij het korte touw, waardoor het percentage springtijd veel lager ligt. Meer dan de helft van de tijd wachten de kinderen op hun beurt. Hier ligt een taak voor de leraar bewegingsonderwijs en/of de surveillerende docenten op het schoolplein. Om het bewegen in gang te brengen en te houden is het belangrijk dat de kinderen niet alleen het bewegen zelf leren, maar ook de regulerende taken die erbij horen (bijvoorbeeld efficiënt wisselen van draaiers of een extra touw pakken als er meer dan acht kinderen bij het touw staan). Op dit moment is de gemiddelde tijd dat de meisjes zwaar intensief bewegen tijdens de ochtendpauze één à twee minuten,

	Aantal touwen		Wat doen ze?			Soort springactiviteit		
	Enkel	Double Dutch	Gewoon	Trucjes	Liedjes	Springen	Wachten	Draaien
Touwen beschikbaar	83	17	93	0,4	7	16	53	31
Ondersteunende lessen	76	24	66	29	5	16	57	27

Tabel 1: Touwtjespringen met een lang touw (Weergave in % van aantal kinderen dat touwtjespringt)

	Aantal kinderen		Soort activiteit		Wat doen ze?		
	Alleen	Tweetal	Gewoon	Truc	Springen	Overleg	Anders
Touwen beschikbaar	83	17	72	28	30	34	36
Ondersteunende lessen	91	9	35	65	41	35	24

Tabel 2: Touwtjespringen met een kort touw (Weergave in % van aantal kinderen dat touwtjespringt)

waarbij er grote verschillen zijn tussen de kinderen. Aangezien steeds meer kinderen tussen de middag overblijven, is het interessant om te onderzoeken hoe actief de kinderen dan zijn en welke bijdrage dat kan leveren aan de aanbevolen dagelijkse activiteit. Door de langere duur van de lunchpauze zou het springen met een kort touw een substantiële bijdrage kunnen leveren aan de fitnorm van drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensief bewegen. Zask et al (18) vonden bovendien dat naar verhouding de fysieke activiteit tijdens de langere lunchpauze hoger lag dan tijdens de kortere pauzes, wat zij wijten aan de tijd die de kinderen nodig hebben om het spelen in gang te zetten.
Een beperking van dit onderzoek is dat het slechts op twee basisscholen heeft plaatsgevonden, waarbij het eenzijdig gericht was op het touwtjespringen. Het is de vraag welke resultaten op andere scholen geboekt kunnen worden. Dat zal ook afhangen van de beginsituatie op de school zelf en de activiteiten die worden aangeboden. Daarnaast was er geen controlegroep in dit onderzoek. Het blijft daarom de vraag wat het effect na zeven tot acht weken was geweest zonder de ondersteunende lessen bewegingsonderwijs. Waren de meisjes evenveel blijven springen? Waren ze dan ook meer trucjes gaan doen om het uitdagender te maken, of hadden ze daarvoor voorbeelden nodig?

Afsluiting

Een belangrijke factor die in dit onderzoek bewust buiten beschouwing is gelaten, is de leerkracht. Enthousiaste leerkrachten die de kinderen telkens weer dat extra duwtje in de rug geven zijn zeer belangrijk. Zonder hun blijvende enthousiasme is de kans groot dat het stimuleren van het buitenspelen een eenmalig project wordt, dat na verloop van tijd dood bloeit. Vroeger kende het buitenspelen rages. Dat is nu niet anders. Door hier op de juiste manier op in te springen, kan het buitenspelen ook weer iets van deze tijd worden!

Drs. Liesbeth Jans is onderzoeker voor de kenniskring 'Fysieke Activiteit en Gezondheid' van Fontys Sporthogeschool

Met dank aan
- Medewerkers en kinderen van Basisschool De Appel en Fatima Basisschool in Roosendaal
- Taika Damen en Joost Godschalk (studenten FSH) voor medewerking bij de uitvoering van het onderzoek en de lessen bewegingsonderwijs
- Mytylschool Roosendaal
- Lars Borghouts (lector FSH)

Literatuurlijst is op te vragen bij de auteur

Correspondentie:

L.Jans@fontys.nl

ADVERTENTIE



Door: mr. Sandra Roelofsen

Verwijderen van stukken uit personeelsdossier

Met toenemende regelmaat worden collega's door leidinggevenden aangesproken op gedrag en handelingen in de les of daarbuiten, soms resulterend in klachten of waarschuwingen. Bij verdere afhandeling hiervan komt het natuurlijk ook voor dat klachten niet terecht blijken of waarschuwingen onterecht zijn uitgedeeld.

De schriftelijke vastlegging hiervan blijft wel in het personeelsdossier van werknemers, die dat vaak vervelend vinden. Zij houden het gevoel dat deze onterechte klachten hen toch nagedragen worden omdat zij in het dossier blijven vermeld.

Ook onze afdeling krijgt regelmatig de vraag:
Kan ik de werkgever verzoeken om deze stukken te verwijderen uit mijn dossier? De kantonrechter te 's-Gravenhage oordeelde op 6 oktober 2010 over de vraag of een werkgever gespreksverslagen en brieven over een ingetrokken officiële waarschuwing uit het personeelsdossier moest verwijderen.

Feiten

Werkneemster is in dienst bij werkgever als verpleegkundige. Vanaf 2004 werkt ze bij een afdeling die thuishulp verzorgt. Ze wordt door haar manager aangesproken op het declareren van meer zorgminuten bij cliënten dan volgens de voor die cliënten geldende indicatie geoorloofd is. Werkneemster krijgt bij brief van 14 november 2008 een officiële waarschuwing. Werkgever stelt de extra declaraties te zien als frauderen. Werkgever geeft aan de officiële waarschuwing toe te voegen aan haar personeelsdossier.

Werkneemster maakt bezwaar tegen de officiële waarschuwing. Vervolgens vindt er een gesprek plaats, waarvan een verslag gemaakt wordt. In dit verslag staat dat het woord 'fraude' teruggenomen wordt. Werkneemster maakt bezwaar tegen het verslag en verzoekt werkgever om alle stukken inzake de officiële waarschuwing en de beschuldiging van fraude en disfunctioneren uit haar personeelsdossier te verwijderen. Bij brief van 14 april 2009 deelt werkgever werkneemster mede de officiële waarschuwingsbrief uit haar personeelsdossier te zullen verwijderen, de overige stukken blijven in het dossier.

In deze procedure vordert werkneemster verwijdering van alle stukken inzake de officiële waarschuwing en de beschuldiging van fraude en disfunctioneren omdat haar personeelsdossier ten onrechte een grote hoeveelheid voor haar belastend materiaal zou blijven bevatten.

Oordeel kantonrechter

De kantonrechter overweegt dat een personeelsdossier dient om in vast te leggen al wat van belang is voor de inhoud en de uitvoering van de arbeidsovereenkomst. Daarbij gaat het niet alleen om de arbeidsvoorwaarden, maar ook om het verloop van de arbeidsrelatie.

De werkgever kan bepalen wat hij van belang acht om toe te voegen aan het personeelsdossier. Hij is in deze vrijheid beperkt door de bepalingen van de Wet bescherming persoonsgegevens (WBP) en de uit artikel 7:611 BW voortvloeiende verplichting zich als goed werkgever te gedragen. Dit brengt mee dat een werknemer zich slechts dan tegen toevoeging van bepaalde informatie of stukken aan zijn personeelsdossier kan verzetten, als het toevoegen hiervan in strijd is met bepalingen van de WBP of met de verplichtingen van de werkgever uit goed werkgeverschap.

Het gaat in deze procedure om de vraag of de brieven en gespreksverslagen die verband houden met de officiële waarschuwing en de daarin geuite beschuldiging van frauduleus handelen uit het personeelsdossier verwijderd moeten worden. De kantonrechter gaat ervan uit dat werkneemster haar vordering baseert op handelen van werkgever in strijd met haar verplichtingen uit goed werkgeverschap. Een werkgever heeft er volgens de rechter belang bij om in het personeelsdossier vast te leggen al wat voor haar van belang is om een goed beeld te hebben van het verloop van de arbeidsrelatie. Doordat de stukken in het personeelsdossier zijn gevoegd wordt gewaarborgd dat vastligt hoe het geschil is ontstaan, wat het onderwerp van het geschil was, wat het verloop van dat geschil is geweest en wat de afloop ervan is, zodat geen onjuiste verhalen in de wereld komen. Werkneemster is er dus ook zelf bij gebaat, vooral omdat werkgever haar reactie op de onjuiste beschuldigingen aan het dossier toevoegt. Het argument van werkneemster dat zij bij sollicitaties of een toekomstig arbeidsconflict nadeel kan ondervinden van de uit haar personeelsdossier blijkende onterechte beschuldigingen, wordt ondervangen door het opnemen in het personeelsdossier van de reactie van werkneemster zelf en het feit dat werkgever erkend heeft dat de beschuldiging van frauduleus handelen en de daarop gebaseerde officiële waarschuwing ongegrond waren en ook erkend heeft dat er geen sprake is van disfunctioneren van werkneemster. De vorderingen van werkneemster worden afgewezen.

Heb je vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kun je je 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. 11 - 17 dec. 2010



Samenspel, van spelen tot spel (2)

Wenden en keren; freerunning of turnen leren

Beïnvloeding van gedrag; een klasse(n)spel! (4)

KVLO



Samenspel, van spelen tot spel (2)

'Samenspel' is mijn visie op het lesgeven in bewegen & sport in de onderbouw van het voortgezet onderwijs (havo/vwo). Die ik heb verwerkt tot een methode. De achtergronden en visie zijn beschreven in het artikel 'Samenspel van spelen tot spel' In *Lichamelijke Opvoeding* 10. In dit artikel geef ik enkele voorbeelden van uitwerkingen in de praktijk.

Door: Jennifer Nuij

Doel

Het doel van de methode is het aanbieden van een 'kant-en-klaar' lesprogramma voor de onderbouw vanuit de visie 'Samenspel' (jaarplanning, leerlingvolgsysteem, kant-en-klare lessen met een thema, bijvoorbeeld samenspel, basketbal, leerjaar 1, les 1, thema passen en vangen). De methode is een middel om het opstarten van een carrière als docent bewegingsonderwijs in het VO te vergemakkelijken. Het is een fundament waarop studenten en/of startende docenten hun eigen 'huis' kunnen gaan bouwen. Deze methode moet dus de nodige houvast geven: zo zou het kunnen, ga er maar eens mee spelen en maak het je eigen. Het is een startpunt. Deze methode zou studenten meer inzicht moeten geven in startniveaus, methodische stappen en de daadwerkelijke schoolsituatie. Daarnaast biedt de methode dus lesideeën

Klassikaal en in zelfstandig in vakken

In de methode worden alle elementen ofwel 'spel'vormen aangeboden als klassikale lessen, van 'hoogspringen' tot 'streetdance'. Daarnaast zijn vijftien combinatielessen uitgewerkt. Dit zijn lessen waarbij in vakken wordt gewerkt. De drie themalessen uit het artikel zijn dus praktische uitwerkingen en tevens voorbeelden van de visie van 'Samenspel'. De klassikale lessen kunnen ook in vakken gegeven worden. Het is dan aan de docent om te beslissen welke thema's en opdrachten er worden gecombineerd. Tot slot omschrijft de methode een positieve, stimulerende houding van de docent. Er wordt een beroep gedaan op de eigen verantwoordelijkheid van de leerling(en) in de vorm van uitdagingen bijvoorbeeld het zelf mogen kiezen van een beweegsituatie (zie voorbeeldles hurkwendsprong). De docent laat de leerlingen ook zelf uitzoeken wat de leermomenten zijn en/of hoe er beter bewogen kan worden. Dit uit zich in korte, duidelijke instructies met maximaal twee aanwijzingen en korte tussenevaluaties in pauzemomenten of wisselmomenten. Hierbij benadrukt de docent wat hij al ziet en daarna wat er nog beter kan.
In drie van de vier voorbeeldlessen zal de bewegingssituatie ingericht zijn op klassikaal lesgeven. In de laatste voorbeeldles zal de bewegingssituatie ingericht zijn op het zelfstandig werken in drie vakken.

In de serielessen wordt ingegaan op de methodiek, didactiek, differentiatie en begeleiding van de docent.
De eerste voorbeeldles is: de hurkwendsprong met uitbouw tot arabier.
De tweede voorbeeldles is: basketbal.
De derde voorbeeldles is: stoeien.
De vierde voorbeeldles is: combinatieles.

Het organiseren van gewenst gedrag kan met behulp van de volgende punten:

- goede voorbereiding (creëer uitdagende doch dwingende situaties)
- duidelijke instructies (de opdracht, het doel van de opdracht, de regels/afspraken om tot het doel te komen en wat te doen als het doel bereikt is, ook duidelijk voor een auti in de gym!)
- het aanbrengen van structuur (het gebruik van bijvoorbeeld dezelfde kleur pionnen bij eenzelfde oefening)
- benoemen van het gewenste gedrag ('ik wil bij een man-to-man verdediging graag zien dat je zo snel mogelijk naar je eigen verdediger toe gaat , als jouw team balverlies heeft!',).

Voorbeeldles 1, spelen met natuurlijke elementen, hurkwendsprong

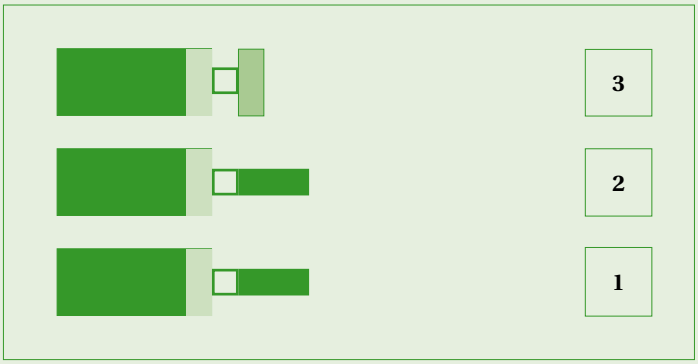
Leerjaar 1

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
	Steunsprongen	Hurkwendsprong met kast en trampoline, met uitbouw naar flakflik (pionnen) Stap 1 tot en met 3 (zie kijkwijzer handstand)	Barani

Leerjaar 2 en 3

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
	Steunsprongen	Hurkwendsprong met kast en trampoline, met uitbouw naar flakflik (pionnen) Stap 1 tot en met 5 (zie kijkwijzer handstand)	Barani

Plattegrond



Beginsituatie: streksprong in drie situaties waarbij alle drie de situaties hetzelfde zijn (met aanloop op verhoogd vlak)
Aanpassen beginsituatie: weghalen van een of meerdere verhoogde aanloopvlakken. Deze worden vervangen door een klein matje in de breedte.
Uitbouwen beginsituatie: neerzetten van kasten (hoogste kastdeel).

De leerlingen nemen zelfstandig deel aan een van de drie beweegsituaties op hun eigen niveau. De leerlingen delen zichzelf naar eigen inzicht in, maar kunnen door de docent alsnog worden doorverwezen naar een andere situatie.
Niveau 1: leerlingen die denken wat meer hulp nodig te hebben.
Niveau 2: leerlingen die denken wat minder hulp nodig te hebben.
Niveau 3: leerlingen die denken weinig hulp nodig te hebben.
De leerlingen mogen gedurende de hele oefenperiode wisselen van niveau. Zo kunnen leerlingen in niveau 3 ook ervaren hoe het is om met een verhoogd aanloopvlak te springen (leerlingen behouden meer sprongkracht).

Binnen de drie niveaus wordt dezelfde opdracht uitgevoerd. De niveaus verschillen in de mate van begeleiding en de snelheid waarmee de opdrachten worden doorlopen. Niveau 1 kenmerkt zich door deelname van de 'zorg'leerlingen, de leerlingen die dreigen de kerndoelen niet te halen (zie *Basisdocument*).

De leerlingen kunnen in groepjes elkaar beoordelen op de sprong (zie beoordelingsschema).
Er zijn vijf criteria waarop de leerlingen beoordeeld kunnen worden. Per criterium kunnen maximaal twee punten worden toegekend (5x2=10). Bij punt 4 zijn vier criteria die elk een halve punt waard zijn. Als een groep klaar is, roepen zij de docent. De docent kan vervolgens een steekproef uitvoeren om te kijken hoe de beoordeling is van de desbetreffende leerlingen. Zo kunnen eventuele cijfers zelfstandig worden aangepast.

Hurkwendsprong

Taakuitleg
Spring met twee voeten in het midden van de trampoline, zet je handen achter elkaar op de kast, vingers wijzen in de lengterichting van de kast, en landt op twee voeten op de mat met je buik naar de kast.
Uitbreiding taak: als het goed gaat mag je een pion neerzetten of neerleggen (stimuleren hoogte en vormspanning).

Makkelijker maken
Op de kast landen mag ook.
Het stappenplan voor de 'zorgleerlingen' wordt vereenvoudigd.
Stap 1: zet met twee voeten af op de trampoline, handen plat en ingedraaid op de kast en landen knieën/voeten op de kast.
Stap 2: zet met twee voeten af op de trampoline, maak daarbij sterke benen (benen blijven gestrekt, gespannen) en sterke armen (niet door je armen zakken). Land met voeten op de kast.
Stap 3: zie 2, land op voeten op de mat.
Stap 4: zie 2, land op voeten op de mat met de buik naar de kast.

Makkelijker maken




Moeilijker maken!


Nog moeilijker!


Sprong1

Moeilijker maken
1 Zie taakuitleg: probeer je schouders boven je handen te krijgen
2 idem als 1: probeer je heupen boven je schouders te krijgen
3 idem als 2: probeer je voeten boven je heupen te krijgen (gestrekt over de kast, arabier)
4 de trampoline wordt iets van de kast afgeschoven zodat er een langer aanzweefmoment ontstaat. Ook kan het steunvlak worden vergroot door bijvoorbeeld meerdere kasten met daarop een mat achter elkaar te plaatsen.

Groepsbegeleiding: klassikaal/groepsvoorbeeld en/of aanwijzing (zie individueel).

Begeleiding/hulpverlening door de docent
Groot complimenteren!
Individuele begeleiding (aanwijzingen om beter te leren springen):
a twee voeten in het midden van de trampoline
b sterke benen in de trampoline
c probeer omhoog af te zetten, niet naar voren
d ver inspringen in de trampoline
e sterke armen, niet door je armen zakken
f vormspanning, maak alles sterk
g probeer je lang te maken
h benen bij elkaar
i landen op je voeten, met je buik naar de kast.

Beoordeling door de leerling
Stap 1: vul je naam in op het beoordelingsformulier.
Stap 2: lees de beoordelingspunten door. (Beoordelingspunten invullen).
Stap 3: oefen een paar rondjes voordat je gaat beoordelen.
Stap 4. voor elk beoordelingspunt mag je maximaal twee punten geven. 5x2=10. Je mag dus ook één punt of een half punt geven. Daarnaast mag je bij elk beoordelingspuntje aangeven of je maatje deze TOP heeft gedaan, of dat je maatje er nog even extra op moet letten (TIP). Dit mag je omcirkelen.

Stap 5: reken het eindcijfer uit.
Stap 6: als iedereen een totaalcijfer heeft, roep je de docent. Hij kijkt of bespreekt met jullie de cijfers.

Aandachtspunten op beoordelingsformulier.

De leerling:
1 zet af met twee voeten in de trampoline
2 zet de handen plat op de kast met de vingers naar de muur
3 heeft vormspanning (is gespannen)
4 heeft de benen bij elkaar en is recht: a handen plat op kast b schouders boven handen c heupen boven handen d voeten boven heupen, handen
5 landt op twee voeten met de buik naar de kast.

4-3 met dribbel en recht van aanval





Sprong 9

Voorbeeldles 2,samenspelen spelvormen, basketbal

Element Samenspelen	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3
Basketbal	Passen en vangen 3-3 zonder dribbel 3-3 met dribbel Doelen (set-shot/ lay-up vanuit stilstand) Regels: lopen, non-contact, second dribbel	Lay-up vanuit dribbel Jump shot, Passeren, Positiespel 4-4/5-5 op 1/3 of 1/2 veld Man to man verdedigen (eigen helft) Regels: lopen, non-contact, second dribbel.	Rebound, 2 -1/3-2, Positiespel 5-5 heel veld Man to man of zoneverdediging Regels: lopen, non-contact, second dribbel.

Leerjaar 1

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
Samenspelen	Basketbal	Chest pass, bounce pass, vangen, eigen manier doelen, 3-3/4-3 half veld zonder dribbel, regels: lopen, non-contact, second dribble.	5-5 officieel veld, officiële regels

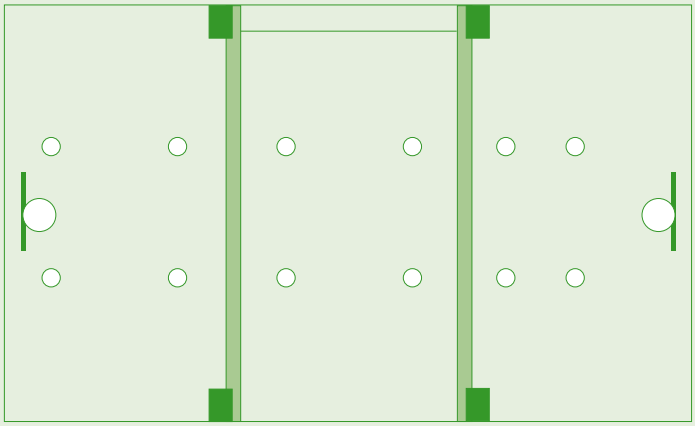
Leerjaar 2

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
Basketbal	Basketbal	Passen en vangen, set-shot, lay-up, man to man verdedigen, 5-5 met dribbel	5-5 officieel veld, officiële spelregels

Leerjaar 3

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
Samenspelen	Basketbal	Rebound, 2 -1/3-2, positiespel, man to man of zoneverdediging, regels: lopen, non-contact, second dribbel.	5-5 officieel veld, officiële spelregels

Basketbal: thema passen en vangen leerjaar 1



Beginsituatie: passen in viertallen of vijftallen, twee aan de ene kant van de zaal, twee aan de andere kant (tevens heterogene partijen!). Per veld zijn er dus twee groepjes. Een groepje krijgt alvast lintjes om.
Aanpassen beginsituatie: weghalen pionnen.
Uitbouwen beginsituatie: creëer plaatsen waar je recht van aanval krijgt. De twee buitenste velden krijgen twee kleine matjes. Het middelste veld krijgt een 'zone' aangezien dit een langer, maar smaller veld is. In de zone mag alleen de aanvallende partij komen.

Voor de hele les geldt: de bal mag alleen onderschept worden uit een pass; armlengte verdedigen.

Warming-up
a Viertallen (twee ballen): chestpass, bounce pass, overhead. Na de pass ren je achter je bal aan en sluit je aan bij het andere rijtje.



Stap



Duw

b Wedstrijdje: welk groepje heeft als eerste dertig chestpasses gegeven? Zitten als je klaar bent.
c Twee ballen per groepje: rijtje één geeft chestpasses, rijtje twee geeft bouncepasses. Daarna wisselen.

Kern

1 Tienbal/vijfbal met oplopende weerstand. Na tien keer over spelen mag er een nieuwe verdediger bij (beginnen zonder verdedigers). Bij balverlies of tien punten gaat de bal naar de andere partij.
2 Tienbal/vijfbal met oplopende weerstand waarbij na elke tien keer passen één doelpoging gedaan mag worden. Zowel de aanvallende partij als de verdedigende partij mogen de bal veroveren en daarna verder spelen.

Eindspel

Drie tegen drie op een derde van de zaal. Zonder dribbel, met recht van aanval. Na een doelpunt wordt bij beide partijen gewisseld. Wissels kunnen als scheidsrechters worden ingezet.

Oplopende weerstand zonderverdediger



Oplopende weerstand met twee verdedigers



In artikel 3 in een volgende *Lichamelijke Opvoeding* komen voorbeeldles 3 en 4 aan bod over stoeien en een voorbeeld van een combinatieles met werken in drie vakken.

Correspondentie: j.nuij@damstede.net

Topics 2011

Ieder blad heeft een onderwerp dat centraal staat. We willen je alvast op de hoogte brengen van de topics van komend jaar. Mocht je interesse hebben iets te schrijven, of weet je iemand die over een onderwerp wat te vertellen heeft, dan kun je contact opnemen met de redactie. De datum achter het topic geeft aan wanneer de kopij bij de redactie met zijn.

LO 1: Sportkader opleidingen (8 december)

LO 2: Lectoraat/-onderzoek; wat zegt dat voor een docent (26 januari)

LO 3: Olympisch plan, grote evenementen organiseren, WK (23 februari)

LO 4: Toekomstvisie van het vak (30 maart)

LO 5: Europa (internationalisering) (27 april)

LO 6: Leerlingenvolgsystemen (25 mei)

LO 7: Gaming en sport (29 juni)

LO 8: Didactiek (31 augustus)

LO 9: Nog in te vullen (28 september)

LO 10: Speciaal onderwijs (26 oktober)

LO 11: Leermiddelen met methodes (23 november)

Correspondentie: redactie@kvlo.nl



Wenden en keren; freerunning of turnen leren

Er is veel belangstelling voor freerunning. Bij leerlingen en dus ook bij docenten LO. LO-docenten vragen scholing op dit gebied want het is nieuw voor ze. Maar is het wel helemaal nieuw? In praktijkworkshops tijdens een studiebijeenkomst van afdeling Leiden op 3 november en de Thomas studiedag op 10 december stonden we stil bij de overeenkomsten en verschillen tussen freerunning en turnen. Een heleboel 'tricks' zijn varianten of kopieën van turnactiviteiten die teruggrijpen op 'Turnvater Jahn'. Is Vater Jahn op zijn 'Hasenheide' (Berlijn 1811) eigenlijk ook niet gewoon begonnen als freerunner 'avant la lettre'? *Door: Maarten Massink*

Uitdagend

Freerunning wordt door de jeugd op straat gedaan. Ze passeren op snelheid en vaak op spectaculaire wijze allerlei hindernissen die ze in hun natuurlijke of stedelijke omgeving tegenkomen ('parkour'). Of ze doen trucjes waarin het gaat om het showen van behendigheid ('tricks'). Hiervan worden filmpjes gemaakt die op You Tube te zien zijn. De beelden, met een muziekje eronder, werken heel aanstekelijk. Zie bijvoorbeeld het filmpje 'My morning run' op you tube (*http://www.youtube.com/watch?v=sOOlUR9Cg1Q*). Het plezier en de uitdaging stralen er vanaf. Leerlingen op school krijgen hierdoor een hernieuwde belangstelling voor activiteiten die dicht tegen het turnen aanliggen. SLO heeft een dvd (Freerunning in het voortgezet onderwijs) gemaakt met voorbeelden van 'parkour' die in de gymzaal gedaan worden op verschillende deelnameniveaus. In LO 6 van dit jaar is hierover een artikel verschenen.

Passeersprongen

Als 'gymnastiekers' hebben we veel in ons repertoire dat zich leent voor lesgeven in 'parkour'. Door accenten te verleggen en het nemen van hindernissen meer centraal te stellen, komen turnactiviteiten in een hernieuwde belangstelling. We gaan kijken en ervaren wat overeenkomsten zijn en verschillen tussen de 'dash' en de 'dievensprong', tussen 'palm spin' of de 'reverse' en de 'wendsprong'. Zo blijkt de 'round off' een 'arabier' te zijn! Hier nemen we de wendsprong en de keersprong als voorbeeld. Wend- en keersprongen lenen zich uitstekend voor 'parkour' omdat het passeersprongen zijn over hindernissen/toestellen.

Toegankelijk maken

De uitdaging voor docenten LO is uitvoeringen op verschillende deelnameniveaus te ontwerpen, van beginner tot gevorderde. Door het laten zien van filmpjes op alleen gevorderd niveau worden leerlingen wel aangetrokken maar de moeilijkheid van de uitvoering maakt het vaak onmogelijk om dit te imiteren. Het is aan ons deze spectaculaire uitvoeringen toegankelijk te maken voor de minder getalenteerde leerlingen, met een uitbouw voor de gevorderden. Zo sluiten we aan bij de zone van de naaste ontwikkeling. Hierbij is het heel prettig en aanstekelijk als er gebruik kan worden gemaakt van toepassingen van digitale filmbeelden in de LO-les.

Bij wenden en keren gaat het om passeersprongen waarbij je met de buik naar het toestel of hindernis gekeerd bent; de wendsprong, of met je rug; de keersprong. Tijdens dit wenden of keren kunnen nog allerlei draaien gemaakt worden. Dan is er ook nog een passeersprong waarbij je met de zijkant van je lichaam naar het toestel of hindernis gericht bent. Dit is de flanksprong.

Vaults

Voorbeelden uit freerunning

Dash: een dievensprong. Je zet af met een been, brengt beide benen voorwaarts over de kast, landt met twee handen op de kast waarbij een achterwaartse rotatie wordt teruggekaatst in een voorwaartse rotatie (keersprong).
Speed vault: een flanksprong waarbij je met één arm op de hindernis afzet, en met één been afzet, je benen over de hindernis brengt, op je afzetbeen landt en snel doorloopt.
Side vault: een flanksprong waarbij je afzet en landt met twee benen.
Turn vault: een wendsprong over de hindernis.
Lazy vault; een dievensprong (keersprong) zijwaarts ingezet. Ook wel bekend als de barrièresprong. Lijkt een beetje op de schotse sprong met afzet van een hand op de hindernis.
Reverse: zijwaarts naar de kast gericht waarna je rugwaarts over een hindernis rolt .
Palmspin; wenden (tolletje) waarbij je twee handen op de hindernis plaatst en bijna 360 graden over de hindernis draait.
Star: een radslag over een hindernis of van een verhoging.
Round off: een arabier over een hindernis of van een verhoging.

Andere sprongen die voorkomen in parkour maar waar geen wenden, flanken of keren in voorkomt zijn:
Monkey: hurksprong.
Cash: hurksprong met tweemaal afzet met de handen. Met een soort tussenhup op de handen naar de achterkant van de hindernis en weer afzetten. Eerst een achterwaartse rotatie omzetten in een voorwaartse daarna een voorwaartse in een achterwaartse door een tussenhup op de handen.
Kong: hurksprong met een gestrekte aanzweef over grote afstand waarbij je soms meerdere steunmomenten hebt (triple kong; driemaal afzet met de handen).

Deze basissprongen kunnen gecombineerd worden met allerlei halve, hele en dubbele draaien (over 180, 360, of 540). Een overzicht van allerlei sprongen staan op dit you tube adres: *http://www.youtube.com/watch?v=BKQhiztFWm0&feature=related*



Leren van elkaar en internet

Bij het bekijken van de filmpjes (google op één van de namen van deze sprongen en je vindt allerlei voorbeelden en uitleg, in slow motion of met tekst) doen veel jongeren hun best iets van zichzelf te laten zien maar ook om anderen nieuwe bewegingen te leren. Een mooi fenomeen dat we moeten koesteren en waar we misschien in de les gebruik van kunnen maken. Niet klakkeloos, maar met het oog van een bewegingsdeskundige met aandacht voor opbouw en veiligheid.

Freerunning of turnen

Wat opvalt is dat jongeren de uitdaging zoeken in de beheersing van de sprong in een steeds veranderende omgeving. Ze zoeken de beheersing niet in een standaard situatie zoals een turntoestel met een afzetondersteunend middel, maar in de eigen omgeving zonder hulpmiddelen. Vandaar 'free'running. De hulpmiddelen zijn wel fijn om te oefenen.

Het verschil met turnen is dat in turnen er uiteindelijk gewerkt wordt in een aantal standaardsituaties en (afzetondersteunende) toestellen. Bij turnen ligt het accent vaak op een ruime aan- en afzweef en een beheerste landing tot stilstand. Bij parkour gaat het meestal om het snel en spectaculair passeren van hindernissen in variërende situaties waarbij de landing ten dienste staat van het snel weer door naar de volgende hindernis. En de omgeving maakt de situatie extra spannend.

Voorbeelden in de LO-les

In de les LO pikken we er een paar sprongen uit. Een kast in de zaal nodigt al snel uit tot een speedvault, side vault, turn vault, lazy vault, een dash of een, palmspin. Rekstok of brug en balk en dikke mat geven ook wat hoogteverschillen om het spannend te maken.

Situatie 1: kast voor de muur met turnmatten erom heen



Palm spin (zie ook www.freesport.slo.nl/freerunning/enjoy/wall/) Handen plaatsen en op de hindernis en bijna 360 graden draaien boven de hindernis.

Freerunning accent op doorlopen (parkour).
1 Afzet met hand op de muur en een hand op de kast tot zit op de kast, loop door.
2 Afzet met voet op de muur en een hand op de kast tot zit op de kast, loop door.
3 Afzet met voet op de muur en een hand op kast en landt voor de kast, loop door.
4 Zonder afzet op de muur, met een hand op de kast draaien en landt voor de kast, loop door.

Situatie 2: stevige landingsmat op zijkant tegen rekstok (steun) of in brug ongelijk leggers, kast ervoor (steun) met schuine bank erin, landingsmat erachter

Wall turn (zie ook www.freesport.slo.nl/freerunning/enjoy/palm/ Tegen de muur (dikke mat) oplopen en wendend eroverheen.

Freerunning accent op doorlopen (parkour).
1 Oplopen via bank en kast en klim over de muur.
2 Oplopen via bank/kast en wenden met buiklig, over muur, doordraaien, doorlopen.
3 Oplopen zonder bank/kast, wenden via buiklig over muur, doordraaien, doorlopen.

4 Oplopen zonder bank/kast, wenden zonder buikcontact, doordraaien, doorlopen.

Situatie 3: kast met turnmatten erachter. Drie sprongen beschreven; dash, speed vault, turn vault

Dash (keersprong) geleerd via de lazy vault

Afzet met één been. Een keersprong met eerst achterwaartse rotatie die na de afzet met de handen wordt omgezet in een voorwaartse rotatie. Er wordt een been opgezwaaid, daarna komt het tweede been erbij (*zie kvloweb.nl*).

Freerunning accent op doorlopen (parkour).
1 Uit stand been opzwaaien zijdelings tot zit op de kast en afduwen met twee handen.
2 Schuine aanloop en barrièresprong, been zijdelings opzwaaien zonder zit, over de kast (lazy vault). Filmpje
3 Rechte aanloop, opzwaaibeen voorwaarts gestrekt, dan tweede voet erbij, tot licht zittend contact, afzet met twee handen en snel doorlopen (dash).
4 Als 3 maar nu alleen contact met twee handen, verre aansprong en/of kast hoger. Filmpje

Speed vault (flanksprong)

Afzet met één been. Afzetbeen is landingsbeen. Links afzetten betekent de kast rechts passeren en steunen op je linkerhand. Eerst staan er pilonnen naast de kast waar het been overheen moet. Uiteindelijk is het de bedoeling dat beide benen de kast passeren (*zie kvloweb.nl*).

Freerunning accent op doorlopen (parkour).
1 Met aanloop een been opzwaaien over een pilon naast de kast.
2 Met aanloop een been opzwaaien over twee pilonnen op elkaar.
3 Met aanloop een been opzwaaien over de kast.
4 Als 3 maar nu met accent op snelheid en hard doorlopen (speed).

Turn vault

Afzet met twee benen. Wendsprong eerst op, daarna over de kast en daarna doorlopen (*zie kvloweb.nl*).

Freerunning accent op doorlopen (parkour).
1 Met aanloop een hurkwendsprong op de kast met voeten of knieën.
2 Met aanloop een hurkwendsprong over de kast, eindigen met je zijkant naar de kast.
3 Als 3 maar eindigen met je buik naar de kast (doordraaien).
4 Als 4 maar nu verder doordraaien en eindigen in de looprichting en doorlopen.

Situatie 4: balk of bank op hoogte klem tussen twee bokken of kasten, bok of kast erachter met daarachter landingsmat, voor bok of kast twee banken op elkaar

Precision, star or round off

Door precisiesprongen op de balk en afspringen met radslag of arabier.

Freerunning accent op snel passeren en doorlopen (parkour).
1 Opstappen via banken, doorlopen over balk/bank, afstappen.
2 Opspringen op banken, doorlopen over balk/bank, wendsprongetje af, doorlopen.
3 Opspringen op balk/bank met hulp van de bok/kast, doorlopen, radslag of arabier af, doorlopen.
4 Opspringen op balk/bank, doorlopen, radslag arabier over de hoge bok met doorlopen.

Situatie 5: rekstok hoog en rekstok laag (navelhoogte), kast voor hoge rekstok (halve reikhoogte), of een brug ongelijke leggers, matjes erachter

Turn vault

Over de rekstok springen en wenden tot stand of hang.

Freerunning accent op doorlopen (parkour).
1 Wendsprong over de lage rekstok/legger.
2 Als 1 eindigen met je buik naar de rekstok/legger.
3 Vanaf de kast wendsprong over de hoge rekstok/legger tot stand met buik naar rekstok.
4 Als 3, nu eindigen met voeten op de kast en: achteruit wegspringen met halve draai en doorlopen of ondersprong over de kast en doorlopen direct een ondersprong over de kast zonder landing op de kast (moeilijk).

Ideaal als alle uitvoeringen op een laptop of meerdere laptops te zien zijn in de zaal en leerlingen niet hoeven te lezen of het voorbeeld van de docent hoeven af te wachten, maar vrijelijk kunnen oefenen door de beelden. Toekomstmuziek? Sommige scholen zijn er al mee bezig. Zie als voorbeeld van een freerunparkour in de gymzaal opgenomen in de les LO met mobiel (*zie kvloweb.nl*).

Foto's: Andre Kruiswijk

Correspondentie: m.massink1@chello.nl



Beïnvloeding van gedrag; een klasse(n)spel! (4)

Klassencasus

In LO 7,8 en 9 hebben we 'Klassen(n)spel' als programma beschreven waarin problemen in de klas in groepsdynamische processen worden aangepakt in de les bewegingsonderwijs en andere vakken. In LO 9 zijn achtergronden en uitwerkingen van het programma beschreven met als activiteit tickboksen. Om een beter beeld te krijgen van de effecten van klasse(n)spel, volgt hier een voorbeeld uit de praktijk.

Door: Willemijn Noordman (Kennispraktijk), Roel van Beusekom, Rudy Leenders en Ivo Dokman

De lessen bewegingsonderwijs zien wij als een ideale setting om met leerlingen aandacht te besteden aan het creëren van een veilige sfeer in de klas en om gedragspatronen in de klas te doorbreken. Sommige LO-ers doen dit al vanuit hun kennis en gerichtheid op zaken als wederkerigheid, voor anderen is het een complete omschakeling in hun denken en doen. Door het beschrijven van een casus laten we zien wat er allemaal bij komt kijken.

'Reuzegezellig..'

We beschrijven een sessie van anderhalf uur met een klas van 25 leerlingen. De belangrijkste vraag van de school was: "Kunnen jullie eens kijken naar wat er met deze klas aan de hand is? Want 18 van de 25 kinderen dreigen te blijven zitten en de ouders (en ook de schoolleiding!) worden erg ongerust". De klas zelf lijkt er weinig last van te hebben. Zo hoorden wij: "Het is reuzegezellig in de klas". Het gaat om leerlingen van rond de zestien jaar. We noemen geen namen. De klas werd uitgenodigd in een lokaal sportcomplex en vooraf geïnformeerd over het doel van de bijeenkomst.

Tickboksen

Met tickboksactiviteiten brengen wij de situatie van de klas in kaart door het (beweeg)gedrag te *duiden* en de klas te bevragen of onze observaties en waarnemingen overeenkomen met hun ervaringen en beleving. We brengen onder andere de groepsdynamica in kaart, maken een 3-D sociogram en bekijken individueel 'problematisch gedrag'. Het tickboksen wordt leerlingen eerst geleerd. Zeg maar korte technische aanwijzingen opdat de activiteit kan worden opgestart. Als het lukt, en dat wordt vrij snel zichtbaar, dan kiezen we ervoor om zo snel mogelijk een variatie te introduceren. Het doel van deze activiteit is immers zicht te krijgen op groepsdynamica, onderlinge verhoudingen (sociogram) en individueel



ANITA RIEMERSMA

Eén heeft initiatief

'problematisch gedrag'. Wederkerigheid (wijze waarop leerlingen op elkaars initiatieven en gedrag reageren en handelen) binnen het bewegen staat hierbij centraal. Het gaat in eerste instantie niet

om beter leren tickboksen. Een variatie bestaat bijvoorbeeld uit de introductie van een keuze in het omhoog brengen van de handschoen. Handschoen ophouden betekent uitnodigen tot stoten. De ene leerling bepaalt wanneer de ander mag stoten. Eén handschoen omhoog houden betekent één stoot. Twee handschoenen omhoog houden betekent twee stoten. De leerling die moet stoten probeert zo snel mogelijk te reageren. Als de handschoenen naar beneden zijn mag er niet gestoten worden. Er ontstaat op deze manier een eerste spel tussen leerlingen waarbij er één kant het initiatief heeft (die bepaalt het tempo en het aantal stoten per keer).

Druk

Na onze introductie, en na de eerste activiteit, valt het op dat de klas heel druk is. We vragen of zij dit herkennen. De klas beaamt onmiddellijk dat het altijd een enorme drukte is. Verder verkennen we het deelnamegedrag door te vragen of zij verschil voelen als ze met de een of met de ander oefenen. Daar willen we het met de klas graag over hebben, omdat de een nu eenmaal harder slaat dan een ander. Ook hier reageert de klas goed op en worden er door een aantal leerlingen al verschillen benoemd in de wijze van deelnemen.
Praten over verschillen is erg moeilijk in een groep, zeker als je voorkeuren gaat uitspreken. Dat de klas dit gelijk goed oppikte was een goed teken!

Positie verwerven

Het *duiden* van het (beweeg)gedrag: het lijkt erop dat deze klas nog in een stormingfase zit en bij elke nieuwe activiteit moet uitmaken wie het voor het zeggen heeft. Dat is voor een klas, die al zolang in deze samenstelling bestaat, zorgelijk.

Vanuit de literatuur is intussen bekend dat men in de eerste fase van het groepsproces vooral bezig is met het verwerven van een positie in de groep en vrijwel niets opsteekt van de inhoud van de lessen.

Tevens valt op dat er in deze klas niet echt een leider is. Er komen wel verschillende leerlingen in aanmerking voor dit leiderschap, maar het blijft bij pogingen. Uiteindelijk gaat onze aandacht uit naar een jongen die in eerste instantie zijn naam verkeerd opspeldt en in het bewegen zijn eigen grenzen en die van de ander stevig overschrijdt.
Als een klas blijft steken in een fase van het groepsproces, zoals bij deze klas, gaan we ook op zoek naar leerlingen die deze fase vertegenwoordigen. Niet om een negatief beeld over die leerlingen af te roepen, maar omdat deze leerlingen om een of andere reden baat hebben bij het in stand houden van de cultuur. Om de veiligheid en het leerklimaat in de klas te verbeteren heeft de klas er belang bij om zo snel en goed mogelijk van de storming-, via de norming- naar de performingfase te komen (dan wordt er immers 'gepresteerd').

Afstemmen en wederkerigheid

Zodra we merken dat het stoten loopt, lukt en gaat leven, introduceren we het schoppen op het bovenbeen de zogenaamde lowkick. Hoe wordt de low kick uitgevoerd. Dit is een schop met het scheenbeen tegen het bovenbeen van de ander. Als je hard schopt doet dit ongelooflijk zeer, dat snapt iedereen. Dit is een activiteit die nog meer uitnodigt tot afstemming en wederkerigheid. Daarbij komt dat de leerlingen van ons niet mogen afweren. Het aangeven van grenzen en het leren doseren is vrijwel direct aan de orde en komt nog vele malen sterker naar voren dan bij het slaan.

Grenzen aangeven

In het bewegen zien we bij deze schopoefening onmiddellijk aan de lichaamstaal van een leerling (ogen, gezichtuitdrukking en lichaam) dat het te hard gaat. Dit maken we groot door het voor te doen. We vragen leerlingen te kijken en te benoemen wat er met ons gebeurt. De ene leerling benoemt vooral wat degene doet die trapt, terwijl een ander vooral op de ontvanger is gericht. In het tweede voorbeeld vragen we de klas om vooral op de ontvanger te letten en te kijken wat je ziet gebeuren. De ontvanger in het voorbeeld probeert de trap half te ontwijken en draait weg met het lichaam, heeft een 'pijnlijke' uitdrukking in het gezicht en zet 'grote ogen' op als hij geraakt wordt. We vragen de klas naar hun mening. Eerst krijgen we reacties als: "De ontvanger moet gaan blokkeren of helemaal ontwijken". Daarna: "De ontvanger moet de trap leren incasseren". We brengen de stelling in: 'als de trapper telkens zo met deze ontvanger omgaat, denk je dan dat de ontvanger een volgende keer weer met de trapper wil?'. De klas geeft aan dat dit waarschijnlijk niet het geval zal zijn. Er komt vanuit de klas, prachtig getimed de opmerking: "Je kunt ook vragen of de trapper wat minder hard wil trappen". Deze opmerking maken we onmiddellijk groot!

Omslag

Dit is eigenlijk het omslagmoment voor een groot deel van de klas, omdat men gaat aangeven wat wel en niet kan. Bij de meeste leerlingen ontstaat er daarna een vorm van spelen omdat het in de klas is gegaan over het thema veiligheid (het is geen gezichtsverlies en je bent geen watje als je de grenzen aan gaat geven). Leerlingen waarbij het respecteren van grenzen en het afstemmen op de ander niet vanzelfsprekend is, blijven nu voor onrust in de groep zorgen. De meeste leerlingen vermijden deze groep als er gevraagd wordt een andere partner te kiezen. Zo ontstaan er twee of drie groepjes met leerlingen waar het er te hard aan toe gaat.

Transfer

Het *beïnvloeden* van (beweeg)gedrag is de reden voor ons om klassikaal stil te staan bij: het aangeven van grenzen binnen het bewegen. We vragen de transfer te maken naar andere vakken. Binnen deze klas weet men niet van ophouden. Over het algemeen gaat het goed, maar als er één begint kan niemand de rem meer vinden en eindigt het in een chaos (door de klas geformuleerd). Op de vraag wie daar last van heeft, antwoorden eerst schoorvoetend één of twee meisjes met ja. Maar al snel volgen er veel leerlingen, die beamen dat het soms niet echt leuk meer is en dat ze wel willen opletten maar geen stop durven roepen. Ook wordt er wel af en toe iets gezegd, maar die grensaanduidingen worden massaal genegeerd. Het effect is bekend, de resultaten leiden er ernstig onder (en dat het voor iedereen gezellig is in de klas wordt ter plekke genuanceerd!).

Kanteling van groepsproces

Dit klassengesprek (we laten de leerlingen steeds in een kring op de grond zitten) voelt als de kanteling van het groepsproces. Naar onze bescheiden mening is er voor het eerst (echt) aandacht voor grenzen en het overschrijden hiervan. Als men snapt hoe je moet



ANITA RIEMERSMA

schoppen en slaan, gaan we over tot de introductie van het sparren waarbij het de bedoeling is om elkaar met de handschoenen op schouders of buik te *tikken* of met de scheenbeschermers op de bovenbenen (tikkend) te trappen.

Bij de introductie van dit spel dreigt men terug te vallen op grensoverschrijdend gedrag met name omdat het competitie-element zijn intrede doet. We weten allemaal wat er met ons gebeurt als er winnen en verliezen op het spel staat. Het wordt een strijd en principes die men zich heeft eigen gemaakt tijdens het oefenen(leren), gaan overboord.

Grensoverschrijdend gedrag moet zichtbaar en bepreekbaar worden gemaakt

Voor een groot deel is dit binnen onze methodiek wenselijk, omdat we kunnen teruggrijpen op het groepsgesprek, waarin we het met elkaar hebben gehad over grenzen. Na deze interventie komt bij vrijwel alle leerlingen het spel op gang, wat erg mooi is om te zien.

Voor ons wil dit zeggen dat de meeste leerlingen in zo'n klas absoluut van goede wil (intentie) zijn, maar op bepaalde momenten worden meegenomen door de sfeer. Ze zijn niet sterk genoeg (en hebben nog geen vaardigheden ontwikkeld op dit gebied) om er tegenin te gaan als het jolig wordt binnen een les.

'Wie speelt fijn?'

Wat nu overblijft is kijken naar de leerlingen waarbij het spel niet op gang komt. Dit is de groep, die zoals al eerder aangegeven, vaak wordt vermeden in partnerkeuze, omdat afstemmen en het respecteren van grenzen voor hen lastig is. Ook hier biedt een groepsgesprek uitkomst. Door te vragen: "Met wie speel je nu fijn?, "Met wie gaat het nog niet helemaal goed?" en "Met wie durf je het niet aan?", komen de kinderen die het fantastisch doen naar voren. Deze leerlingen prijzen we de hemel in (zij komen vaak in aanmerking voor het leiderschap). Bovendien wordt duidelijk welke kinderen lastig zijn in termen van samenwerken. Afhankelijk van de draagkracht van een groep bespreken we dit in de groep. In de genoemde klas werd duidelijk hoe eenzaam de eerder genoemde jongen die voor veel onrust zorgt en door iedereen vermeden wordt, eigenlijk is. Hij had slechts enkele individuen om hem heen die zijn grensoverschrijdende gedrag aantrekkelijk vonden.

Bij ons kwam de belangrijke vraag naar boven: hoe komt het dat deze groep blijft hangen in een stormingfase?. Het antwoord is, zoals zo vaak, veelzijdig.

- Er was te weinig structuur. Het proces van joligheid werd, ook door de docenten, onvoldoende begrensd. Juist omdat het vaak begon met joligheid en het ook wel leuk was.
- Men durfde geen grenzen aan elkaar te stellen. En als er dan grenzen werden aangegeven, gebeurde dit onduidelijk of werden ze niet gehoord of belachelijk gemaakt.
- Er wa(s)ren geen duidelijke leider(s) in de groep. Veel leerlingen deden zo nu en dan een poging en degene die het probeerde werd afgeserveerd.
- Er is een aantal leerlingen dat baat heeft bij het in stand houden van de stormingfase. omdat zij de nabijheid, die noodzakelijk is voor de volgende stappen in het groepsproces, niet kunnen verdragen. Immers, de nabijheid wordt meestal gekenmerkt door vriendschappelijke relaties en dat moet je kunnen verdragen. Relaties gebaseerd op macht kennen geen diepgang en er zal alles aan worden gedaan om diepgang te voorkomen.

Hulp

Het is goed om te vermelden dat de jongen waar we over schreven na afloop bleef om ons te bedanken. Later hebben we via de mentor vernomen dat hij actief op zoek is gegaan naar hulp in samenwerking met zijn mentor. Na afloop hebben we een schriftelijk verslag gemaakt van onze bevindingen. Dit hebben we besproken met een aantal docenten en hen richting meegegeven om dit proces verder te ontwikkelen binnen alle lessen van de klas! Hier besteden we ook veel aandacht aan bij de docententrainingen. Daarnaast staan we dan stil bij de rol van de docent in dit proces en de wijze waarop als docententeam gefunctioneerd wordt.

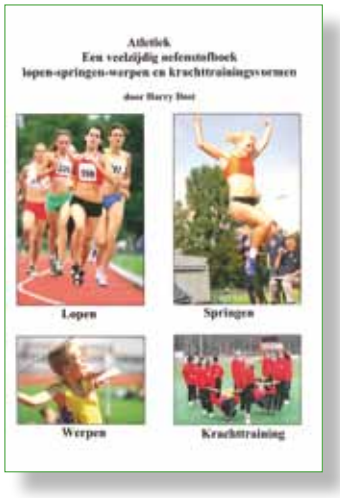
Tot zover een kijkje in de keuken van Klasse(n)spel.

Correspondentie: rudyleenders@hotmail.com, binnebijbeus@orange.nl, i.dokman@lving.nl

Atletiek. Een veelzijdig oefenboek

Auteur: Harry Dost
Uitgegeven in eigen beheer
Te bestellen op
www.dostconditietraining.com

Harry Dost heeft zijn sporen binnen de atletiek wel verdiend. Hij begeleidde meer dan 50 Nederlandse kampioenen in verschillende disciplines. Hij weet zodoende wat goed is voor een atleet. De weerslag daarvan tref je aan in *Atletiek. Een veelzijdig oefenboek.* Hij benadert de atleet als een mens die je niet los kunt zien van zijn omgeving en alle invloeden daaruit. Daarnaast is zijn uitgangspunt dat trainingen veelzijdig en uitdagend moeten zijn. Ook is de ontwikkelingsfase waarin iemand zit van cruciaal belang voor het aanbod van oefen-/trainingstof. Bij kleinere kinderen staat spelplezier voorop; aan winnen en presteren wordt nauwelijks gedacht. Daarom wordt daar het



accent meer gericht op speelse oefenvormen. Het oefenen moet ook perspectiefrijk zijn. Hierbij sluit hij aan bij de zone van de naaste ontwikkeling (Vygotsky). Naast een gedegen methodisch/didactische onderbouwing speelt dus de pedagogische benadering van de sporter een belangrijke rol. Dat doet het boek uitstijgen boven een boek met een verzameling oefenvormen. Hoewel het in eerste instantie is geschreven voor sportleiders is het boek ook geschikt om mee te werken in het onderwijs. Door de vele speelse vormen hoef je je niet per se te richten op atletiek. Bovendien zijn de grondmotorische eigenschappen voor al het bewegen van belang.
Dost heeft voor alle atletiekdisciplines (lopen, springen en werpen) oefen- en trainingsvormen op een rij gezet. De voorwaardelijkheden daarvoor komen ook aan bod. Oefenvormen voor (core)stabiliteit, krachttraining en stretching maken het werk compleet.
*Atletiek. Een veelzijdig oefenboe*k is voorzien van vele ondersteunende foto's en organisatietekeningen waardoor meteen helder is hoe een oefening moet worden gedaan. Vele spelletjes zullen jullie bekend voorkomen. Het is mooi dat ze nu verzameld zijn en in een kader geplaatst.

Hans Dijkhoff

Gay

In een van mijn klassen zat een leuke jongen van een jaar of zestien. Populair bij zijn klasgenoten, zowel bij de jongens als (misschien nog wel meer) de meisjes. Motorisch handig ook, en in zijn vrije tijd een aardige wedstrijdschaatser. Verder was ik ervan overtuigd dat hij homoseksueel was. Niet dat ik goed kan uitleggen waarom ik dat dacht, maar ik heb daar over het algemeen een feilloos gevoel voor. Ik vroeg me af of hij het zelf al wist. Mag ik dat zeggen, of is dat denigrerend? Zo is het in ieder geval niet bedoeld. In ieder geval heb ik als vrouwelijke gymleraar vaak het idee dat ik een wat vertrouwelijker band heb met mijn leerlingen dan, pak hem beet, mijn mannelijke wiskundecollega. Het is dan ook al enkele keren voorgekomen dat een leerling bij mij niet alleen over de kast sprong, maar er ook uit kwam. Dat zijn gesprekken die je bijblijven. Het is trouwens niet altijd een gelukkige combinatie, homo's en sport. In de topsport komen verdacht weinig openlijke homoseksuelen voor. Noem maar eens drie bekende voetballers op met voorkeur voor het eigen geslacht, nou? Jammer, want ze zijn er natuurlijk wel. Spraken ze zich maar wat meer uit, dat zou de verdere homo-emancipatie (waarmee het natuurlijk in Nederland nog relatief goed gesteld is) goed doen. Aan de andere kant snap ik ook de angst voor spreekkoren vanaf de tribunes en kwetsende opmerkingen van tegenstanders op het veld. Ik stel me ook de leuk bedoelde opmerkingen voor van teamgenoten. Onder de douche: "oeps ik laat mijn zeep vallen, raap jij hem even op?". Voetbalhumor. Wat dat betreft is er nog een lange weg te gaan. Vroeger bij mij op de ALO waren er trouwens wel behoorlijk wat lesbische studenten, maar ook daar nauwelijks openlijk homoseksuele jongens. We hadden wel een docent bewegen en muziek van wie iedereen het dacht. Maar dat kan ook vanwege zijn voorkeur voor roze beenwarmers zijn geweest.
Overigens ben ik op een gegeven moment wel achter de geaardheid van die ene jongen in mijn gymklas gekomen, en dat was voor mijzelf op een bepaalde manier confronterend. Zo goed op de hoogte bleek ik nou ook weer niet te zijn. Tijdens een schoolkamp zat ik 's avonds te praten



met een meisje uit zijn klas, een goede vriendin van hem. Ze had het erover dat ze in het weekend naar een of ander dancefeest was geweest met hem en zijn vriendje. "Zijn vriendje?", flapte ik er net iets te spontaan uit. "Ja, juf, je weet toch wel dat hij homo is? Dat weet echt iedereen!", antwoordde ze. Ik moest bekennen dat ik het wel had gedacht, maar niet wist. Als om haar punt omtrent mijn onwetendheid nog verder kracht bij te zetten, vervolgde ze: "Hij geeft ook training aan beginners bij ons op de schaatsclub, dat doet hij echt superleuk. Die cursisten noemen hem vaak bij zijn bijnaam, waar hij zelf erg om moet lachen: Potje Over." Ook dat blijkt dus te bestaan: schaatshumor.

Mery Graal

Rotterdam gaat voor Lekker Fit!

Het project Lekker Fit! richt zich op de Rotterdamse basisscholen in wijken waar overgewicht relatief veel voorkomt. In 2005 startte de gemeente Rotterdam op vijftien scholen en inmiddels is dit aantal in 2010 uitgegroeid tot 88. Vanaf 2007 wordt het project Lekker Fit!, in aangepaste vorm, ook op 25 voortgezet onderwijs scholen uitgevoerd. Met het actieprogramma worden ruim 20.000 leerlingen bereikt. De doelstelling van Rotterdam Lekker Fit! is: *'het stabiliseren van overgewicht en terugdringen van bewegingsarmoede onder de jeugd van nul tot veertien jaar in Rotterdam.'* *Door: Reinier Mouthaan*

Overgewicht, bewegingsarmoede; je hoort en leest deze begrippen steeds vaker. De problemen zijn ook groot. De televisie en de computer zorgen ervoor dat kinderen steeds minder actief spelen en bewegen. Ongezonde eetgewoonten eisen hun tol. In Rotterdam overstijgen de cijfers op dit vlak zelfs de landelijke. Eén op de vier Rotterdamse kinderen heeft overgewicht. In sommige wijken is dit bijna één op de twee. Bij een op de tien kinderen is sprake van obesitas. De gemeente Rotterdam (de diensten Sport en Recreatie, de Gemeentelijke Gezondheidsdienst en Jeugd, Onderwijs en Samenleving) is daarom, in samenwerking met schoolbesturen en deelgemeenten, de strijd aangegaan tegen overgewicht en bewegingsarmoede bij kinderen en jongeren. Als onderdeel van het Actieprogramma Rotterdam Lekker Fit! is in 2005 het gelijknamige project Lekker Fit! gestart. Dit project stimuleert voldoende beweging en het eten van gezonde voeding bij de basisschooljeugd in de leeftijd van vier tot twaalf jaar. In dit artikel deelt de gemeente Rotterdam haar ervaringen met het inmiddels succesvol bewezen actieprogramma.


PAUL VAN DER BLOM

Pijlers

Alle scholen binnen het project Lekker Fit! werken met tien pijlers om ervoor te zorgen dat gezond gedrag gewoon wordt.

Pijler 1, Extra bewegingsonderwijs tijdens en na schooltijd
Kinderen van groep drie tot en met acht krijgen - minimaal drie keer en maximaal vijf keer - per week onder schooltijd gymles van een bevoegde vakleerkracht bewegingsonderwijs. Aanvullend vinden na schooltijd sport- en spelactiviteiten plaats. De locaties van de lessen variëren van een gymzaal in de buurt van de school tot een trapveldje of een speeltuin in de buurt.

Pijler 2, De komst van de 'gymleraar nieuwe stijl'
De vakleerkracht wordt 'gymleraar nieuwe stijl' genoemd, omdat van hem/haar andere vaardigheden worden gevraagd dan van de traditionele gymleraar. Vooral het vele organiseren en het sturen op het behalen van de projectdoelstellingen zijn daarin nieuw. Tijdens Lekker Fit!-bijeenkomsten stemmen de gymleraren hun activiteitenaanbod met elkaar af en wisselen zij kennis en ervaringen uit.

Pijler 3, Lespakket Lekker Fit!
Het lespakket Lekker Fit! behandelt de thema's gezonde voeding en beweging. In iedere groep worden theorielessen en praktijklessen gegeven die in dit teken staan. De leerlingen krijgen ook


PAUL VAN DER BLOM

thuisopdrachten mee. Het lespakket is in Rotterdam met diverse partners ontwikkeld. In tegenstelling tot op andere scholen in Nederland is dit lespakket op de Rotterdamse scholen slechts één van de tien pijlers. Lekker Fit! is meer dan een lespakket.

Pijler 4, Sportlessen als opstap naar de sportvereniging
De deelnemende scholen kunnen hun leerlingen kennis laten maken met verschillende takken van sport. Sportverenigingen uit de buurt presenteren zich met kennismakingslessen op school. Zo leren de leerlingen bestaande sportmogelijkheden dicht bij huis kennen. Geregeld worden lessen gegeven door topsporters.

Pijler 5, Sportverenigingen terug in de wijken
In wijken waar onvoldoende sportverenigingen zijn, activeert en ondersteunt de Stichting Rotterdam Sportsupport verenigingen om een satellietlocatie op te zetten. Dat kan door de oprichting van een schoolsportvereniging (SSV), waarbij leerlingen op school of een locatie nabij de school trainen. Sommige vakleerkrachten in het project zijn naast gymleraar nieuwe stijl ook de coördinator van zo'n SSV. Zij hebben een centrale rol in de afstemming met verenigingen en spelen een belangrijke rol in het stimuleren van kinderen.

Pijler 6, Monitoring
Bij alle groepen 3 tot en met 8 wordt één keer per jaar de Eurofittest afgenomen door een speciaal testteam. Ook wordt een BMI-meting gedaan en worden de resultaten van het leerlingvolgsysteem bij alle kinderen geraadpleegd. Alles wordt opgeslagen in het Lekker Fit! online-registratiesysteem: de Fitmeter. Deze bevat ook informatie over deelname aan activiteiten, sportgedrag en algemene informatie over bijvoorbeeld lidmaatschap van verenigingen en het bezit van eventuele zwemdiploma's.

Pijler 7, Onderzoek
Er is een onderzoek naar de effectiviteit van Lekker Fit! gedaan. De stijging van overgewicht op de controlescholen (dus niet-Lekker Fit!-scholen) was 3,4% hoger dan op Lekker Fit!-scholen. Onlangs is er een social marketing onderzoek opgezet om te onderzoeken wat ouders en kinderen juist wel of niet doen om gezond te leven en te bewegen.

Pijler 8, Inzet van een schooldiëtist
Dankzij de schooldiëtist, die via de GGD wordt ingezet, worden ouders ondersteund om overgewicht bij hun kinderen te voorkomen of aan te pakken. Als uit de metingen (pijler 6) blijkt dat kinderen vermoedelijk kampen met overgewicht, kunnen de ouders en het kind voor advies terecht bij de schooldiëtist. Heeft een kind ernstig overgewicht (obesitas) of ernstige motorische achterstanden, dan vindt er een doorverwijzing naar de huisarts plaats. Om de drempel voor de ouders zo laag mogelijk te maken is het spreekuur van de schooldiëtist op de school zelf.

Pijler 9, Voeding en gezonde keuzes
Er wordt op vele manieren aandacht besteed aan voeding en gezonde keuzes. Hiervoor wordt aangesloten bij bestaande programma's. Zo is het kinderkookcafé gestart in combinatie met schooltuinieren. Dit is een programma waarin kinderen van acht en negen jaar in de Rotterdamse schooltuinen zelf groente kweken en hiermee gaan koken (zie foto). Ook kunnen Lekker Fit!-scholen deelnemen aan het programma Superchefs. Dit is een programma van het Voedingscentrum waarin kinderen van elf en twaalf jaar leren welke ingredienten er in voedsel zitten en hiermee verantwoorde maaltijden leren koken.

Pijler 10, Oudervoorlichting
Ouders zijn het voorbeeld voor hun kinderen. De GGD organiseert daarom, in samenwerking met de school, ouderbijeenkomsten. Hierin staan vier thema's centraal: elke dag ontbijten, minder gezoete dranken, minder televisie kijken en meer bewegen.

Successen en risico's

Na vijf jaar Rotterdam Lekker Fit!, kan de gemeente aantonen dat het actieprogramma succesvol is. Dit blijkt uit onderzoek (zie pijler 7). Maar ook de Lekker Fit!-scholen zelf geven aan dat het programma niet meer weg te denken is. Uiteraard speelt de gymleraar hierin een belangrijke rol als 'spin in het web.' Dit is degene die zich, ook na een lange dag lesgeven, inzet voor de gezonde leefstijl van de kinderen.

Is het dan alleen maar goed gegaan in Rotterdam? Nee. Zo is bijvoorbeeld de aanwas van voldoende gymleraren een groot probleem geweest. Niet alle deelnemende scholen konden worden voorzien van vakleerkrachten, waardoor het project op die scholen een tijd stagneerde. Een probleem vandaag de dag is dat diverse scholen kampen met het gebrek aan voldoende gymnastiekaccommodaties. En dat is een groot probleem als nu op 50% van de Rotterdamse scholen (de Lekker Fit!-scholen) structureel meer wordt bewogen. Gelukkig is hiervoor steeds meer aandacht in gemeentelijke bouwplannen.
Ook de positie van de gymleraar nieuwe stijl binnen school blijft een punt van aandacht. Hij/zij is een vakleerkracht, van buiten de school, met de opdracht het project zo goed mogelijk neer te zetten. Soms moet de gymleraar in tegen de heersende cultuur binnen een school. Zo is overgewicht niet op alle scholen een zorgprobleem en dus geen onderdeel van gesprek met ouders. Ook is er vaak in het traktatie- en lunchbeleid winst te behalen. Tot slot: de doelen zijn nog niet behaald. Er is sprake van succes, maar dit betekent echter dat het aantal kinderen met overgewicht minder hard stijgt in vergelijking met controlescholen.

Hoe nu verder?

Is de gemeente Rotterdam nu klaar met het bestrijden van overgewicht en bewegingsarmoede? Nee, want overgewicht blijft ook de komende jaren een aandachtspunt. Het college van B en W heeft er in ieder geval voor gekozen om eerst voldoende gymzalen te bouwen, voordat er mogelijk uitgebreid wordt in het aantal scholen. Of er uitbreiding komt richting het jonge kind (nul tot vier jaar en vier tot zes jaar) is op moment van schrijven van dit artikel niet bekend. De aanpak breidt zich momenteel wel uit naar een gezinsaanpak.

Correspondentie:

R.Mouthaan@senr.rotterdam.nl

Onderzoek bij 11- en 12-jarige meisjes

Effect van aanleren B-Fit pauzeactiviteit in de gymles op het spelen op het schoolplein

Om de aangeboden onderwijs-, stimulerings- en trainingsprogramma's (nog) beter te laten renderen is 'evidence based practice' nodig, oftewel een onderbouwing van bewegingsprogramma's door onderzoeksresultaten. Dus niet 'doen wat we altijd doen' en maar hopen dat het werkt, maar beginnen vanuit wat bewezen effectief is. En waar mogelijk meten of het doel ook wordt bereikt. Dat is ook wat centraal staat in de Master of Sports-opleiding van Fontys Sporthogeschool.

Door: Bart van Gastel, Ronnie Minnaard en Sofie Moresi.

In het basismodule wetenschappelijke vaardigheden ontwikkelen de studenten meer begrip van methodologie en statistiek binnen de sport en beweegsector, alsook een kritische houding ten aanzien van onderzoeksresultaten. Omdat de Master of Sports een deeltijdstudie is en alle studenten ook werken in de beroepspraktijk, kan de student een bijdrage leveren aan het meer evidence-based maken van de beroepspraktijk op zijn werkplek. Zo heeft Bart van Gastel in opdracht van de Gelderse Sport Federatie een praktijkonderzoek uitgevoerd naar het effect van het aanleren van een B-Fit pauzeactiviteit in de gymles op het spelen op het schoolplein bij 11- en 12-jarige meisjes.

Introductie

Iedereen weet dat voldoende bewegen belangrijk is. Verschillende recente onderzoeken hebben ook aangetoond dat fysieke activiteit een positief effect heeft op de algemene gezondheid (Borghouts, 2007; Dishman, Washburn, & Heath, 2004). Toch beweegt de Nederlandse jeugd te weinig: maar liefst 78% van de meisjes en 66% van de jongens tussen 12 en 18 jaar haalde in 2009 de NNGB niet (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2010). Daarnaast is er de afgelopen jaren een duidelijke verschuiving van het beweeggedrag bij kinderen (McKenzie, 2006a, 2006b). Naast de afname van de intensiteit van het bewegen, bewegen kinderen nu ook op andere plekken en op andere manieren. Waar 30 jaar geleden kinderen veel meer buiten op straat bewogen (Karsten & Bouw, 2001), beweegt de jongere van nu vooral op school en bij de sportvereniging. De helft van de tijd dat een jongere tussen 12 en 17 jaar vandaag de dag beweegt, doet hij dat tijdens de gymlessen en tijdens de gestructureerde tijden van de sportvereniging (TNO, 2008) en steeds minder ongeorganiseerd buiten op straat. Toch is er voor het bewegingsonderwijs een belangrijke rol weggelegd bij het terugdringen van overgewicht (Bessems, Ruiter, & Buijs, 2006; Renders, Seidell, Mechelen, & Hirasing, 2002).

Dat het van belang is dat kinderen tijdens pauzes fysiek actief zijn, is aangetoond door meerdere studies. Het komt erop neer dat activiteiten tijdens pauzes substantieel bijdragen aan een hogere fysieke activiteit (Morabia & Constanza, 2009; Loucaides, Jago, & Charalambous 2009; Stratton, Ridgers, Fairclough, & Richardson, 2007). Tevens komt uit verschillende onderzoeken naar voren dat meisjes in de basisschoolleeftijd in verhouding veel minder fysiek actief zijn dan jongens, zo ook tijdens pauzes (Cardon, Cauwenberghe, Labarque, Haerens, & Bourdeaudhuij, 2008; Ridgers, Stratton, Fairclough, & Twisk, 2007).

De Gelderse Sport Federatie heeft in opdracht van de provincie Gelderland in 2005 het programma B-Fit ontwikkeld, waarbij één van de interventies gericht is op zelfstandig leren buitenspelen. In dit meerjarige programma worden peuterspeelzalen, basisscholen en middelbare scholen begeleid om het thema gezonde leefstijl structureel in het onderwijsprogramma op te nemen. In de interventie pauzeactiviteiten, waarbij een B-Fit consulent de leerkrachten intensief begeleidt met het opzetten van een actievere pauze (door middel van onder andere een spelmap met vele verschillende spelkaarten), wordt juist de gymles als belangrijk middel gezien om buitenspelen te stimuleren (Ruijgrok & Schuring, 2007). Echter, is er behoefte aan een onderbouwing voor die transfer van gymles naar schoolplein, want op dit moment is er weinig bekend over de effectiviteit van B-Fit? Is het wel zo dat kinderen doordat ze in de gymles een spelvorm aangeleerd krijgen, ook daadwerkelijk dat spel buiten vaker spelen? En draagt dat ook bij aan een hogere fysieke activiteit? *Dit resulteerde in de volgende onderzoeksvraag: Wat is het effect van het aanleren van B-Fit pauzeactiviteiten tijdens de gymles op het bewegingsgedrag op het schoolplein bij meisjes uit de groepen 7 en 8 in het basisonderwijs?*

Methode

Onderzoekspopulatie

Dit onderzoek heeft een niet-gerandomiseerde, deels gecontroleerde interventie met voor- en nameting. Er is gekozen om één basisschool, de Zuiderpoort te Ede, te onderzoeken, die de interventie pauzeactiviteiten binnen het B-Fit programma al gehad heeft en één basisschool, de Prins

Mauritsschool te Barneveld, die deze interventie nog niet achter de rug heeft, maar wel deelneemt aan het actieprogramma B-Fit.
De basisschool de Zuiderpoort (n= 80) vormt de interventiegroep, bestaande uit acht meisjes uit de groepen 7 en 8. De basisschool Prins Maurits (n=75) vormt de controlegroep, ook bestaande uit acht meisjes uit de groepen 7 en 8. Beide scholen hebben een voornamelijk allochtone populatie (75-80%).

Interventie

De interventie is onderdeel van de totale interventie 'pauzeactiviteiten' uit het B-Fit programma. Deze interventie richtte zich daarmee zowel de meisjes als de jongens kennis laten maken met de spelkaarten en de bijbehorende regels. De controlegroep heeft daarentegen geen specifieke aandacht gegeven aan pauzeactiviteiten.

Meetinstrumenten

De metingen werden verricht door middel van de SOFIT- en SOPLAY-observatiemethodes (McKenzie, 2006a, 2006b). Deze observatiemethodes zijn door het lectoraat Fysieke activiteit en gezondheid van de Fontys Sporthogeschool (Tilburg/Sittard) bewerkt en deze bewerking is gebruikt (Jans, 2008). De observatiemethode onderscheidt de fysieke activiteit en bewegingsactiviteit. De fysieke activiteit onderscheidt zes niveaus: (liggen, zitten, staan, lichte activiteit, gemiddelde activiteit en zware activiteit). De bewegingsactiviteit bevat elf onderdelen (balanceren, klimmen, zwaaien, duikelen, springen, lopen, balspelen, stoeispelen, fietsen, geen activiteit en andere activiteit). Deze elf bewegingsactiviteiten zijn afkomstig uit de leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs (Mooij, Berkel, & Hazelebach, 2004).
Voor de fysieke activiteit is onder andere gekeken naar de gemiddelden van de MVPA (Moderate-to-Vigorous Physical Activity, dat een samenvoeging is van niveau 5 en 6 van de fysieke activiteit van de FSH-bewerking van de SOFIT observatiemethode) (Jans, 2008).

Procedures

Per meting is het mogelijk om maximaal vier leerlingen te observeren. Elk kind wordt minimaal drie minuten geobserveerd, waarbij elke 20 seconden het bewegingsgedrag (zowel de fysieke- als de bewegingsactiviteit) gecodeerd wordt; dit wordt ook een interval genoemd (Jans, 2008).

Aangezien op beide scholen in totaal acht meisjes uit de groepen 7 en 8 geobserveerd moesten worden (n=16), is er



JURJEN POELES

Touwtjespringen

alleen op de B-Fit spelkaarten 'touwtjespringen I', 'touwtjespringen II' en 'spring in 't rond' uit de spelmap; al deze activiteiten zijn gericht op touwtjespringen. De betreffende groepsleerkracht heeft deze spelkaarten tijdens de gymles aan de gehele combinatiegroep 7/8 aangeboden en

voor twee voor- en nametingen gekozen. Voorafgaand aan de eerste meting is de volgorde (op basis van een leerlingenlijst, op alfabetische volgorde) van de te observeren meisjes bepaald. De te onderzoeken interventie op de Zuiderpoort vond plaats op 21 november 2009. De twee voormetingen vonden in de twee weken daarvoor plaats en de nametingen vonden in de twee weken erna plaats. Er is gekozen om de metingen op verschillende dagen te houden, om zo verschillende verstorende variabelen (weer, surveillerende leerkracht en dag van de week) te beperken. In de week van de interventie op de interventieschool hebben de kinderen van de controleschool in de gymles aandacht besteed aan de onderdelen 'bergbeklimmen', 'minitrampoline springen' en 'balanceren'. De bewegingsactiviteiten klimmen, zwaaien, duikelen en fietsen zijn niet meegenomen in de resultaten, omdat deze niet geobserveerd zijn.

Om reactiviteit tijdens de metingen zo veel mogelijk te beperken, is er voor beide scholen gekozen om van binnenuit het schoolgebouw te observeren. De kinderen konden zo de observator niet zien, terwijl de observator hen wel goed kon volgen op het schoolplein.
Daarnaast is aan zowel de leerlingen als de leerkrachten de strekking van het onderzoek en de reden van de observatie niet verteld.

Resultaten

Bij de interventiegroep werd er door de acht meisjes na de interventie 46% significant meer gesprongen (p = 0,017). Daarnaast is er door deze meisjes in de nameting voor de helft minder aan balspelen gedaan (51%, p = 0,018) en 21% meer gelopen (p = 0,043). De verschillen tussen de voor- en nameting van de overige bewegingsactiviteiten betroffen niet meer dan 7,5% (zie figuur 1).



In de controlegroep besteedden de meisjes na de interventie onder andere minder aandacht aan 'balanceren' (-9,59%, p = 0,109) en 'geen activiteit' (-14,01%, p = 0,345) en werd er meer gelopen (9,26%, p = 0,445) (zie figuur 1). Bij geen van de bewegingsactiviteiten zijn er significante verschillen gevonden tussen voor- en nameting.



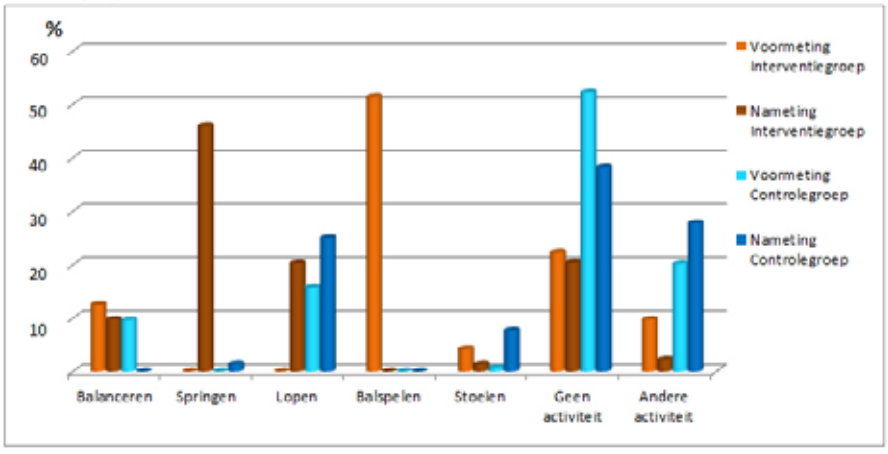
De MVPA van de interventiegroep is met 7% verhoogd na de interventie (p = 0,482). Echter nam de MVPA nog meer toe bij de controlegroep, namelijk 13% (p = 0,074) (zie tabel 1).
Wat hierbij aangetekend moet worden is dat de interventiegroep in de voormeting 17% significant actiever (MVPA) was dan de controlegroep (p = 0,007).

Naast de fysieke activiteit was ook de bewegingsactiviteit van de meisjes van de interventieschool anders ten opzichte van de controleschool. Tijdens de voormeting lieten de meisjes van de interventieschool zien dat ze voor de helft meer met balspelen bezig waren (51%, p = 0,002) en 16% minder met lopen (p = 0,100) dan de meisjes op de controleschool. Een ander opvallend resultaat is dat de meisjes van de controleschool 30% meer 'geen activiteit' lieten zien (p = 0,105). Met 'geen activiteit' worden activiteiten bedoeld, waarbij een kind niet met een bepaalde activiteit (als springen, balspelen enz.) bezig is. Voornamelijk als een kind zit of staat wordt deze codering toegekend (Jans, 2008).

Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te achterhalen wat het effect is van de gymles op het speelgedrag op het plein. Uit de resultaten van dit onderzoek is in ieder geval terug te zien dat er een duidelijk verschil is in het bewegingsgedrag bij de interventiegroep. Er is maar liefst een verschil van 46% bij de interventiegroep tussen de voor- en nameting bij de bewegingsactiviteit 'springen', terwijl dit verschil bij de controlegroep slechts 1% bedraagt.
De interventie die bij de meisjes uit de groepen 7 en 8 van basisschool de Zuiderpoort door de groepsleerkracht is uitgevoerd, was nadrukkelijk gericht op springactiviteiten. Die 46% geeft dus duidelijk aan dat er een verandering op het schoolplein heeft plaatsgevonden op het gebied van springactiviteiten (p = 0,017). Daarnaast is het zinvol om stil te staan bij de veranderingen bij de andere bewegings-

Figuur 1: De geobserveerde bewegingsactiviteiten (in %) van de voor- en nameting bij de interventie- en controlegroep



Tabel 1: Gemiddelden van de MVPA en de verschillen daarvan tussen de voor- en nameting van de interventie- en controlegroep
* s = standaarddeviatie ** de p-waarde van het verschil tussen de MVPA van de voor- en nameting tussen de interventie- en controlegroep

		Voormeting	Nameting	Verschil voor-en nameting	P-waarde
Interventiegroep	MVPA	22,22%	29,31%	7,08%	0,482
	s*	11,88	20,98		
Controlegroep	MVPA	5,05%	18,06%	13,01%	0,074
	s	7,30	14,47		
	P-waarde**	0,007	0,382		

activiteiten. Bij de interventiegroep is er een duidelijke verschuiving van activiteiten te zien; waar er in eerste instantie veel balspelen werden gedaan (51%), is dat bij de meisjes in tweede instantie helemaal niet terug te zien (0%). Een reden voor deze verschuiving is logischerwijs de aandacht voor de B-Fit spelkaarten gericht op touwtjespringen in de gymles. Een andere verklaring is dat de aandacht in de gymlessen voorafgaand aan de voormeting lag bij de bewegingsactiviteit balspelen. Dit verklaart ook meteen dat er tijdens de voormeting veel balspelen op het schoolplein werden gedaan.

Een ander opvallend gegeven bij de bewegingsactiviteiten is dat de meisjes van de controleschool veel hoger scoren op de bewegingsactiviteit 'geen activiteit' dan de meisjes op de interventieschool, een gegeven wat ook nadrukkelijk uit het onderzoek van Cardon e.a. (2008) naar voren komt. Cardon vond in zijn studie dat meisjes veel minder fysiek actief waren en voornamelijk zittend gedrag vertoonden en noemde daarvoor met name de rol van de leerkracht en de afwezigheid van materialen als redenen. Het is dus ook duidelijk terug te zien dat in dit onderzoek de interventieschool actief bezig is met de aanpak van spelen op het schoolplein en dat er bij de controleschool nog veel werk is te verrichten.

De fysieke activiteit lag bij de interventiegroep in de voormeting een stuk hoger dan bij de controlegroep (17% met p = 0,007) en de MVPA nam zelfs nog toe bij de interventiegroep tijdens de nameting (7%). Die MVPA (Moderate-to-Vigorous Physical Activity) is een combinatie van de twee hoogste niveaus van fysieke activiteit van de SOFIT methode; vrij vertaald betekent MVPA, gemiddeld tot zware fysieke activiteit. Die hogere MVPA op de interventieschool is vooral te danken aan de bewegingsactiviteiten (correlaties tussen balspelen en springen en MVPA), maar ook doordat er op de controleschool veel minder te doen was (hoge aanwezigheid van 'geen activiteit'). Hieruit is op te maken dat de interventie dus ook een verhoging van de intensiteit van het bewegen heeft laten zien Dit correspondeert met de uitkomsten van andere onderzoeken, waarin hogere intensiteit is gevonden na niet alleen het aanbieden van extra materiaal of markeringen, maar juist ook na meer stimulans vanuit leerkrachten voor beweegactiviteiten tijdens pauzes (Morabia & Constanza, 2009; Loucaides, Jago, & Charalambous, 2009).
Dat een hogere fysieke activiteit positieve effecten heeft op de gezondheid is al door vele studies erkend (Borghouts, 2007).

Er kan dus, op basis van deze feiten, gesteld worden dat er een verandering in het totale bewegingsgedrag van de meisjes op de interventieschool heeft plaatsgevonden. Omdat deze verandering het duidelijkst te zien is bij het springen, kan er gesteld worden dat de interventie effect gehad heeft. Naast de bewegingsactiviteit, is ook de fysieke activiteit veranderd; de MVPA is toegenomen en daarmee is te concluderen dat zowel de bewegingsactiviteit als de fysieke activiteit is veranderd. Het blijkt dus dat bewegingsgedrag bij meisjes goed te stimuleren is door middel van een actieve coaching door groepsleerkrachten; deze coaching heeft in deze interventie voor het grootste gedeelte tijdens de gymles plaatsgevonden. Uit het Cypriotische onderzoek van Loucaides uit 2009 is echter ook gebleken dat een actieve coaching tijdens de pauzes op het schoolplein door leerkrachten veel positieve effecten op het bewegingsgedrag heeft. Hier heeft de nadruk van dit onderzoek niet gelegen, maar zou wellicht de resultaten nog verder hebben kunnen versterken.

Een kritische noot voor de toepasbaarheid van de uitkomsten van dit onderzoek is dat de interventie moeilijk te standaardiseren is. De interventie wordt door een groepsleerkracht aangeboden en het effect op het bewegingsgedrag is dus erg afhankelijk van het overbrengen door de groepsleerkracht. Dit is een van de factoren waar een B-Fit consulent geen controle over heeft. Wel kan er een protocol voor de groepsleerkracht gemaakt worden, waardoor de overdracht van de B-Fit spelkaart door verschillende groepsleerkrachten min of meer op dezelfde manier wordt aangeleerd.

De verschillen die in dit onderzoek zijn gevonden, zijn gebaseerd op een kleine onderzoeksgroep (twee basisscholen en n=16). Ondanks die kleine populatie zijn er sterke verschillen gevonden in het bewegingsgedrag. Het zou voor een vervolgonderzoek desondanks erg interessant zijn om meerdere en verschillende scholen (grote en kleine scholen) te onderzoeken, alsook een grotere populatie (jongens en meisjes vanaf groep 3 bijvoorbeeld) te onderzoeken op deze interventie.

Daarnaast zou het interessant zijn om de duur van het effect op de interventie te onderzoeken. Nu is er één en twee weken na de interventie gemeten, terwijl het ook zinvol zou zijn als er nog langer na de interventie gemeten wordt. Hieruit kan dan opgemaakt worden hoe lang deze interventie effect heeft op het bewegingsgedrag. Een mogelijkheid is om het effect op het bewegingsgedrag ook na schooltijd te meten, zodat er een beeld gemaakt kan worden over het effect buiten de schoolsituatie.

Tot slot kan dit onderzoek voor groepsleerkrachten en leerkrachten LO in het basisonderwijs een inspiratie vormen om bewuster tijdens de gymlessen aandacht te schenken aan hoe kinderen buiten kunnen spelen. Omdat kinderen, en met name meisjes in dit geval, veel minder buitenspelen dan vroeger, zijn veel kinderen verleerd om zelfstandig te (blijven) spelen. Daarom is juist de gymles het instrument om kinderen weer buiten te leren spelen.

De referenties zijn op te vragen bij de redactie.

Correspondentie:

bvangastel@gmail.com en/of s.moresi@fontys.nl

Huisvrouwengymnastiek (2)

Al jaren schrijft mevrouw Steendijk-Kuypers leuke artikelen over de geschiedenis van ons vak. In twee afleveringen verhaalt ze nu over de opkomst van de huisvrouwengymnastiek. Daar heeft de KVLO een belangrijke rol in gespeeld. In het eerste deel werd de opkomst beschreven. Dit deel gaat over de groei en het vervolg: senioren-gymnastiek.

Door: J. Steendijk-Kuypers

In Duitsland werd aandacht besteed aan gymnastiek voor vrouwen. Die moest ervoor zorgen dat het nageslacht gezonder werd. Langzamerhand kwam de vrouw zelf in beeld en ging het minder om het nageslacht.

Medische keuring

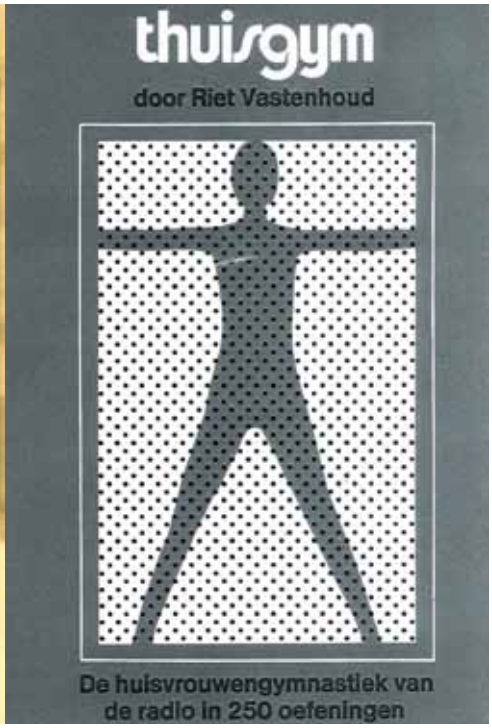
In Zweden was een medische keuring voorwaarde om te kunnen deelnemen; de KVLO schoof dit als een organisatorisch en financieel probleem vooruit. Toch publiceerde de gemeentearts Eilander uit Voorburg waar de eerste cursus was gegeven, in *Lichamelijke Opvoeding* (1957) de resultaten van zijn vrijblijvende huis-vrouwenkeuringen. Aan de orde kwamen het ziekteverleden van de vrouw, haar alge-mene gezondheidstoestand, hart- en long-problemen, miskramen en rugklachten; tot slot waarschuwde hij voor deelname boven de veertig jaar.

Bij het eerste lustrum in 1958 hield de sportkeuringsarts mevrouw Wickerink-Wegener Sleeswijk een voordracht. Dit had tot gevolg dat de medische keuring verplicht werd. Vrouwen die deze vijf jaar hadden deelgenomen, kregen een fraaie herinneringsspeld. Het aantal cursussen was de honderd gepasseerd, waarmee men meer dan 2000 huisvrouwen had bereikt. De oefenstof bestond uit romp- en bek-kenoefeningen, ritmische gymnastiek, volksdans en ademhalingsgymnastiek. Ook kreeg men nuttige instructie om zwaar lichamelijk werk op de juiste manier aan te pakken en rugklachten te voorkomen. Het volksdansen beantwoordde aan de eis van recreatieve ontspanning.

Bij haar twintigjarig bestaan was de organisatie toe aan professionalisering en werd de *Stichting Huisvrouwengymnastiek* opgericht. Een vrouwelijke revalidatiearts, een heilgymnaste en een afgevaardigde uit het hoofdbestuur van de Nederlandsche Vereeniging van Huisvrouwen werden als adviseurs aan het bestuur toegevoegd. De gymnastiekdocente M.A. Vastenhoud gaf praktische en administratieve ondersteu-ning. Het aantal afdelingen groeide enorm en men was niet in staat om met name op het platteland aan de vraag te voldoen. In overleg met de NOS kwam een kwartier radiozendtijd beschikbaar voor huis-vrouwengymnastiek, te geven door Riet Vastenhoud.

Toen later deze zendtijd plotseling werd ontnomen, kwam er een luid protest. Echter, Vastenhoud had haar voorbereidin-gen altijd nauwkeurig op schrift gesteld, en men overwoog toen om deze te publiceren binnen het Jan Luiting Fonds van de KVLO. Dit Fonds gaf wetenschappelijke werken over lichamelijke opvoeding uit ten dienste van de vakdocenten en daar lag dus een probleem op tafel want het beoogde boek met de titel *Thuisgym* was een thema voor huisvrouwen en hoorde eigenlijk in







Utrechtse MMS waar opleiding huisvrouwengym plaatsvond (gymzaal rechts)

de keuken thuis. Toch kwam het er, want had Eilander er niet een wetenschappelijke analyse op losgelaten? Al binnen een maand was het uitverkocht en verscheen de herdruk!

Het vervolg: ouderen als doelgroep

Een vervolg op de succesvolle huisvrouwengymnastiek liet niet lang op zich wachten. Binnen de nieuwe, moderne opzet voor het werk onder bejaarden kreeg het provinciaal opbouwwerk Drente de eerste subsidie voor nieuwe initiatieven. Men koos voor het project om gymnastiek aan te bieden aan ouderen zodat deze zich langer zelfstandig in de samenleving konden handhaven. Deze doelstelling ging verder dan de gymnastiek die sporadisch in bejaardenhuizen werd gegeven en meer therapeutisch was. De proef voldeed en spoedig kreeg bejaardengymnastiek met het landelijke beleid een meer positieve klank in de naam *Meer Bewegen voor Ouderen* (MBvO). In 1969 startten de Amsterdamse en Limburgse kruisorganisaties met MBvO-projecten.

In dat jaar bezocht Gerda Markusse, secretaresse van de HVG in Kopenhagen een demonstratie van gymnastiek voor ouderen. In Zweden werden toen al 2000 gymnastiekcursussen gegeven voor zelfstandig wonende ouderen. MBvO volgde dit voorbeeld, waarbij men een drietal categorieën onderscheidde. Het betrof ouderen die voorheen hadden gesport en die men weer wilde activeren met seniorensport; er waren senioren die kampten met ouderdomsmotoriek, maar bij wie door oefening de stramheid verminderde, en tenslotte zij die specifieke bewegingsklachten hadden die therapeutisch goed reageerden op het meer bewegen onder begeleiding. Voor allen was het uiteindelijke doel de zelfredzaamheid en vaardigheden te behouden en de algemene conditie te verbeteren. Deelname aan de cursus was geheel vrijblijvend en individueel toegankelijk. De docenten hadden oog voor een veilig belastingsniveau van de individuele deelnemer. Naast gymnastiek, volksdans en later ook line-dance, was zwemmen bijzonder in trek. Bij al deze activiteiten zijn vrouwen sterk oververtegenwoordigd.



Vrouwenbond NVV 1956

In 1987 vond in Finland een internationaal universitair congres plaats *Movement and Sport in Women's Life* waar 61 landen vertegenwoordigd waren. 85% van de deelnemers was vrouw. Van de aanwezige mannen noemen we voor Nederland Bart Crum (VU) en Jan Vos (KUN). De wetenschappelijke evaluatie in 2002 onder het motto *Wat beweegt senioren* gaf aan dat de vitale oudere vooral zélf wil bepalen hoe, met wie en wanneer hij zich sportief vermaakt. Deze vrijblijvendheid werd in 2001 ondermeer mogelijk door de samenwerking van de ouderenbond ANBO en Fit!Vak, de belangenorganisatie van de fitnessbranche. De actie om de 50-plusser aan de fitnessapparatuur te krijgen sloeg aan. Het ging inmiddels om een nieuwe doelstelling, door medici geformuleerd als: verbetering van de kwaliteit van leven; voor veel van de senioren was daarbij de uitstraling van vitaliteit het ultieme streven.

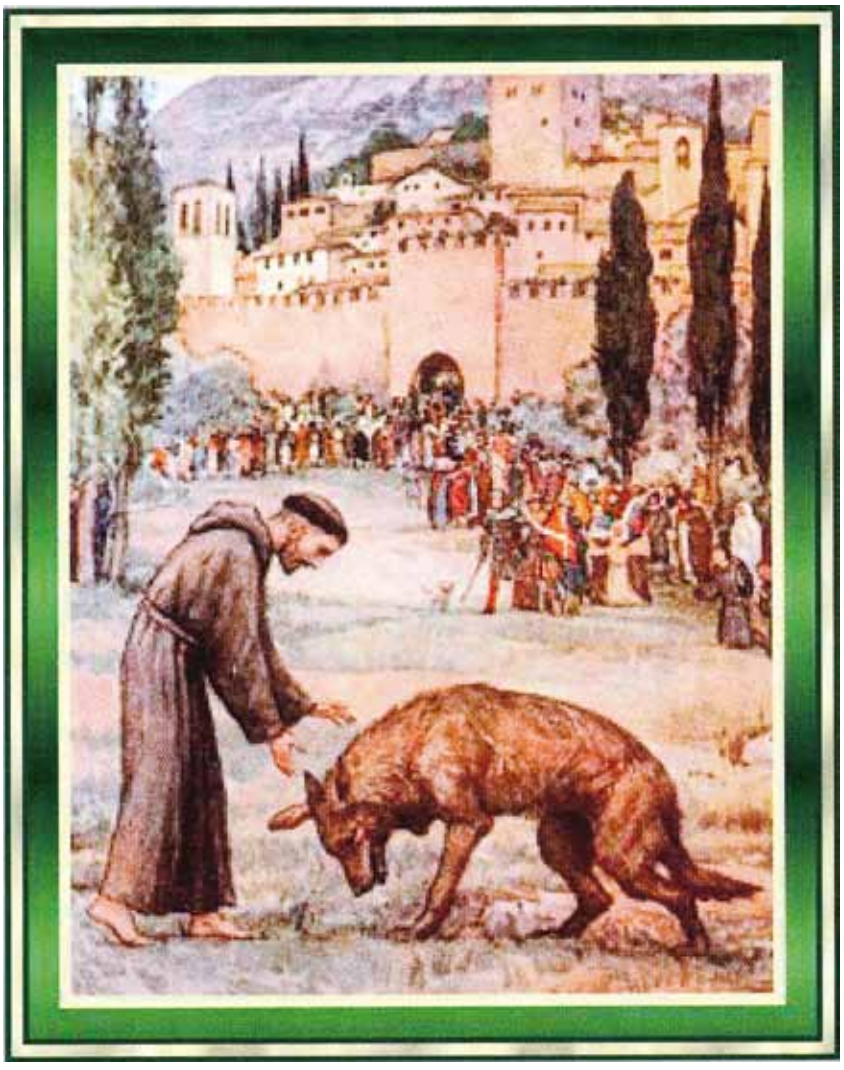
Huisvrouwen waren hen daarin voorgegaan.

Leerlingen lijken wel schizofreen!

Wat leraren van Franciscus en de wolf kunnen leren

Een nogal grove titel. Hopelijk begrijp je dat niet schizofrenie als psychiatrische aandoening bedoeld wordt, maar wel een typisch onderwijsverschijnsel dat ik de laatste vijftien jaar bijna dagelijks meemaak. Leerlingen, individueel of als klas, lijken het ene moment lastig en niet vooruit te branden, terwijl ze een volgend moment welwillend en geïnteresseerd zijn. Zou het aan het klaslokaal liggen, heb ik me wel eens afgevraagd? Deze kwestie heb ik aan grote groepen onderwijsadviseurs voorgelegd. *Door: Bill Banning*

De beste adviseurs die er bestaan, zijn de leerlingen zelf. Zij zijn tamelijk eenduidig in hun antwoord: het ligt aan de leraar die voor de klas staat. Natuurlijk besef ik dat leerlingen partij zijn in deze kwestie en dus niet geheel onbevooroordeeld hier tegenover staan. Dat neemt echter niet weg dat mijn ervaringen overeenkomen met hun bevindingen. Na honderden gesprekken maak ik hier mijn visie openbaar, al loop ik het risico tegen heilige huisjes aan te schoppen.



Het ligt aan de leraar

Ja, voor een groot deel wel. De leerlingen komen immers binnen zoals ze zijn. Het is de taak van de leraar om daar pedagogisch, didactisch en vakinhoudelijk zo goed mogelijk mee om te gaan. Daarbij oefent de leraar over het algemeen een veel diepere invloed uit dan de meeste leraren van zichzelf beseffen. Invloed, zowel ten positieve als ten negatieve. Ten positieve wanneer een leraar de leerlingen met zijn manier van lesgeven weet te boeien. Ten negatieve wanneer hij de leerlingen niet weet te inspireren. En juist op dit punt hebben leraren soms een schrijnend gebrek aan inzicht in hun eigen mogelijkheden. Als het niet goed gaat met een klas of met individuele leerlingen wordt de oorzaak al gauw bij die klas, resp. leerlingen gelegd. Zíj zijn ongeïnteresseerd en doen niet mee in de les. Dat klopt, maar de vraag is of dat alleen aan die leerlingen ligt. En hier komt het punt van de 'schizofrenie' om de hoek kijken. Als die leerlingen bij andere leraren wél goed meedoen, dan ligt het toch echt niet aan die leerlingen. Maar voor dit inzicht zijn sommige leraren in het middelbaar onderwijs blind.

Hij heeft het nu eenmaal

Een andere blinde hoek bestaat in het volgende. Als een leraar het goed doet, als ie het lesgeven zogezegd in de vingers heeft, wordt al gauw gezegd: *"Hij heeft het nu eenmaal". Met daarbij de verzuchting: "Ja, hij heeft makkelijk praten, ik heb het nu eenmaal niet"*. Achter deze uitspraken schuilen verschillende denkfouten. Allereerst doet een dergelijke manier van denken te kort aan de goede leraar: alsof deze het nu eenmaal van nature heeft, alsof zijn/haar onderwijsvermogen niet het resultaat is van een diepgaand en soms moeizaam groeiproces. Ten tweede, omdat hij zichzelf hiermee uit de wind houdt: zijn eigen tekortschietende manier van lesgeven brengt hij als een natuurgegeven, alsof hij er niets aan kan doen. Ten derde weigert zo'n leraar een diepgaand groei-

proces aan te gaan, hij blijft liever kniezen in de slachtofferrol. En in dat plaatje past de tekortschietende leerling natuurlijk prima.

Naar mijn idee is deze houding, zijn deze denkfouten de hond in de pot voor een goede professionele ontwikkeling. De reden van deze impasse lijkt me niet zozeer een kwestie van persoonlijke schuld, maar veeleer van een breed aanwezig tekort aan



inzicht in de psychodynamische processen in een klas. De leraar die bij een moeilijke klas de schuld eenzijdig bij de leerlingen legt is zonder het te (willen) weten bij voorbaat al de veroorzaker van veel problemen. Door de zwarte Piet bij de leerlingen te leggen en zelf geen verantwoordelijkheid te nemen, geeft hij een slecht voorbeeld. Dergelijke leraren oefenen een diepe invloed uit: ze roepen zelf de boze geesten op die ze proberen te bezweren.

Droom

Graag wil ik een concreet voorbeeld van het ontbreken aan psychodynamisch inzicht geven. Laatst had ik een droom, een nogal heftige droom waarin nou niet bepaald mijn beste kant naar boven kwam. Toen ik 's morgens naar school reed dacht ik daar over na. Het was 4 oktober, de feestdag van Sint Franciscus en Werelddierendag. Nou, dacht ik, een wolf ben ik vannacht wel tegengekomen. Toen herinnerde ik me het verhaal van Sint Frans en de wolf van Gubbio. Voor wie het niet meer weet, hier een korte samenvatting. Een woeste wolf heeft al een paar keer de dorpelingen lastiggevallen. Op hun beurt trekken zij erop uit om de wolf af te maken. Toevallig is Sint Frans in de buurt en hij maant de dorpelingen tot rust, hij zal wel eens met de wolf gaan spreken. Sint Frans spreekt de wolf vermanend toe en op zijn beurt belooft hij beterschap. Dan stelt Sint Frans een deal voor aan de wolf en de dorpelingen, waar ze zich allemaal in kunnen vinden: de dorpelingen geven de wolf te eten, de wolf bewaakt voortaan het dorp. Als de wolf vele jaren later sterft, rouwt het hele dorp om de bekeerde wolf. Mooi, maar wat moet je met zo'n verhaal als er een wolf in je eigen hoofd verschijnt? Het volgende schoot me toen te binnen.

Schaduwzijde

Ieder mens schijnt een schaduwzijde te hebben. Wanneer iemand die niet onderkent of verdringt, dan is het gevaar levensgroot aanwezig dat deze schaduw geprojecteerd wordt. Bijvoorbeeld op de vermeende lastige leerlingen. Waar iemand zijn schaduw op anderen projecteert kan geen echte relatie ontstaan, laat staan een sfeer van vertrouwen; een pedagogisch klimaat is dan niet haalbaar. Leerlingen voelen zich in zo'n situatie beklemd en raken geïrriteerd: ze voelen zich terecht miskend.

Maar ik besefte ook dat je kunt leren omgaan met die schaduw en dat je je projecties kunt terugnemen. Dat heeft verschillende voordelen. Zo spaar je allereerst veel energie uit want je hoeft die schaduw niet te onderdrukken. Ten tweede hou je zo de relatie met de leerlingen onbeladen en vrij, iets wat veel problemen voorkomt. Ten derde kun je de psychische kracht die in de schaduw steekt in je persoonlijkheid integreren waardoor er veel kracht vrijkomt. In termen van het verhaal van Sint Frans: probeer te begrijpen waarom die wolf zo woest is en geef hem te eten! Dan keert die wolf zich niet langer tegen je, maar wordt hij je beschermer. In het verlengde hiervan kun je ook andere 'dieren' integreren in je psyche: een leeuw, een lam, maar ook een adelaar, zodat je lesgeven vleugels krijgt.

Deelgenoot

In de les vroegen de leerlingen hoe mijn weekend was geweest. Ter plekke besloot ik hen deelgenoot te maken van mijn zielenroerselen: mijn droom, mijn interpretatie en het verhaal van Sint Frans. De leerlingen waren een en al aandacht. Na mijn verhaal was het even stil. Toen zei een van de sympathieke bengels van de klas: *'Meneer, waarom vertelt u dit verhaal niet tegen uw collega's?'* De klas viel hem bij. Die vraag overviel me, maar bij deze heb ik van die vraag werk gemaakt.

Terwijl ik dit schrijf luister ik met één oor naar een onderwijsprogramma op de Dag van de Leraar. Daar viel een mooie uitspraak: "De leerkrachtverwachting is de bepalende factor in het al dan niet slagen van het onderwijs". Die leerkrachtverwachting begint wat mij betreft allereerst bij de leraar persoonlijk. Als een leraar ervaren heeft dat persoonlijke groei mogelijk is (en als hij op die manier zijn slachtofferrol overwint), zal hij die verwachting ook uitstralen naar de leerlingen toe. Een dergelijke leraar zal pedagogisch, didactisch en vakinhoudelijk allereerst hoge eisen aan zichzelf stellen. In het kielzog van dat professionele zelfverstaan zullen leerlingen - soms tot hun eigen verbazing - ook geïnspireerd raken. Die ervaring wens ik al mijn onderwijscollegae van harte toe.

Drs. Bill W.J.M. Banning is theoloog, leraar bij OMO-Drunen, identiteitsbegeleider en buiten-promovendus UvT. Auteur van Onderwijsdier in hart en nieren. Een persoonlijke visie op groei, professionaliteit en pedagogisch vermogen (2007).

Correspondentie:

b.banning@doultremontcollege.nl

AFDELINGEN

De Noorder
Nieuwsjaarsborrel
Datum: 12 januari 2011
Noorderskireis 2011
Krokusvakantie 2011, Tauplitzalm Oostenrijk
Alles wordt geregeld: vervoer; les; materiaal; pas en volpension.
Verdere informatie:
www.noorderskireis.nl
Diploma Skileraar
Ter gelegenheid van de 25e Noorderskireis is de heer G. Kuterer eerste skileraar geworden. Gedurende vele jaren heeft hij de scheisse Spitzengruppe voorbeeldig geleid.

LEIDEN

Volleybaltoernooi
Datum: 2 april
Tijd: 10.00 tot 14.00 uur
Algemene ledenvergadering en Tennisactiviteit
Datum: 14 april
Tijd: 19.00 tot 22.00 uur

Mag ik even aanschuiven?

Het kwik gaat omlaag, mijn kraag omhoog.

De dagen worden korter, de nachten des te langer.

Tot ziens, korte broek en zonnebril! Halló, wanten en muts!

Bittere kou, kommer en kwel, regen en wind...

Met andere woorden: de winter komt eraan!



Lekker tegen de CV aan....

Ik hoor het mezelf denken wanneer ik 's ochtends uit bed stap: *"Komende maanden op koude voeten naar de douche en dan is het weer lente."* Helaas is het niet alleen seizoensmatig op-koude-voeten-naar-de-douche tijd. Ook economisch is het al behoorlijk aan het vriezen. Na jaren van een heerlijke zomerse hoogconjunctuur, beginnen de ijsbloemen zich op de ramen te ontwikkelen. "Recessie", kopt de krant. Hoewel het regeerakkoord anders doet vermoeden, zal ook sport niet ontkomen aan het botte mes van de bezuinigingen. Langzaamaan druppelen dan ook steeds meer berichten binnen van gemeenten die moeten bezuinigen op sport. Ik las gisteren nog een voorbeeld waar de begroting voor sport bijna werd gehalveerd! Treurig…

Ook binnen het project 'vmbo in beweging' merken we dat budgetten voor sport- en beweegprojecten lastig te vinden zijn. De tijd van "goed idee, hier is geld" is niet meer. Toch zijn er zeker mogelijkheden om deze 'economische winter' door te komen. Een veelvuldig gebruikte methode binnen 'vmbo in beweging', is het op zoek gaan naar partners met vergelijkbare doelstellingen. Sport, welzijn, gezondheid, onderwijs en zelfs ruimtelijke ordening zijn voorbeelden van terreinen die raakvlakken hebben. Met andere woorden, hier kan integraal beleid leiden tot het behalen van gezamenlijke doelstellingen.

Het platform Sport, Bewegen en Onderwijs speelt ook in op de synergiegedachte. Het in contact komen met de sportverenigingen is door 'schoolactieve sportverenigingen' (NOC*NSF) makkelijker gemaakt, in 'sport lokaal samen' (VSG) wordt er bewust ingezet op lokale netwerken, vanuit het 'masterplan bewegen en sport' (mbo-raad) worden de ROC's en AOC's gestimuleerd plaats te nemen in een kennisnetwerk en daarnaast zijn er de vmbo-scholen die onderling kennis uitwisselen en lokaal aan tafel zitten met GGD-en, HALT-bureaus, ROC's, woningbouwcoöperaties en zo kan ik nog wel even doorgaan. Thema's waarbij sport en bewegen een rol in kunnen spelen zijn: gezondheid, sociale cohesie in de wijk, schooluitval, hangjongeren, integratie, stageplaatsen en wereldvrede… Oh nee, dat laatste (nog) niet. Maar ik denk wel dat met gezamenlijke projecten de handen sneller op elkaar te krijgen zijn.

Dus, mijn advies voor deze winter luidt: Kruip dichter tegen elkaar aan! Klop aan bij een schoolactieve sportvereniging in de buurt, ga op de koffie bij die aardige jongerenwerkers, nodig jezelf uit bij dat sportminded raadslid van het dorp en schud de hand van die rijke directeur van de plaatselijke woningbouwcoöperatie. Of nee! Ik weet het nog beter: stuur iedereen in een omtrek van 20 kilometer die ook maar iets met bewegen en sport te maken heeft een kerstkaartje (zo eentje met een obese Kerstman erop) en vertel hoe jullie deze koude 'winter' samen kunnen doorkomen. Dat klinkt behoorlijk knus! Nu ik er zo over nadenk is de winter ook zo erg weer niet... Kerst, Sinterklaas, oud en nieuw, skiën, schaatsen, gezellig met z'n allen rond de open haard… Ik heb er eigenlijk best zin in!

Arnold Bronkhorst – regiocoach vmbo in beweging

Correspondentie:

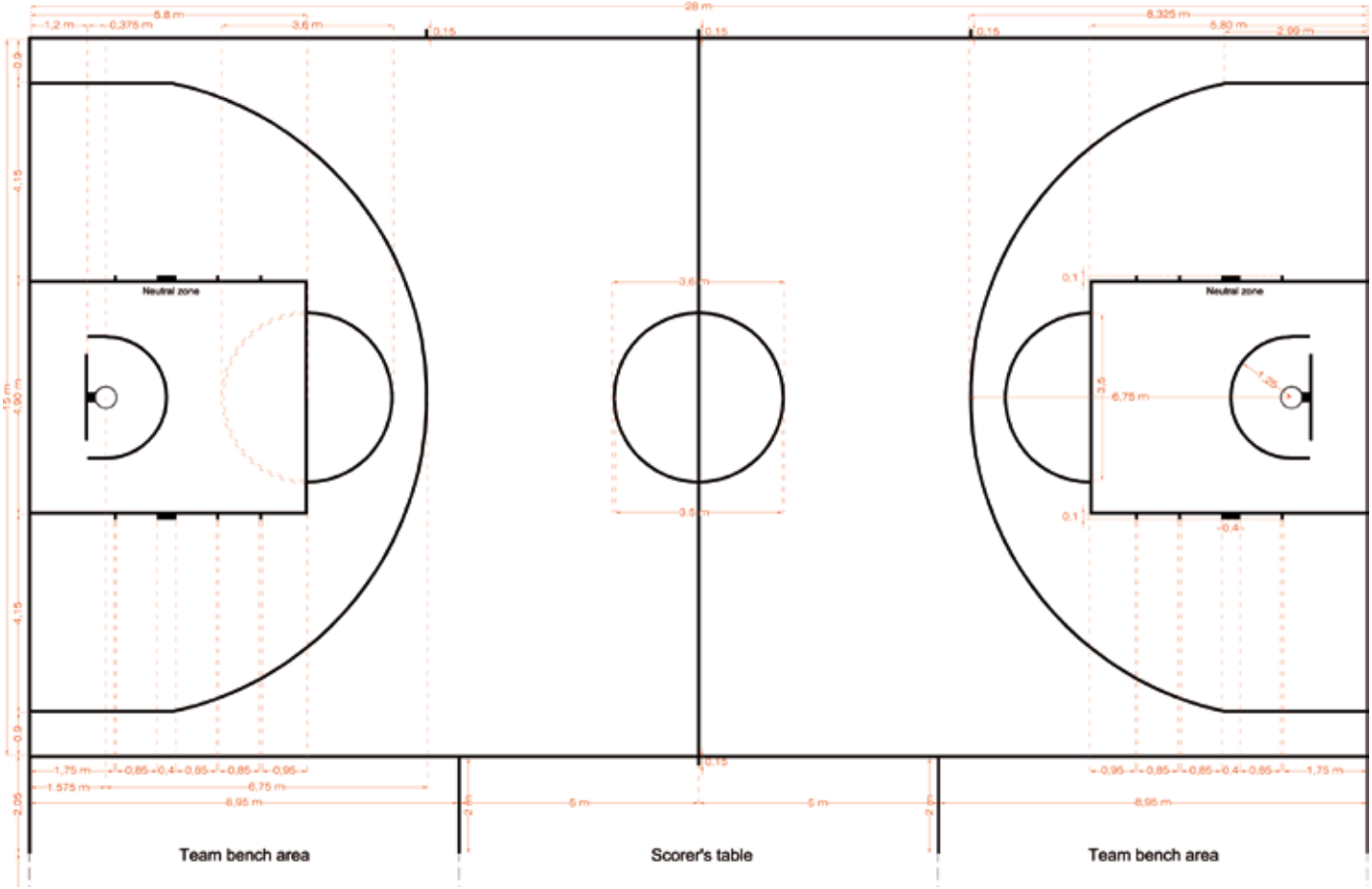
abronkhorst@sportserviceoverijssel.nl

Nieuwe basketbalbelijning deel 2

In een vorige *Lichamelijke Opvoeding* (LO 9, 2010) heb je kunnen lezen dat de er op wedstrijdniveau aanpassingen zijn voor de bucket en de 3-puntslijnen. Daarbij is ook aangegeven dat er een overgangsperiode is en dat de aanpassingen nogal ingrijpend zijn. Deze veranderingen passen in een breder perspectief van veranderingen in de regels die niet vermeld zijn. De basketballiefhebbers zien ook veel overeenkomst met het veld en de belijningen zoals we die bij de NBA in Amerika zien. *Door: Aernout Dorpmans*

De bucket

Het nieuwe formaat moet ervoor zorgen dat het zogenaamde inside-spel van de 'lange' jongens minder gaat domineren. Op school is dat helemaal niet aan de orde. Daar zou een kleinere bucket juist veel beter tot zijn recht komen. Het geeft de aanval meer speelruimte. Heb je echter met een zaal te maken waar de nieuwe bucket in ligt, laat dan de drie-seconden-regel als volgt fluiten: 'eenentwintig – tweeëntwintig – drieëntwintig – als je nu niet weg bent, dan ga ik fluiten'. Dat komt overeen met ca. vijf seconden en ook dan pas affluiten als de aanvallende partij echt gaat overheersen. De vorm maakt het verdedigen bij een vrije worp ook eerlijker omdat de afstand voor de spelers gelijk is.



De 'no-charge halve cirkel'

Deze no-charge zone is er gekomen om de situaties beter te kunnen beoordelen wanneer er contact is tussen de aanvaller met bal en de verdediger als het gaat over het nemen van de charge en of het 'blocken' van het schot.
De 'no-charge halve cirkel' is zo in de bucket geplaatst dat het 'denkbeeldige' vlak van de voorzijde van het bord grenst aan de twee uiteindes van het gebied van de 'no-charge halve cirkel', indien loodrecht van boven bekeken (zie tekening). Het is wellicht in eerste instantie niet zo interessant voor het onderwijs, maar we moeten wel op de hoogte zijn.

Wie verdere informatie wil hebben over alle nieuwe regels en de interpretatie van de regels zoals die worden toegepast, kan terecht op de volgende link: *www.basketball.nl/files/Vergelijkingsdocument_FIBA_Interpretaties_2010-2008.pdfen*

Correspondentie:

aldorpmans@planet.nl

Themastudiedag 'bruggen slaan' voor alle onderwijstypen (6)

Alles weten over de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van sport, bewegen en onderwijs?

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

Leren van successen, horen over actuele initiatieven, zelf nieuwe activiteiten uitproberen en zo bruggen slaan tussen sport, bewegen en onderwijs: dat beleef je op de themastudiedag 'Bruggen slaan' van KVLO, MBO, NOC*NSF, NISB en SLO op 11 februari 2011 in Zwolle. Tijdens de opening gaat Paul Rosenmöller (Convenant Gezond gewicht) en Karin van Bijsterveld (Platform sport, bewegen en onderwijs) in discussie met de vertegenwoordiger van het Olympisch Vuur. Jij komt toch ook? Inschrijven via de kalender *www.kvloscholing.nl*



Regionale netwerken LO2 vmbo

Scholen kunnen zich tot januari aanmelden voor de regionale netwerken LO2 vmbo. Het doel van de netwerken is naast de uitwisseling en begeleiding, het ontwikkelen van toetsvoorbeelden voor LO2 en het opzetten van een toetsenbank. De netwerken worden deskundig begeleid door SLO en KVLO. Inschrijven kan bij *Corry.dijkstra@kvlo.nl*

Studiedag Bewegen, Sport en Maatschappij voor havo en vwo

KVLO en SLO organiseren op donderdag 10 maart 2011 de landelijke studiedag BSM in havo en vwo. Ieder jaar proberen we weer een interessant programma te bieden en gelegenheid te geven om ervaringen uit te wisselen. Dit jaar besteden we expliciet aandacht aan bewegen en muziek. De studiedag wordt dit jaar gehouden op de KSG in Apeldoorn. Het doet ons een groot genoegen om veel praktijkworkshops aan te kunnen bieden. Wegens het succes van vorig jaar gaan we wederom voor een middag/avond programma. Zo is er minder lesuitval en minder kans op files.
Net als andere jaren is het vooral een dag voor en door collega's. Er is in het programma ruim de 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 het volledige programma en inschrijven ga naar de scholingskalender *www.kvloscholing.nl*

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op 9 april 2011 wordt, op de HIS in Groningen 'De Praktijkdag De Noorder' gehouden. Door de afdeling Rijk van Nijmegen wordt komend jaar op woensdag 13 april van 12.30-17.00 uur weer een studiedag georganiseerd. Voor inschrijven en verdere info kun je naar *http://kvlo.sgnphp.nl.*
Op de webkalender vind je nog meer interessante scholingen en evenementen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Digitaal KVLO-portfolio

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

EHBSO

Op 1 en 3 februari 2011 wordt een basiscursus levensreddend handelen voor docenten LO met AED-instructie gegeven in het KVLO-bureau te Zeist van 13.00-20.00 uur. Kosten: € 420 voor leden van de KVLO en € 510,- voor niet-leden. Informatie en opgave via *Corry.dijkstra@kvlo.nl* of de website.

2011

Januari

21-23/1: De Nationale Gezondheidsbeurs
26/1: Studiedag Basislessen bewegingsonderwijs

Februari

Start 01/2: Post-hbo-opleiding Motorische Remedial Teaching (24)
11/2: Themastudiedag Bruggen slaan voor PO, VO en mbo (6) (Inschrijving geopend!)
14/2: Thema-avond Verliefd op het nieuwe beroepsprofiel? (afd. Gelre)
15/2: Werkconferentie implementeren van Gezonde School en BRAVO binnen mbo

Maart

10/3: Studiedag BSM (vooraankondiging)
30/3: Studiedag speciaal onderwijs (vooraankondiging)
9 en 16/3: Start- en vervolgcursus EHBSO afdeling Leiden

April

13/4: Studiedag Rijk van Nijmegen
20/4: Verkiezingen sportiefste PO school van Nederland, Zwolle
16/4: Nationale Sport Week 2011 (Vooraankondiging)
28+29/4: Twentedagen 2011 (vooraankondiging)
28/4: Finale Mission Olympic minitrampspringen, Oirschot

Mei

25/5: Studiedag Het Jonge Kind (vooraankondiging)
27/5: Voetbaldag speciaal onderwijs cluster 3 scholen KNVB sportcentrum Zeist

Juni

10/6: Mission Olympic 'the school final', Amsterdam

Correspondentie:

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

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

ADVERTENTIE





(KVLO) Nieuws

De Laatste Pagina was een aantal jaren het domein van Baukje. Veel gelezen, misschien wel de meest gelezen bladzijde uit ons vakblad. Snel op de zondag, want maandag is de deadline, de laatste nieuwtjes nog vermelden zodat de pagina zo up-to-date mogelijk is. Haar werk als secretaris/directeur KVLO zit er sinds september op en daarmee ook het verzorgen van de laatste pagina. Namens ons allen dank ik je voor al die woorden en zinnen die je aan het papier hebt toevertrouwd en die de lezers hebben gewaardeerd!
Hans Dijkhoff, hoofdredacteur.



Schoolzwemmen onder druk

In steeds meer gemeenten staat door bezuinigingen het schoolzwemmen onder druk. Cijfers zijn lastig te krijgen en te duiden door de vele varianten en vergoedingen, zoals op vervoer, alleen het speciaal onderwijs of door vangnetconstructies. Bij afschaffen zijn kinderen aangewezen op de verantwoordelijkheid van ouders om te leren zwemmen. Dit heeft vooral gevolgen voor de zwemvaardigheid van allochtone kinderen, voor kinderen uit sterk stedelijke gebieden en kinderen van minder draagkrachtige ouders. Een zorglijke ontwikkeling die tot meer verdrinkingsgevallen zal leiden in een waterrijk land als Nederland. Bovendien zijn voor kinderen die niet kunnen zwemmen vele vormen van watersport en waterrecreatie niet toegankelijk. Dat sluit kinderen uit. Een ongewenst maatschappelijk effect.

Verkiezing van de sportiefste PO-school

Op 20 april vindt de verkiezing van de sportiefste PO-school plaats. De inschrijving is geopend. Iedere school kan zich 'individueel' aanmelden. Een aantal gemeenten organiseert jaarlijks de verkiezing van de sportiefste basisschool. Voor deze gemeentelijke winnaars zijn er maximaal zes plaatsen gereserveerd. De nominatiecommissie bepaalt welke van de winnende scholen naar de finaledag in Zwolle mogen komen. Meer informatie staat op de KVLO-website onder schoolsport.

Vechtsport goed voor weerbaarheid en agressieregulatie

In de publieke opinie hebben vechtsporten vaak een negatief imago: dat ze het agressieve gedrag van 'straatvechters' juist verder versterken. Onderzoek van het Mulier Instituut toont daarentegen aan dat vechtsport eerder bijdraagt aan het beteugelen van agressie en positief van invloed is op de weerbaarheid en persoonlijke groei. Dat blijkt uit zowel harde cijfers als uit interviews met sporters, hun ouders en trainers die de onderzoekers de afgelopen vier jaren verzamelden bij 100 vechtsportclubs in Nederland. De onderzoek- en boekpresentatie van het onlangs afgeronde onderzoek 'Beloften van vechtsport' vond 30 oktober plaats op het eindcongres van het landelijke stimuleringsprogramma Tijd voor Vechtsport van de KNKF.

Bewegingstherapie bij diabetes 2

Dat inspanning voor diabetespatiënten type 2 een gunstig effect heeft op herstel van de chronisch verstoorde energiebalans, op het gewicht, de bloeddruk en het cholesterolgehalte is oorzakelijk aangetoond. De laatste tijd komt er ook meer inzicht in het gewenste type inspanning. Zo blijkt een combinatie van duurtraining en krachttraining effectiever dan alleen duurtraining. Voor een duurzaam effect is een energieverbruik van 1.000 kcal. per week noodzakelijk. Bron: Sport & Geneeskunde nr. 4 oktober 2010
Voorkomen van diabetes 2
Een half uur per week extra beweging en gezonde voeding kan het risico type diabetes 2 sterk reduceren. Dat blijkt uit een promotieonderzoek van Cheryl Rouman van de Universiteit van Maastricht. Bij deelnemers met een persoonlijke leefstijlbegeleiding nam het risico met 47 % af ten opzichte van de controlegroep.

Normen agressie en onveiligheid VO goedgekeurd

De arbeidsinspectie heeft de normen op het gebied van agressie, geweld, seksuele intimidatie en discriminatie officieel goedgekeurd. Daardoor is de naleving van de normen niet meer vrijblijvend. De normen die in de arbeidscatalogus-VO staan, dienen voortaan als uitgangspunt bij inspecties. De normen zijn ontwikkeld in overleg met de sociale partners. De afspraken staan in de CAO-VO. De arbeidscatalogus bevat naast normen tevens vele adviezen, tips en handvatten bij het ontwikkelen en uitvoeren van beleid.

Arbo AdviesCentrum PO

Voor advies op het gebied van arbeidsomstandigheden heeft het Vervangingsfonds de Rado helpdesk verruimd en de naam gewijzigd in Arbo AdviesCentrum PO. Men kan hier terecht voor algemene vragen op het gebied van bedrijfshulpverlening, RI&E, veiligheid, gezondheid, agressie en geweld, pesten, seksuele intimidatie, binnenklimaat en welzijn. Tel: 045 579 8181. Voor vakspecifieke arbeidsomstandigheden kunnen KVLO-leden zich natuurlijk tot de KVLO wenden.

Bureausluiting kerstvakantie

Het bureau van de KVLO is gesloten vanaf 24 december 15.00 uur t/m 2 januari 2011. Bestuur, staf en medewerk(st)ers wensen u prettige feestdagen en een zeer voorspoedig 2011 toe.



De allerlaatste woorden op deze pagina dit jaar zijn voor de laatste keer van Baukje

Het was eervol om deze functie te mogen bekleden en inspirerend om samen met bestuur, bureau, kader, leden, commissies en partnerorganisaties te werken aan gezamenlijke doelen. Het was een zeer boeiende en intensieve tijd waar ik met veel genoegen op terug kijk. De KVLO is een bloeiende vereniging die weet te binden, die de belangen van haar leden en van bewegen en sport op school weet te behartigen en veel heeft te bieden. Ik wens de KVLO toe dat deze kernwaarden in alle tijden en bij alle koersen overeind zullen blijven!

→ BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPORT?



AAN DE SLAG MET BADMINTON

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

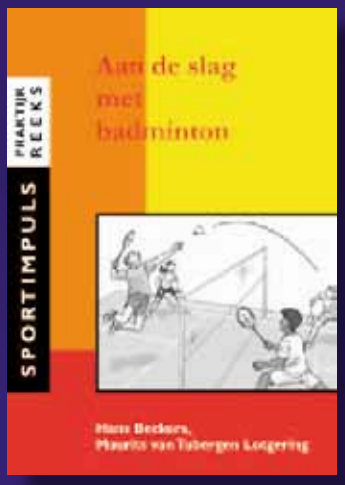
In Aan de slag met badminton worden bruggen geslagen tussen het bewegingsonderwijs op de basisschool en het voortgezet onderwijs, alsmede tussen het bewegingsonderwijs en de badmintonvereniging. Daarmee biedt het zowel docenten, trainers als studenten lichamelijke opvoeding een breed arsenaal aan oefenvormen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

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

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

Maurits van Tubergen Lotgering is badmintontrainer en beleidsadviseur sport in de gemeente Haarlemmermeer.

AAN DE SLAG MET BADMINTON



ISBN: 978902335500
Prijs: € **14,90** incl. btw

Jan Luiting Fonds
In samenwerking met Arko Sports Media

Master of Sports

Vergroot je kwaliteiten

Met MasterClass door Dr. Joost Oomen

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

Deze Master legt het accent op toegepast onderzoek. De opleiding kent naast het basisdeel twee mogelijkheden tot specialisatie:
Education en Health.
De twee-jarige opleiding wordt in deeltijd aangeboden op vrijdagmiddag en -avond.

Lerarenbeurs
Voor deelnemers uit het onderwijs biedt de lerarenbeurs uitkomst. Met het geld uit de beurs wordt een groot deel van de kosten betaald en in de meeste gevallen ook de vervanging op uw onderwijsinstituut.
De aanvraagronde 2011 loopt van 1 april 2011 tot 13 mei 2011.

Geïnteresseerd?
Kom naar de informatieavond op **vrijdag 28 januari 2011** van 19.30-21.00 uur bij Fontys Sporthogeschool in Tilburg.

MasterClass
Dr. Joost Oomen, docent aan de Master of Sports, zal een MasterClass verzorgen tijdens deze informatieavond.
Niet alleen interessant maar ook een uitgelezen manier om een beeld van het niveau en de inhoud van deze Master te krijgen.

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

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



Fontys Sporthogeschool