LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING jaargang 97 - nr. 13 - 13 NOV. 2009

Topic: Basisonderwijs

Oproep deelname award Sportiefste school

De topics voor 2010

Dvd met zaalspelen

KVLO

Master of Sports
Vergroot je kwaliteiten

Met openbare Masterclass door
Dr. Lars Borghouts

Fontys Sporthogeschool start in september 2010 weer met de **NVAO geaccrediteerde** opleiding Master of Sports.

Deze Master legt het accent op toegepast onderzoek en met name op het ontwerpen van bewezen effectieve programma's. De opleiding kent naast het basisdeel twee mogelijkheden tot specialisatie: **Education en Health.**

De opleiding wordt in deeltijd aangeboden op vrijdagmiddag, -avond en zaterdag.

Geïnteresseerd?
Kom naar de informatieavond op **donderdag 26 november 2009** van 18.30 - ongeveer 20.15 uur bij **Fontys Sporthogeschool in Tilburg.**

Dr. Lars Borghouts, lector aan Fontys Sporthogeschool, zal een exclusieve Masterclass verzorgen tijdens deze informatieavond. Dit geeft u een beeld van het niveau en de inhoud van deze Master.

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



Fontys Sporthogeschool

INHOUD

Topic

Basisonderwijs
Veel over het basisonderwijs is ook al vermeld in het topic van *Lichameljike Opvoeding 11* over de samenwerking tussen het onderwijs, de buurt en de sport. Hier extra aandacht voor de beweegteams in zal zijn variaties, een vervolg op slaan in een anders perspectief, een voorbeeld van een sportactieve school en een artikel over een geheel vernieuwde methode voor het basisonderwijs.



06 Beweegteams in het basisonderwijs / *Marco van Berkel en Chris Hazelebach*

16 Slaan als een ontmoeting (2) / *Chris Hazelebach*

27 De Polderhof: een sportactieve school / *Wiebe Faber*

30 Basislessen 2009 (1) / *Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Hans Stroes*

Praktijk

16 Slaan als een ontmoeting (2) / *Chris Hazelebach*

18 Rots en Water, praktijk (2) / *Marcel van Marsbergen*

21 Capoeira / *Vagner Madureira*

24 Fitness in de gymzaal (3) / *Peter Iserbyt*

27 De polderhof: een sportactieve school / *Wiebe Faber*

30 Basislessen 2009 (1) / *Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Hans Stroes*



Rubrieken

05 | Eerste pagina
12 | Schoolsport: 'De Sportiefste school voor voortgezet onderwijs van Nederland'
13 | Afdelingen
14 | De IRP-praktijk
35 | Boeken
36 | Collega's overzee / *Lydia Falize*
45 | Column, *Mery Graal*
45 | Webredactie
46 | Scholing
47 | Laatste pagina

En verder

09 Master of Sports gaat van start / *Lars Borghouts en Pieter Cornelissen*

11 Dvd met zaalspelen uitgebracht / *Hans Dijkhoff*

39 Topic's 2010

40 Altijd als laatste gekozen / *Mieke Fransen*

43 Niet-sportende leerling centraal bij aanbod sport en bewegen op school / *Caecile Dijkman*

44 De sportveer, hype of blijvertje? / *Hans Dijkhoff*

Rectificatie
In LO 12 stond op pagina 45/46 een foto waarbij de naam van de fotograaf was weggevallen. Er had moeten staan: Greta Beins. Onze excuses.

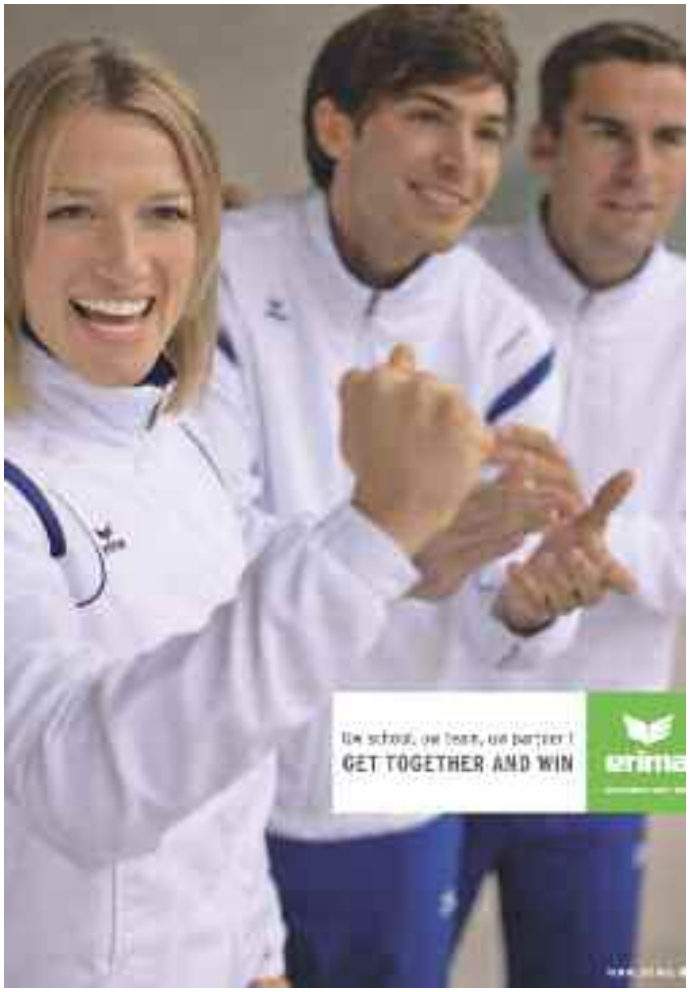
De redactie



KVLO webkring

Foto omslag: Hans Dijkhoff

Praktijkcover: Wiebe Faber



Lang zal je Leven!

Hoe fit en gezond ben jij?

DOE DE TEST

T/M 28-2 2010

TECHNOPOLIS

jump

MUSEON

STADHOUDERSLAAN 37 DEN HAAG WWW.MUSEON.NL

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

De KVLO stuurt tienpuntenplan



DOOR GERT VAN DRIEL

In maart 2010 zijn er weer gemeenteraadsverkiezingen. Om ervoor te zorgen dat in de verkiezingsprogramma's van de diverse politieke partijen ook (voldoende) aandacht wordt besteed aan sport en bewegen voeren NOC*NSF, NISB en VSG (vereniging van sportbeleidsmedewerkers in de gemeenten) een campagne. Naast het versturen van een pamflet met daarin hun eigen standpunten komen er ook sportdebatten in de gemeenten. Voor zover nu bekend zijn er in dertien gemeenten concrete plannen voor een sportdebat.
De KVLO ondersteunt deze campagne en heeft het in het kader van de Alliantie opgestelde tienpuntenplan bewerkt en opgestuurd naar alle gemeenteraadsfracties in Nederland. In overleg met de bovengenoemde partijen zullen wij ook proberen om bij alle genoemde sportdebatten vertegenwoordigd te zijn. Bij het eerste debat in Den Haag was de KVLO vertegenwoordigd door Jack Gravekamp, lid en directeur van een basisschool.

Ons standpunt: de KVLO pleit ervoor dat elke leerling elke schooldag een uur bewegingsonderwijs of sport krijgt. Hiervan moet drie uur binnen het curriculum als bewegingsonderwijs plaatsvinden en twee uur daarbuiten bijvoorbeeld in de vorm van schoolsport. Op deze manier kan het gebrek aan bewegen bij kinderen en jongeren structureel worden aangepakt en kunnen leerlingen hun bewegingsmogelijkheden ontwikkelen. Gemeenten spelen hierbij een sleutelrol. Zij zijn namelijk verantwoordelijk voor voldoende (sport)accommodaties. Daarnaast zouden gemeenten het initiatief moeten nemen om samen met de schoolbesturen een integrale visie te ontwikkelen op het sport- en beweegaanbod. Zo kunnen beide partijen elkaar versterken.

In tien punten schetst de KVLO de rol van de gemeenten.

1. Monitor bewegen en sport
Gemeenten maken afspraken met schoolbesturen dat alle leerlingen worden gevolgd in de ontwikkeling van hun beweeg- en sportgedrag.

2. Accommodatie nabij
Gemeenten stellen een meerjaren huisvestingsplan op waarbij standaard voor elke basisschool een binnen- en buitensportaccommodatie in de directe omgeving wordt gerealiseerd.

3. Beweegteam per school
Gemeenten zetten de (financiële) middelen voor combinatiefunctionarissen in voor het instellen van een beweegteam per basisschool.

4. Sportcampus VO
Gemeenten maken beleid waarbij het gekoppeld situeren van scholen aan grotere sportcomplexen leidt tot het ontstaan van een sportcampus VO.

5. Sportcoördinatieteam
Gemeenten zetten de (financiële) middelen voor combinatiefunctionarissen in voor het instellen van sportcoördinatieteams per locatie VO.

6. Sport en bewegen in het curriculum mbo
Gemeenten helpen mbo-instellingen bij het realiseren van bewegen in het curriculum door samen oplossingen te zoeken voor accommodatieproblemen en de sportcoördinatoren te betrekken bij een optimaal sport- en beweegklimaat.

7. Certificering en Verkiezing sportieve scholen
Gemeenten zetten de certificering van sportactieve scholen in als stimulans voor scholen en als evaluatie-instrument voor het gemeentelijk beleid op het gebied van school en sport.

Schoolsporttoernooien
Gemeentelijke diensten ondersteunen en faciliteren scholen in PO, VO en mbo bij de organisatie van schoolsporttoernooien.

8. Maatschappelijke stages in de sport
Gemeenten stimuleren dat maatschappelijke stages, die verplicht worden voor jongeren, bij sportverenigingen plaatsvinden.

9. Verplichte scholing voor leraren
Gemeenten maken afspraken met schoolbesturen dat ten behoeve van het beleid rond school en sport voldoende en gekwalificeerd personeel wordt ingezet.

Leden die op de een of andere manier een ingang hebben bij plaatselijke vertegenwoordigers van politieke partijen of de gemeenten roepen we op om dit tienpuntenplan onder de aandacht te brengen. Bijvoorbeeld door mee te doen bij één van de sportdebatten. Zie *kvlo.nl* voor meer informatie.

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

Redactie: Hans Dijkhoff *(hoofdredacteur)* Maarten Massink *(praktijkredacteur)* Jacqueline Tangelder *(redactiemedewerkster)* **Redactieraad:** Hilde Bax, Marianne van Bussel, Lars Borghouts, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake, Sebastiaan Platvoet. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl
Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,– (buitenland € 80,–) Losse nummers € 3,– (excl. verzendkosten)
Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com
Verschijningsdata 2009: 23 jan., 13 feb., 6 maart, 27 maart, 17 april, 15 mei, 5 juni, 3 juli, 21 aug., 11 sep., 25 sep., 2 okt., 23 okt., 13 nov., 4 dec. **Druk:** Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 052 285 5111. **Vormgeving:** FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 052 224 6162. **Opmaak:** DTP Ten Brink Meppel.
Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur.
Dagelijks bestuur KVLO: G. van Driel, voorzitter - mw. drs. B. Zandstra, secretaris - mw M. G. van Bussel, penningmeester - H.K. Evers - e-mail: bestuur@kvlo.nl **Secretariaat Thomas Groepering:** Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 041 633 3022, e-mail: fred.huijboom@wxs.nl. **Ledenadministratie:** abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. fax: 030 691 2810, e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl. Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. Contributie KVLO: zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie **ISSN-nummer: 0024-2810 Telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847. Bezoekadres:** Zinzendorflaan 9. **De afdeling rechtspositie is bereikbaar maandag en dinsdag van 12.30 tot 16.30 uur en vrijdagmorgen van 9.30 tot 12.30 uur, 030 693 7678** e-mail: irp@kvlo.nl

Beweegteams in het basisonderwijs

Op een school zijn bij de ontwikkeling van het bewegen van kinderen verschillende leraren betrokken. Voor de lessen bewegingsonderwijs is dit de vakleerkracht, vakspecialist via pabo of groepsleerkracht met bevoegdheid. Dat zijn nogal wat verschillende personen in verschillende functies. In dit artikel wordt de publicatie 'Beweegteams in het basisonderwijs' besproken, waarin mogelijkheden worden aangegeven hoe de invulling op een school vorm kan krijgen.

Door: Marco van Berkel en Chris Hazelebach

De groepsleerkrachten zijn ook betrokken bij het buitenspelen van de kinderen, de sport- en speldagen en de bewegingsactiviteiten op schoolreisjes en kampweken.
Sinds vorig jaar zijn gelden beschikbaar voor het aanstellen van combinatiefunctionarissen om in aansluiting op het binnenschoolse programma buitenschoolse beweegmomenten te realiseren. Behalve de vakleraar lichamelijke opvoeding wordt ook de zogenaamde leraarondersteuner bewegingsonderwijs (afgekort lobos) hierbij betrokken.

Nieuwe publicatie

In de publicatie 'Beweegteams in het basisonderwijs' zijn mogelijkheden beschreven van beweegteams die verantwoordelijk zijn voor de bewegingsontwikkeling van kinderen, waarbij hbo- en mbo-afgestudeerden met elkaar samenwerken. Daarbij is ervan uitgegaan dat zowel een hbo'er (een vakleraar via de ALO of vakspecialist via de pabo) als een lobosser met een mbo-opleiding deel uitmaken van een beweegteam.
Er zijn vijf fictieve scholen beschreven, die elk op een eigen wijze met een beweegteam werken. Deze voorbeelden dienen als inspiratiebron om scholen te helpen een beweegteam te vormen. Alle voorbeelden zijn geschreven vanuit het perspectief van de school en gaan vooral over de planning van inhoudelijke activiteiten en de wijze waarop die in een beweegteam worden gerealiseerd.

Kenmerken van de vijf beweegteams

Het eerste beweegteam heeft een heldere pedagogische en didactische visie op het binnenschools en buitenschools leren van de kinderen. In de doorgaande leerlijn van school naar het buitenschools bewegen, naar de vereniging is dit uitgewerkt.
Het tweede beweegteam is een samenwerking tussen vier scholen in de buurt. Hierdoor is een uitgebreid bewegingsaanbod voor de kinderen mogelijk. Er wordt aandacht besteed aan het verbeteren van de sociale cohesie in de buurt. Met de inzet van mbo'ers van niveau 2 en 3 zien de kinderen dat op veel verschillende niveaus in bewegingscontexten kan worden gewerkt.
Op de derde school met een beweegteam is een 'schoolsportvereniging'. De schoolsportondersteuner zorgt ervoor dat de kinderen die geen lid zijn van een sportclub leren hoe een sportvereniging werkt. De band met de sportondersteuner zorgt voor een belangrijke basis om deze groep kinderen het vertrouwen te geven dat sporten een aangename tijdsbesteding voor ze is.
De vierde school profileert zich als een 'sportieve school' en richt zich op een vakleerkracht die volledig het bewegingsonderwijs verzorgt en een sportondersteuner die alle bijzondere sportactiviteiten op de eigen school organiseert. De kinderen krijgen een belangrijke rol bij het organiseren van de vele sport- en spelactiviteiten. De sportondersteuner heeft op deze school een baan voor drie dagen met werktijden van 8.00 tot 17.00 uur.
Op de vijfde school is de vakleerkracht met een volledige betrekking



MARCEL VAN DE KERKHOF

MARCEL VAN DE KERKHOF



op één basisschool in zijn eentje het beweegteam. Hij zorgt ervoor dat de kinderen voldoende bewegend geleerd hebben om deel te nemen aan de jeugdsportcultuur. Door de extra tijd en de gespecialiseerde taken kan hij de uitvallers op maat bedienen en ze voldoende zorg bieden.
Deze vijf voorbeelden zijn uitgebreid beschreven in de publicatie 'Beweegteams in het basisonderwijs'. In dit artikel zullen we één voorbeeld van een beweegteam nader toelichten.

Context

De school heeft twaalf groepen. De school staat in een grote stad. Op de school werkt al een aantal jaren een vakleerkracht bewegingsonderwijs twee dagen in de week. De vakleerkracht geeft één keer in de week aan alle midden- en bovenbouwgroepen les. De andere les wordt door de groepsleerkracht van de eigen klas verzorgd.
Op deze school zijn weinig kinderen lid van een sportvereniging en in de buurt zijn geen sportverenigingen actief. De school heeft er voor gekozen om te focussen op één project, namelijk een eigen schoolsportvereniging voor de kinderen van groep 4 tot en met 7. Voor dit project is Rick aangesteld. Rick is onlangs afgestudeerd aan het mbo richting lobos. Rick heeft een aanstelling via een gemeentelijke instantie en werkt op drie verschillende basisscholen en in het gemeentelijke zwembad. Voor deze basisschool organiseert hij de schoolsportvereniging op de dinsdag- en donderdagmiddag. Rick is voor zes uur verbonden aan de school. Rick is op die twee dagen van 14.30 tot 17.30 uur op de school aanwezig.
Het beweegteam bestaat uit Rick, de vakleerkracht en twee van de groepsleerkrachten die gym geven. In dit team zijn de taken strak verdeeld en er is maar weinig overleg nodig.

Uitgangspunten

De schoolsportvereniging is bedoeld voor kinderen die nog geen lid zijn van een sportclub. Op deze vereniging leren de kinderen één bepaalde sport beter kennen. Bovendien leren ze bewegen in een 'trainingscontext' en een 'wedstrijdcontext'. Dit vraagt om gedragsvaardigheden die in een 'onderwijscontext' minder vaak nodig zijn. Bij een training worden oefeningen gedaan die je eerder bij een wedstrijdsport zult tegenkomen. Bij voetbal hoor je bijvoorbeeld met de binnenkant van de voet te schieten en niet met de punt.
Op de schoolsportvereniging wordt bij de lessen bewegingsonderwijs vanuit de ervaringen van de kinderen de overgang gemaakt naar een 'sportconcept'. Binnen een 'sportconcept' is de wedstrijd een belangrijk richtpunt. Het leren omgaan met winst en verlies, het accepteren van lastige beslissingen van de scheidsrechter en het langdurig prestatiegericht samenwerken in een team zijn belangrijke vaardigheden die nodig zijn om later op een echte sportvereniging goed te functioneren. Natuurlijk komt dit soort gedragsvaardigheden ook in het gewone onderwijs aan de orde, maar op de schoolsportvereniging komt het nadrukkelijker naar voren en is het specifiek gekoppeld aan een bepaalde sport. De school heeft ervoor gekozen om de groepen drie en acht buiten het project te laten. De derdegroepers hebben hun handen vol aan de overgang van kleuters naar onderbouw en zijn vaak na de lessen moe en willen dan naar huis of rustig naar de opvang. Groep 8 is er buiten gehouden, omdat zij al voldoende kansen hebben gehad om



MARCEL VAN DE KERKHOF

mee te doen en omdat ze soms als oudsten een minder positieve invloed kunnen hebben op het groepsgebeuren. Ze kunnen wel als oudsten van de school hulpbegeleider of hulptrainer worden bij de schoolsportvereniging.

Taakverdeling en organisatie

Samenwerking met de vakleerkracht

Om de overgang van een onderwijsconcept naar een sportconcept voor kinderen stapsgewijs te maken, is het van belang dat de lobos (Rick) ook betrokken is bij wat er op school in het bewegingsonderwijs gebeurt. Daarom komt Rick al onder schooltijd naar school, om bijvoorbeeld het laatste uur bewegingsonderwijs met de vakleerkracht mee te draaien. Door daadwerkelijk in de les aanwezig te zijn en met elkaar te overleggen over het niveau van de kinderen en de regels die tijdens de gymles (en op school) gelden, is de kans groter op een efficiënte samenwerking.

De vakleerkracht kan met Rick uitwisselen wat de kinderen al gedaan hebben met bijvoorbeeld basketbalachtige spelen, of wat voor wedstrijdvormen de vakleerkracht in de les gebruikt. De vakleerkracht heeft in dit beweegteam een passieve rol, maar ondersteunt Rick met zijn adviezen wel bij het opzetten van de sportvereniging. Rick heeft ook contact met de groepsleerkrachten van groep 4 tot en met 7 zodat hij weet wat er bij de kinderen speelt die lid zijn van de schoolsportvereniging. Het bijwonen van een gewone groepsles in de klas kan het contact tussen 'trainer' (Rick) en kinderen verbeteren.

Het beweegteam bestaat uit Rick, de vakleerkracht en twee van de groepsleerkrachten die gym geven. In dit team zijn de taken strak verdeeld en is er maar weinig overleg nodig.

Samenwerking met de clubs

Aan de andere kant van de stad zit wel een basketbalclub. Op deze club zitten geen kinderen van deze school. De afstand tot de accommodatie is te ver om de kinderen er alleen naar toe te laten gaan. Omdat het project ook als doel heeft de kinderen zoveel plezier aan de activiteit te laten beleven dat ze lid willen worden van een sportvereniging, heeft Rick de basketbalclub uitgenodigd om mee te helpen bij de trainingen en één keer voor tegenstanders te zorgen bij de oefenwedstrijden. Door het contact met andere kinderen van de club die al wel lid zijn, is de verwachting dat sommigen de overstap naar een echte vereniging willen maken. Rick gaat met deze kinderen minstens twee keer mee naar de vereniging om de kinderen vertrouwen te geven en de 'echte' trainer te assisteren bij deze overstap.

Rick heeft van iedere club een jeugdtrainer of een jeugdbestuurslid uitgenodigd om te kijken hoe de trainingen op de school verlopen. Zo krijgen de verenigingen inzicht in hoe de overstap van onderwijs naar sport kan worden gemaakt door kinderen die nog erg onbekend zijn met de cultuur in de sportverenigingen.

Programma

Elk half jaar wordt op de dinsdag één sport aangeboden voor kinderen uit groep 4 en 5. Op de donderdag is er een sportaanbod voor groep 6 en 7. In vier jaar tijd kunnen de kinderen meedoen aan vier verschillende sporten, die elk een half jaar (14 tot 16 weken) aangeboden worden. Per training kunnen maximaal zestien kinderen deelnemen. De jongens en meisjes spelen gemengd. De trainingen duren anderhalf uur en beginnen direct na school om 15.30 uur. Rick heeft op deze manier voldoende tijd om contact te maken met de kinderen en voor een ontspannen sfeer te zorgen. De eerste acht weken staan in het teken van training van basisvaardigheden. Daarna zijn er vier weken lang wedstrijdjes tegen andere schoolteams of verenigingsteams op de clubs. Het hele project eindigt met een toernooi.

De volgende sporten staan centraal:

- voor groep 4 en 5: voetbal (eerste half jaar) en circulatievolleybal (tweede half jaar)
- voor groep 6 en 7: basketbal (eerste half jaar) en badminton (tweede half jaar).

De kinderen betalen een contributie van tien euro per half jaar. Hiervan wordt de clubkleding (t-shirts) betaald en wat eten en drinken bij de toernooitjes. Wanneer zich stagiaires vanuit het mbo of hbo aanmelden, krijgen ze een ondersteunende rol bij de trainingen. Rick blijft de leidinggevende bij de trainingen zodat de kinderen een binding met de 'trainer' kunnen ontwikkelen.

Inspiratiebron

Tot zover een korte beschrijving van één beweegteam, die in de brochure uitgebreider staat beschreven. We hopen dat de publicatie over de vijf beweegteams ook een inspiratiebron zijn voor de combinatiefunctionarissen die dit jaar aan het werk gaan. Elke basisschoolcontext zal om een andere invulling vragen, daarom hopen we in de komende tijd reacties te ontvangen van combifunctionarissen die met hun beweegteams nieuwe voorbeelden hebben ontwikkeld.

De brochure 'Beweegteams in het basisonderwijs' is een uitgave van SLO Enschede. Deze is te downloaden op *http://specialistbewegingsonderwijs.slo.nl/publ/00001/*

Correspondentie:

m.vanberkel@slo.nl

Master of Sports gaat van start

Op 18 september 2009 vond bij Fontys Sporthogeschool de feestelijke opening plaats van de nieuwe masteropleiding Master of Sports. Het centrale thema van de bijeenkomst was ambitie.

Door: Lars Borghouts en Pieter Cornelissen

PETER VAN BRUNSCHOT



Dagvoorzitter Pieter Cornelissen

Met de komst van het bachelor-mastersysteem in het hoger onderwijs is het voor de hbo-instellingen mogelijk geworden masteropleidingen aan te bieden. Dit zijn opleidingen op het niveau van een universitaire master, maar met een meer praktische gerichtheid, dus meer aansluitend bij de vooropleiding en het beroep van bijvoorbeeld de gymleraar. De Master of Sports van Fontys Sporthogeschool is de eerste hbo-master gericht op sport en bewegen in Nederland. Een twintigtal masterstudenten is begonnen aan de pittige deeltijdopleiding van tweeënhalf jaar, waarvoor zij naast hun baan op vrijdagmiddag en zaterdag aanwezig moeten zijn in Tilburg. Vanaf september 2012 verhuist de opleiding overigens met de gehele Sporthogeschool naar een nieuw 'futureproof' gebouw in Eindhoven. Over de inhoud van de opleiding is in *Lichamelijke Opvoeding* nummer 9 van 2008 een artikel verschenen. Het accent ligt op toegepast onderzoek, en dan met name op het ontwerpen en het implementeren van bewezen effectieve bewegingsprogramma's. De praktijk van sport en bewegen houdt zich immers vooral bezig met de beïnvloeding van bewegingsgedrag in bijvoorbeeld het onderwijs of de gezondheidszorg. Om de daar 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 wat centraal staat in de Master of Sports.

Opening

Voor de openingsbijeenkomst van de Master of Sports is met licht, beeld en decor een heuse kleedkamer gecreëerd waarin voor elke 'speler' het shirt al klaar hangt. Twintig studenten met veel ambitie, zoals bleek uit hun ingezonden 'motivation papers', luisteren aandachtig naar Dr. Nicolette van Veldhoven. Zij is Progamma Manager Onderzoek van het NOC*NSF en verhaalt over haar persoonlijke ambities. Vijfentwintig jaar geleden studeerde ze af aan de Academie voor lichamelijke opvoeding, de voorloper van Sporthogeschool. Zij weet als geen ander waar ambitie toe kan leiden. Daarna spreekt dr. Gerard Rietjens, werkzaam als inspanningsfysioloog bij de TVM schaatsploeg, het Nederlands heren hockeyteam en de Rabobank wielerploeg. Met een dynamisch beeldverslag van onder zijn leiding keihard trainende schaatsers, wordt hij geïntroduceerd. Hij brengt een boeiend verhaal over de werkwijzen van de TVM schaatsploeg als gevolg van de uitgesproken ambitie: 'Het beste schaatsteam van de wereld zijn'. Een van die werkwijzen is dat het begeleidingsteam per PDA of i-Phone elk moment van de dag, waar ook ter wereld, op de hoogte wordt gehouden van de fysieke en mentale situatie van de topsporter, deze analyseert en ingrijpt wanneer de data daartoe aanleiding geven.
Vervolgens lichten enkele masterstudenten hun persoonlijke ambitie toe en vertellen hoe de opleiding daar vorm aan kan geven. Daarna verklaart Jos de Kooning, directeur van Fontys Sporthogeschool, de Master of Sports officieel voor geopend. Op de aansluitende borrel is naast de alcoholhoudende Prosecco voor de studenten ook alcoholvrij bubbeltjeswater aanwezig: het eerste officiële college sluit immers direct aan op de borrel……

Meer informatie: www.masterofsports.nl



PETER VAN BRUNSCHOT

De Kooning opent

Dvd met zaalspelen uitgebracht

De jonge uitgeverij Xplayn heeft een dvd ontwikkeld waarop 56 zaalspelen in beeld worden gebracht. Een innovatieve vorm om nieuwe en oude gymzaalspelen op een eenvoudige manier te leren kennen om deze vervolgens zelf met leerlingen te kunnen spelen.

Door: Hans Dijkhoff

HANS DIJKHOFF



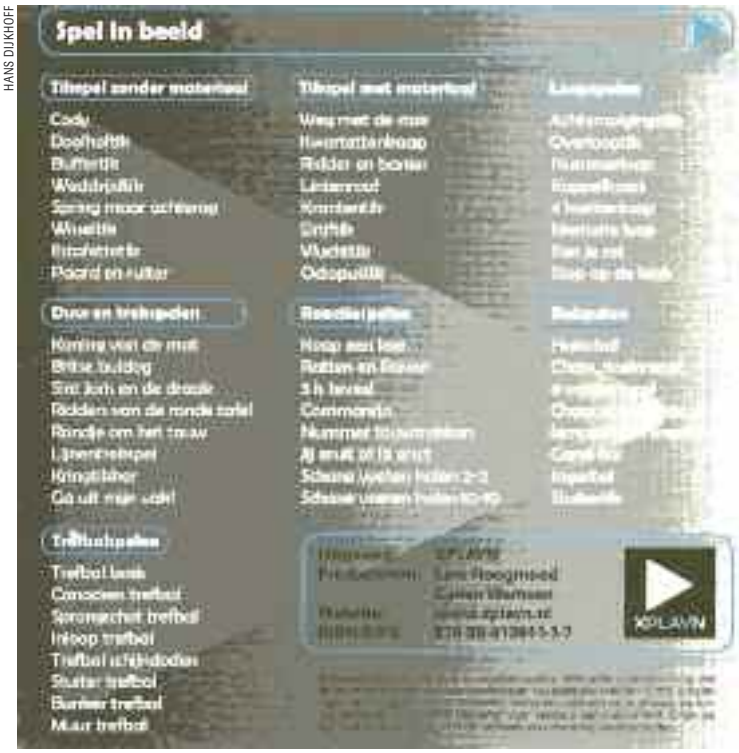
Voorzijde dvd-box

De dvd 'Spel in beeld' is in de eerste plaats gemaakt voor studenten in het middelbaar beroeps onderwijs en wordt gebruikt als kapstok tijdens de verschillende sportlessen. Het gebruik hoeft daar echter niet te stoppen. Het is ook een mooie aanvulling voor BSM/LO2-leerlingen.
Vakleerkrachten en iedereen die zich wil laten inspireren op het gebied van tikspelen kunnen met deze dvd snel een hoop wijzer worden.
De 56 spelen zijn onderverdeeld in tikspelen met en zonder materiaal, loopspelen, trek- en duwspelen, reactiespelen, balspelen en trefbalspelen.

Structuur

De structuur van de dvd volgt de lijn praatje plaatje daadje. Maar vooraf krijgt u eerst een situatietekening te zien waarin ook staat wat de spelduur is, hoe groot het aantal deelnemers is en welk materiaal nodig is. Hoe het spel start en eindigt, wordt duidelijk aangeven.
Dan komt de lesgever in beeld en vertelt de bedoeling van het spel. Letterlijk met plaatjes van verschillende spelsituaties worden de principes en regels van het spel uitgelegd. Door gebruik te maken van animaties wordt de tekst visueel ondersteund.
Vervolgens komt het spel door een filmpje in beeld. De makers hebben slim gebruikgemaakt van videotechnieken waardoor deelnemers letterlijk 'van kleur veranderen' om situatieveranderingen helder in beeld te brengen. Hierdoor wordt in één oogopslag duidelijk waarop dient te worden gelet en hoe het spelverloop is.
Cameravoering doet veel en door verschillende posities in te nemen wordt het spel

HANS DIJKHOFF



Achterzijde dvd-box

ADVERTENTIE



Voorbeeld: stuitertik



Afbeelding 1

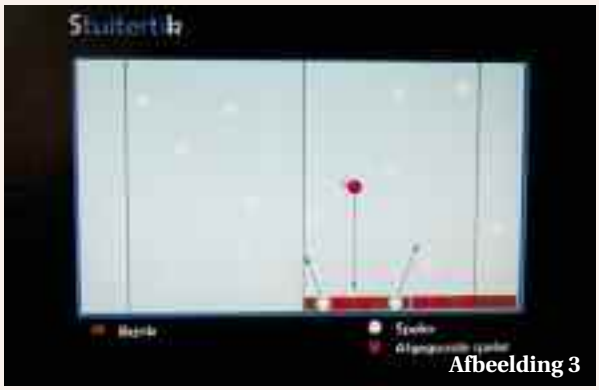
Allereerst zien we de tijdsduur, het aantal deelnemers en de benodigde materialen in tekst met een voice-over (afbeelding 1).

Dan kom de docent in beeld die het spel in enkele zinnen uitlegt (afbeelding 2).



Afbeelding 2

Vervolgens wordt met tekeningen met daarin animaties het spel in detail uitgewerkt terwijl de mondelinge uitleg de beelden ondersteunt (afbeelding 3).



Afbeelding 3

Als laatste zien we het spel gespeeld worden. Daar waar verduidelijking nodig is komt deze ook in beeld naar voren. Bijvoorbeeld wat doet een speler die af is? Hij gaat naar de bank. Dit wordt in beeld gebracht door een montage waarbij de kleur van het shirt van de leerling die naar de bank moet verandert (afbeelding 4 en 5).


Afbeelding 4


Afbeelding 5

Met het gebruik van moderne hulpmiddelen is de dvd van Xplayn een welkome aanwinst, zeker ook voor studenten op de verschillende beweegopleidingen die door een vermindering aan contacttijd zelf op zoek moeten naar verschillende tikspelen.

van meerdere kanten getoond. Daarnaast stralen de deelnemers aan de spelen plezier uit en mede daardoor worden de spelen op een dynamische wijze in beeld gebracht. Door steeds hetzelfde stramien te gebruiken wordt de helderheid versterkt.

Correspondentie:

h.dijkhoff@hva.nl

‘De Sportiefste VO-school van Nederland’

Oproep tot deelname aan de Award

De KVLO organiseert in samenwerking met het NOC*NSF voor de vijfde maal de verkiezingen voor de ‘Sportiefste School voor voortgezet onderwijs van Nederland’. Welke VO-school wordt de opvolger van de SG Tabor? *Door: Ton Winkels*

Achtergrond

In het beleid van de KVLO staan de rol van het onderwijs in het algemeen en de kwaliteit van het bewegingsonderwijs in het bijzonder centraal. Daarnaast wordt de samenwerking, in de ruimste zin, tussen de school en de sportieve omgeving steeds belangrijker. Deze samenwerking tussen het onderwijs en de sport is erop gericht voor de leerlingen een aantrekkelijk en kwaliteitsvol aanbod van bewegen en sport te realiseren, waardoor jongeren een leven lang gaan bewegen en sporten en een gezonde leefstijl ontwikkelen.
Bestaande voorbeelden van *good-practices* kunnen in dit verband een aanjaagfunctie hebben: scholen met als startpunt de lessen lichamelijke opvoeding en daarnaast een structureel buitenschools beweeg- en sportprogramma in samenwerking met sportverenigingen en gemeenten. Wij roepen deze scholen op deel te nemen aan de verkiezing van de Sportiefste school voor voortgezet onderwijs van Nederland.



HANS DIJKHOFF

Eén van de workshops is fitness

Criteria

De sportiefste school van Nederland VO is een wedstrijd waar alle scholen voor het voortgezet onderwijs in Nederland aan deel kunnen deelnemen. Scholen moeten concreet uitgevoerde plannen voor het bewegingsonderwijs indienen.
Bij de nominatie wordt gekeken naar de volgende criteria:

- voor het vak LO wordt voldaan aan de urenborging zoals aangegeven in de wet
- de wettelijk voorgeschreven kerndoelen en eindtermen voor het bewegingsonderwijs VO worden gerealiseerd
- er wordt een uitdagend en aantrekkelijk (dagelijks) beweeg- en sportaanbod aangeboden zowel binnen als buiten de reguliere lessen
- er is sprake van een structurele samenwerking met lokale sportverenigingen of andere aanbieders van bewegen en sport
- er is sprake van maatschappelijke betrokkenheid op het gebied van bewegen en sport
- er is aandacht voor alle leerlingen, niet alleen is er oog voor de toppers maar ook voor de bewegingszwakkere leerlingen
- er is aandacht voor een gezonde leefstijl en het voorkomen van overgewicht bij leerlingen
- participatie van leerlingen en/of ouders in het veld van bewegen en sport wordt gestimuleerd.

HANS DIJKHOFF



De winnaar van 2008 SG Tabor uit Hoorn

HANS DIJKHOFF



Demonstratie tijdens de podium presentatie

Reglement voor deelname

Het reglement voor deelname kunt u vinden op de website *www.schoolensport.nl* . De deelnemende scholen gaan bij inschrijving akkoord met de voorwaarden zoals geformuleerd in deze regels.

Aanmelden

De nominatiecommissie maakt op basis van de ingediende plannen een selectie welke scholen op 21 april 2010 naar de slotmanifestatie in Delft mogen komen.

Aanmelden kan door het aanmeldingsformulier te downloaden op *www.schoolensport.nl* en *vóór 1 maart 2010* op te sturen naar:

KVLO afdeling Schoolsport
t.a.v. Ton Winkels, secretaris van de nominatiecommissie
Postbus 398
3700 AJ Zeist

Correspondentie:

schoolsport@kvlo.nl

R AFDELINGEN

DRENTHE

Uitnodiging bestuursvergadering
Datum: 9 december
Plaats: RSG Stad en Esch, Randweg 1 te Meppel
Tijd: 19.30 uur
Na de vergadering hebben we de beschikking over de gymzaal.
Dus sportkleding mee!

Door: mr. Sandra Roelofsen

Aanstelling en rechtspositie

De afdeling rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. In deze column dit maal: het primair onderwijs en de vakleerkracht.

Vakleerkrachten LO in het basisonderwijs hebben een andere rol dan groepsleerkrachten, maar hebben wel dezelfde rechtspositie, gebaseerd op de CAO voor het primair onderwijs (PO). Vooral op het gebied van uitrekenen van de werktijdfactor voor een vakleerkracht in het PO, krijgt de afdeling IRP regelmatig vragen.

'Ik geef op maandag en dinsdag totaal 10 klokuren gymles op een basisschool en op donderdag en vrijdag 10 klokuren op een andere basisschool. Bij de ene basisschool krijg ik daarvoor 0,43 FTE bij de andere 0,38 FTE, terwijl ik exact hetzelfde aantal uren gymles geef! Volgens een van de directeuren komt dat omdat ik als vakleerkracht minder voorbereidingstijd nodig heb'.

Als uitgangspunt voor dit soort berekeningen gebruiken wij de volgende methode. Het aantal klokuren les dat je geeft vermenigvuldig je met het aantal weken dat er in een jaar gewerkt wordt (meestal 40 weken) en dat getal deel je door 930 uur, het maximaal uren dat je als fulltimer mag lesgeven per jaar als fulltimer. (Dit is anders op die basisscholen waarbij is gekozen voor een 940-uren rooster).

Uitgaande van 10 klokuren lesgeven per week en 40 lesweken per jaar kom je dan op: 10x 40 = 400 gedeeld door 930= 0,4301 FTE (per basisschool).

Dit zijn de uitgangspunten; vraag aan de directeur en/of salarisadministratie waarom de berekeningen in jouw geval anders uitvallen. Als er in het betreffende jaar minder weken gewerkt wordt heeft de werkgever een argument. Is het omdat je vakleerkracht bent en daarom minder voorbereidingstijd nodig hebt dan kan dat alleen als dit in het geaccordeerde taakbeleid van de school is opgenomen. Minimaal heb je in het basisonderwijs recht op 563 uur niet-lestaken en 166 uur deskundigheidsbevordering (bij fulltime werken, anders naar rato), of je nu gymnastieker bent of groepsleerkracht.

Compensatieverlof

Compensatieverlof geldt voor scholen met een rooster waarin verschillende lestijden staan voor verschillende groepen. Voor leerkrachten is het volgens de CAO PO mogelijk om maximaal 131 uur boven de normjaartaak van 1659 uur ingeroosterd te worden. De extra ingeroosterde uren (dus maximaal 1790 uur) worden in hetzelfde schooljaar gecompenseerd met verlof in hele of halve dagen. Afspraken over deze verlofdagen moeten in overleg tussen werkgever en werknemer worden gemaakt.

De extra gewerkte uren kunnen ook worden opgespaard als spaarverlof en dan op een later tijdstip geclusterd worden opgenomen. Heb je helemaal geen belang bij extra verlofdagen in een schooljaar en ook geen belang bij sparen voor vrije tijd dan worden de extra gewerkte uren gecompenseerd in salaris.

Er zijn ook scholen die (met instemming van de PMR) hebben gekozen voor een rooster waarin de maximale lessentaak (is de contacttijd met de leerlingen) niet 930 maar 940 klokuur van de 1659 uur bedraagt. Bij deze scholen heeft de leerkracht recht op zo veel mogelijk aaneengesloten verlof van 10 lesuren (corresponderend met twee dagen verlof). Blijkt uit je werktijdfactor en je jaartaakformulier dat je meer dan 1659 (of meer dan de maximale lessentaak van 930 uur) bent ingeroosterd dan heb je recht op compensatieverlof.

In ieder geval heeft elke werknemer het recht om jaarlijks maximaal 131 uur boven de algemene arbeidsduur (van 1659 uur) te worden ingeroosterd, tenzij het dienstbelang zich hiertegen verzet en/of dit recht leidt tot verdringing van werkgelegenheid.

Dit betekent dat je als leerkracht in het primair onderwijs het recht hebt om meer ingeroosterd te worden dan de maximale 930 klokuren les, tenzij de school aan kan tonen dat zij daar de ruimte (in lessen) niet voor heeft of andere werknemers daardoor zonder werk komen. De school moet hierin dus de belangen afwegen van de wensen van werknemers en het algemene belang van de school. Overigens zal dit voor vakleerkrachten gym vaak het argument zijn om geen compensatieverlof op te kunnen bouwen, zij zijn immers afhankelijk zijn van het aantal lesuren gym dat wordt gegeven en waarvoor de vakleerkracht wordt ingezet.



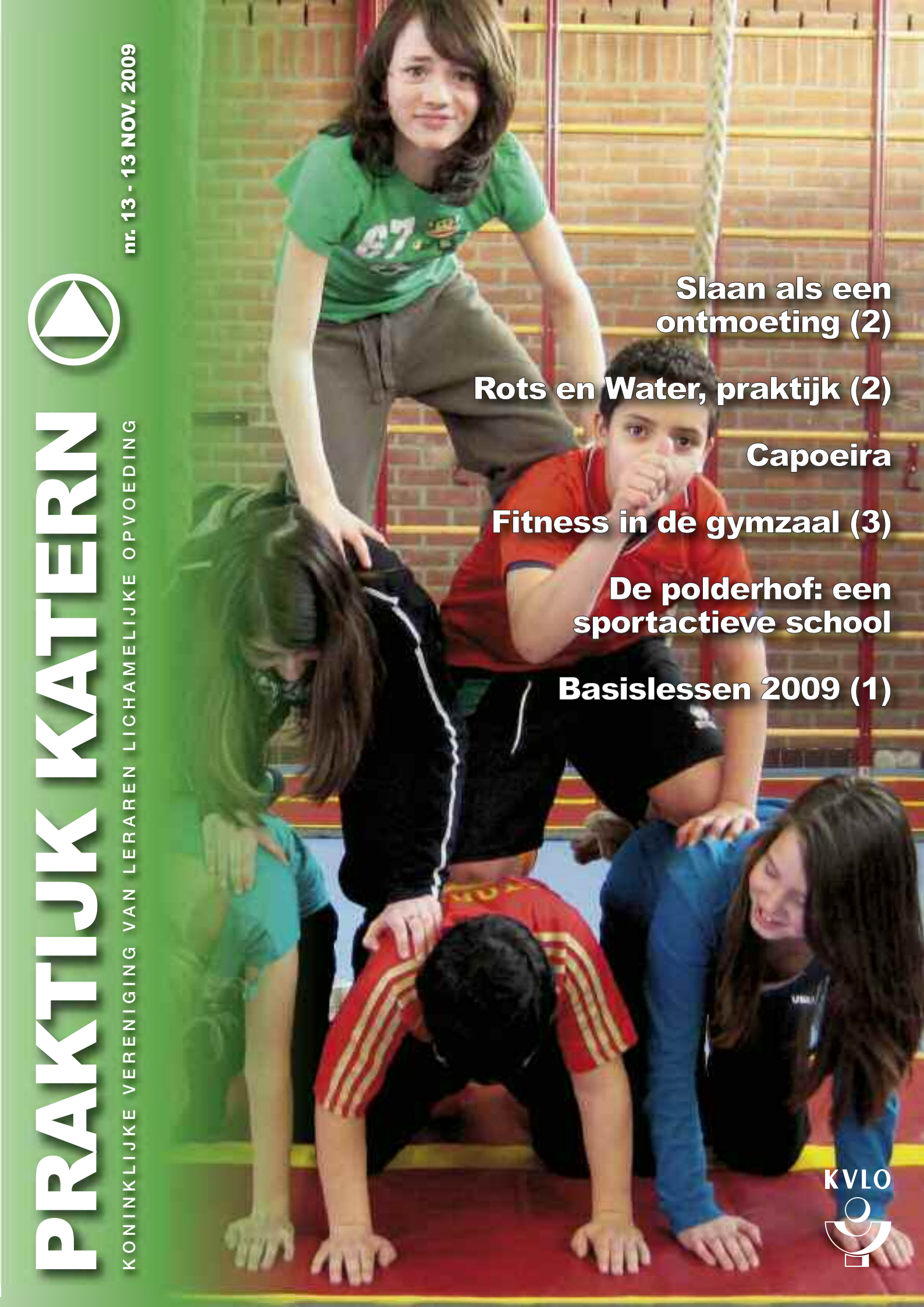
HANS DIJKHOFF

Heb je vragen over je rechtpositie? Bel (030 693 7678) of mail (irp@kvlo.nl)met de afdeling IRP. Telefonisch spreekuur op maandag en dinsdag van 12.30-16.30 uur en op vrijdag van 9.30-12.30 uur.

PRAKTIJK KATERN

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

nr. 13 - 13 NOV. 2009



Slaan als een ontmoeting (2)

Rots en Water, praktijk (2)

Capoeira

Fitness in de gymzaal (3)

De polderhof: een sportactieve school

Basislessen 2009 (1)

KVLO



Slaan als een ontmoeting (2)

Slaan is een geweldige fijne activiteit en heeft er onder andere toe geleid dat in het *Basisdocument bewegingsonderwijs* voor het basisonderwijs een apart bewegingsthema 'wegspelen' is benoemd, waarin kinderen kunnen leren een bal weg te slaan. Toch blijken veel oudere leerlingen nog moeite te hebben met slaan bij honkloopspelen. In dit topic Basisonderwijs het laatste artikel in een serie van twee artikelen waarin een nieuwe aanpak wordt gepresenteerd. *Door: Chris Hazelebach*

In deze opbouw wordt de aangooi direct meegenomen in het leerproces, omdat de aangooi aangepast moet worden aan de wijze van slaan van de slagman, zodat de aangooibaan en knuppelbaan op elkaar afgestemd blijven. Dit heeft nog een ander groot voordeel. Er is een sterke afhankelijkheid tussen de opgooier en de slagman. De afhankelijkheid is niet 'tegengesteld' zoals in een wedstrijd, maar juist ondersteunend. De opwerper is de trainer van de slagman. Als de opgooi niet goed is dan kan de bal ook niet geraakt worden. Deze sterke afhankelijkheid blijkt vaak nog moeilijker dan het slaan en gooien zelf. Ze voelen zich of te weinig verantwoordelijk waardoor ze 'maar wat doen' en geen contact maken met de 'mogelijkheden en wensen van de slagman' of ze zijn te verantwoordelijk waardoor ze zo gespannen en onzeker worden dat ze steeds maar verkeerd aangooien.

Beschrijving van de onderwijssituaties

Er worden twee situaties beschreven:
- de stootslag
- de gewone slag.

In het eerste artikel is de stootslag beschreven waarmee ik de eerste les altijd begin. Deze is vooral gericht op zwakkere bewegers, maar is ook voor betere leerlingen nog erg zinvol om te beoefenen. Deze stootslag verandert langzaam in de gewone slag. In dit tweede artikel komt de gewone slag aan bod.

De ontmoeting van bal en knuppel: de gewone slag

Het arrangement lijkt op de stootslag, alleen heeft de pitcher een handschoen en is de afstand vier meter.

Arrangement:
- spelers; pitcher en hitter (opgooier en slagman)
- een kleine lichte knuppel
- een grote zachte softbal
- een handschoen voor de pitcher
- een oriëntatiepunt bijvoorbeeld pilon, thuisplaat of handschoen
- kleine afstand tussen beide spelers (ongeveer vier meter).

Verder:
- een hek om de misgeslagen bal tegen te houden
- een langere knuppel
- twee ballen per tweetal als reserve.

Activiteit:
- de pitcher probeert de bal met een onderhandse worp in de ruimte te gooien waar de bal de knuppel het beste kan ontmoeten
- de hitter heeft de knuppel voor de aangooi al in positie gebracht (1,2,3 naar achteren), staat wat naar achteren ingedraaid en probeert de knuppel in contact te brengen met de bal en de bal terug te slaan naar de pitcher.

Regels

Startregel

De hitter brengt de knuppel in positie en geeft een sein dat die klaar staat.
- Regel hitter: de bal mag nooit hard teruggeslagen worden. Na drie goede slagen mag de knuppel verder naar achteren gebracht worden.
- Regel pitcher: wacht met opgooien tot het sein van de hitter. Na drie goede slagen mag de pitcher op verzoek van de hitter 50 cm. naar achteren.

Wisselregel
- Na vijftien keer slaan wisselen van functies.

Voorbeeld van de lesgever

De lesgever zoekt een leerling, die zorgzaam kan opgooien en neemt zelf de





Foto 1 en 2, gewone slag

knuppel. Hij laat drie posities zien. Positie 1 is van de stootslag, positie 2 is de knuppel verder naar achteren, maar nog wel in het zicht van de hitter, bij positie 3 is de punt van de knuppel achter de hitter. Uitgelegd wordt dat het raken van de bal moeilijker wordt als de knuppel verder naar achter wordt gebracht.

Daarna geeft hij van positie 2 drie voorbeelden en laat zien dat het niet om harder/sneller slaan gaat, maar om een ruimere beweging. Na drie goede slagen, mag de knuppel iets verder naar achteren en de pitcher gaat ook verder naar achteren. De lesgever accentueert dat een goede slag te horen is. Als de bal in het hart geraakt wordt door het hart van de knuppel dan klinkt er een mooi vol geluid. Als vraag kan de lesgever meegeven wat voor het tweetal de fijnste afstand is om het slaan te beoefenen. Waarschijnlijk zal dat bij elk tweetal anders zijn.

Verbeteringen op de uitvoeringswijze (lukt't)

Aanpassingen

Door de regeling is de uitbouw al ingebouwd. Wanneer het goed gaat zal de afstand groter worden en zal ook de slagbeweging ruimer worden. Hoe groter de afstand, hoe vaker de bal niet goed geraakt zal worden, waardoor de bal te hoog of te laag teruggeslagen wordt. Door de bal precies in het hart te raken midden op de knuppel is de effectiviteit het grootst. Het gaat dus niet om hard maar om hart. De leerhulp die we hiervoor hebben beschreven gaat ook op voor het gewone slaan. Hier volgen nog kort wat uitbouwmogelijkheden voor de hitter. Het uitbouwen van het slaan wordt makkelijker als de pitcher op zes tot zeven meter van de hitter staat.

- *Uitstappen*

Door naar de bal toe te stappen kan de slagbeweging nog verder vergroot worden. Het instappen is voor matige bewegers moeilijk om te leren.

- *Doorzwaaien van de knuppel*

Wanneer de slagbeweging gestopt wordt tijdens het raken is het beter mogelijk om de richting van de slag te bepalen. Door de knuppel door te laten zwaaien wordt het moeilijker om de richting te bepalen. Het moment van raken is dan nog belangrijker voor het bepalen van de richting.

- *Grondballen slaan*

Probeer de bal met een stuit naar de pitcher te spelen, door de bal meer bovenop te raken.

- *Langere knuppel*

Het slaan met een langere knuppel is moeilijker.

- *Harder aangooien*

De pitcher mag de bal wat harder aangooien.

- *Bal verder weg slaan*

De bal niet meer terug naar de pitcher slaan maar naar een andere speler die verder in het veld staat.

- *Show-slaan*

De slagbeweging overdreven vergroten. Met alle voorbewegingen die een Amerikaanse slagman ook doet om de aandacht te krijgen.

- *Links slaan*

Wie al heel goed met rechts kan slaan, kan ook eens proberen om het van de andere kant te proberen. Echte goede bewegers vinden het interessant om dit te leren.

Tot slot nog een aantal algemene aanpassingen met betrekking tot loop't? en leeft't?

Organisatorische aanpassingen (loopt't)

- *Meer ballen*

Als de bal toch vaak gemist wordt is het handiger dat de pitcher meer ballen heeft, zodat er minder tijd verloren gaat met bal halen.

- *Afbakening*

Als de bal vaak niet gevangen wordt dan de pitcher voor een muur of hek zetten zodat de slecht teruggeslagen bal tegen het hek komt.
Of als de pitcher niet goed gooit dan de hitter voor het hek/muur zetten, zodat de bal niet ver weg rolt.

- *Catcher*

Achter de slagman een catcher plaatsen op een veilige afstand of met masker en vest, die de misgeslagen ballen opvangt.

- *Coaching*

Drietallen maken en een derde leerling als coach aanstellen die complimenten of aanwijzingen kan geven.

- *Kijkwijzers maken*

Hier staan foto's en aanwijzingen over het verbeteren van de uitvoeringswijze.

Belevingsaanpassingen (leeft't)

- *Het wisselen van medespeler*

Door geregeld te wisselen van medespeler gaan de spelers merken dat bij elke speler het contact anders is en daardoor ook de slag. Bij wie sla jij het fijnst?

- *Cijfers geven aan de slag*

Door cijfers te geven aan hoe de slag voelt krijgt de hitter meer inzicht in wat 'goed' voelt en welke aspecten bepalend zijn voor een fijne slag.

- *Complimenten geven*

Het benoemen van wat de ander goed doet helpt om vanuit een positiever gevoel aan het oefenen te blijven

- *Tellen*

Hoeveel slagen achter elkaar worden door de pitcher gevangen?

- *Wedstrijd*

Welk tweetal produceert de meeste goede slagen vanaf een bepaalde afstand?

Met dank aan Nienke Zoetemeyer.
Ivo dokman en Wytze Walinga (Calo docenten) zijn bezig een nieuw tossapparaat te ontwikkelen.

Literatuur:

Peter J. Beek, *Sportgericht jaargang 59 nr 1*: Weten wat je doet is niet noodzakelijk goed.

Foto's van artikel 1 en 2: Jan Willem Diekerhoff

Correspondentie:
CA.Hazelebach@planet.nl



Rots en Water, praktijk (2)

(les 2 tot 7)

In het eerste praktijkartikel (LO 12) heb ik de nadruk gelegd op het stevig en sterk staan. Dit is een belangrijk 'houvast' voor de leerling en komt in de lessen erna zeker een aantal keer terug in de oefeningen. Belangrijk is te kijken of je met de groep verder kan of dat je nog even een stapje terug moet doen. In gevaarlijke/bedreigende situaties kunnen zij op het 'stevig staan' terugvallen. Dit is een belangrijk leerdoel.

Door: Marcel van Marsbergen

De volgende stap is de leerlingen bewust te laten worden dat hun ademhaling ze ook kan helpen. Helpen in situaties waarbij de ademhaling omhoog gaat en ze het zelf moeten leren reguleren. Ze hebben zelf de sleutel in de hand er wat mee te doen! Daarnaast gaat het over houding. Houding die je dagelijks uitstraalt en het gevoel dat het bij ander oproept, of zou kunnen oproepen.
Ook de verdedigingshouding krijgt aandacht naast de aanvalshouding natuurlijk.

Les 2 en 3

In les 2 en 3 behandel ik veelal de invloed van ademkracht en de mogelijkheden daarmee. Denk hierbij aan bewustwording van een hoge adem (stress) en een lage adem (ontspanning). Ook het opkroppen van adem krijgt aandacht.
Het gebruiken van je adem in situaties waarbij je moet stoten/schoppen (verwering of aanval) komt uitgebreid aan bod.

Oefeningen hierbij zijn:

1 oefeningen rondom de 'kiai' (denk aan kring/individueel)
2 oefeningen met adem hoog en adem laag (bijvoorbeeld het verschil voelen bij elkaar optillen waarbij de ene keer de adem hoog (stress) is en later de adem laag door ontspanning).

Dit gedeelte van de lessenreeks (les 3) is het noodzakelijk een stootkussen te hebben voor de verschillende oefeningen. De 'kiai' op een kussen is anders dan een stoot zonder 'kiai'. Buiten het feit dat het afschrikt (de aanvaller zal het niet verwachten!) zorgt het voor jezelf ook dat je gevoel zegt dat je er ook daadwerkelijk wat mee doet! Uitademen zorgt voor meer kracht. Juiste moment en genoeg afstand. Er zijn verschillende oefeningen die ervoor kunnen zorgen dat je je doel voor de bewustwording van de 'kiai' bereikt. Stoten individueel op een kussen, op commando in de lucht of met de hele groep samen op bokszakken zijn oefeningen die het groepsproces in de klas alleen maar versterken en zullen dan ook regelmatig terugkomen als basis. Daarom is het zeker zinvol de mentor van de klas erbij te hebben, liefst elke les. Zijn/haar rol is belangrijk in het verdere proces en het vertrouwen kweken in de groep. Voorwerk is zeker noodzakelijk om snel resultaat te boeken!



MARCEL VAN MARSBERGEN

'Kiai' op het kussen

Een voorbeeld van een oefening om te kijken hoe stevig je staat in combinatie met ademkracht:

MARCEL VAN MARSBERGEN



'Kiai' op het kussen

Rol van de mentor

Gezien het feit dat de Rots en Watertrainer de groep maar één keer in de week of één keer per twee weken ziet heeft de mentor een belangrijke functie in de begeleiding. Vooraf kan de mentor al de groep voorbereiden op de lessen en vertrouwen in de groep laten toenemen. Indien leerlingen openhartig zijn zal het resultaat ook beduidend veel beter zijn. De aanwezigheid en het volgen van het groepsproces door de mentor is dan ook erg belangrijk. Daar kan de volgende keer tijdens de les, of indien nodig apart met de leerling/mentor, op bepaalde situaties teruggekomen worden. Een voorbeeld hiervan is een apart traject te volgen buiten de groepslessen voor leerlingen die erg veel moeite hebben met genoemde situaties. Waarbij de blokkades erg groot zijn.

Leerling A staat met de adem laag en gegrond terwijl partner B voortdurend met een watervuist op de heup van partner A blijft drukken. Partner A moet dus én centreren én gronden én leren ademen zonder centrum en grond te verliezen.

MARCEL VAN MARSBERGEN



Centreren, gronden en ademen

Om de leerlingen niet alleen fysieke druk te laten ervaren doen we ook alvast een oefening met mentale druk. Mentale druk is dus pesten, rare geluiden maken en gezichten trekken. Leerling A weet nu hoe te centreren, gronden en houdt zijn aandacht op een vast punt gericht (focus).

Focus

Het zelf onder controle hebben van je focus is een sterk wapen! Kun je je afsluiten voor de rest? Kun je dingen negeren? Ben je in staat om woorden niet te horen of woorden anders te interpreteren? In een huiswerkopdracht kan je de leerlingen met deze materie laten stoeien. Wat doe jij als iemand je uitscheldt? Wat doe jij als ze het over je familie hebben? Wat doe jij als ze zeggen dat je stinkt? Laat je je uit je tent lokken of val je terug in je rust.

Les 4 en 5

In les 4 en 5 komt naast de houding een gevoelig punt aan de orde. Het schoolplein of andere 'drukke situaties'. Hier gebeuren veel dingen bewust en onbewust. Leerlingen hebben niet altijd grip op die situaties en verliezen zichzelf wel eens in de chaos. Ze lopen als Rots over het plein of door een winkelstraat. Met als gevolg dat ze snel conflicten uitlokken en in situaties komen die ze helemaal niet willen! In huiswerkopdrachten krijgen de leerlingen vragen over hun rol op het schoolplein/in de kantine/in de winkelstraat met het zogenaamd 'aangeven' en 'herkennen'. Hierop kunnen ze 'aangeven' of ze zich veilig voelen, of ze uitkijken naar bijvoorbeeld de pauze of dat ze willen dat het zo snel mogelijk is afgelopen. In een nagebootste situatie zal een leerling door een groep moeten lopen. De vraag aan de groep is wat voor gevoel ze daarbij hebben. Wat roept de voorbijganger op? Daagt hij uit? Of is hij zielig.

Kanttekening bij deze vorm is wel dat je goed moet oppassen wie je door de groep laat lopen! Niet elke leerling is geschikt om het voorbeeld in de volledige groep te geven. Het verdient dan ook de voorkeur om het desnoods door de leraar zelf gespeeld te laten worden.

MARCEL VAN MARSBERGEN



Mentale druk

De zelfverdedigingshouding, bekend vanuit de diverse vechtsporten, krijgt ook aandacht. Hoe sta jij als je aangevallen wordt? Wat kan je doen? Neem je gedurende de aanval een andere houding aan? De aanvalshouding. Wat is daarbij belangrijk. Wat moet je vooral niet doen? Wat juist wel?

Les 2	*Ademkracht*
Paragraaf	5.2 Hielen lichten oef.49.
	5.4. Hoe sta ik stevig: adem hoog, adem laag oef. 52, 53, 54
	5.5. Psycho-fysieke balans: centreren en gronden oef. 55, 56, 57
	1.7. Chinees boksen
Les 3	*Ademkracht i.c.m. stoten*
Paragraaf	2.2. Stevig staan door zwaaioefeningen oef. 14
	5.2. Herhaling oef. 49
	5.4. Herhaling oef. 52, 53, 54
	Nieuwe oefening: Partner A staat met de adem laag en gegrond terwijl partner B voortdurend met een watervuist op de heup van partner A blijft drukken. Partner A moet dus én centreren én gronden én leren ademen zonder centrum en grond te verliezen.
	Nieuwe oefening: Vervolgens oefent partner B geen fysieke druk meer uit maar *mentale* druk. Dit betekent pesten, rare geluiden maken en gezichten trekken. A weet nu hoe te centreren, gronden en houdt zijn aandacht op een vast punt gericht (focus).
	4.2. Stierengevecht oef.45
Les 4	*Rots en Water op het schoolplein*
Paragraaf	3.2. Hanenkamp oef. 32
	3.7. Rots en Water op het schoolplein oef. 42, 43, 44
8	4. Grensveroveraar oef.88
Les 5	*De zelfverdedigingshouding*
Paragraaf	1.5. Introductie van de zelfverdedigingshouding
	1.6. Kiai en zelfverdedigingshouding: oef. 9
	1.6. Vlammende ogen: oef. 10
	1.6. Ontspanningsoefening: oef. 11
	2.3. Eerste beginselen van het leren stoten: oef. 15, 16.
	4.6. Puttrekker: oef. 48
Les 6	*De Rotshouding*
Paragraaf	2.2. Stevig staan door zwaaioefeningen oef. 14
	2.3. Stoten herhaling oef. 15, 16
	2.3. Introductie van de rotshouding: oef. 22, 23, 24
	4.3. Spel: tussenvorm 1 (Chinees worstelen genoemd in de video)
Les 7	*De Waterhouding*
Paragraaf	1.7. Chinees boksen.
	2.3. Introductie van de waterhouding oef. 25, 26, 27, 28.
	Nieuwe oefening. Variatie op Chinees worstelen van de vorige les. Zelfde voetenstand en beide spelers houden elkaar weer met één hand vast. De wijsvinger wordt echter vrijgehouden. Doel is met deze vinger een van de knieën van de partner te raken. Geraakt betekent één punt. Verlies van balans kan ook nog steeds puntverlies betekenen (kan ook zonder balansverlies worden gespeeld).

Overzicht van lessen. Voor info over Rots en Water: www.rotsenwater.nl

Les 6 en 7

De houdingen, Rotshouding en Waterhouding, worden in deze lessen uitgebreid besproken. Deze manier van 'houding geven' is belangrijk voor je aandeel in de elke situatie. Een rotshouding, stug en altijd de confrontatie zoekende, zal ervoor zorgen dat je tegenstander daar op zal reageren of juist helemaal niet!
Elke situatie is dus verschillend en verdient een andere aanpak. Door het aanbieden van verschillende situaties leren de leerlingen te kiezen voor een veelal succesvolle houding in die bepaalde situatie.

Voorbeeld
Je wordt verbaal aangevallen door een medeleerling die gehoord heeft dat jij de MP3-speler hebt gevonden die hij kwijt is. Hij is boos omdat je hem niet zelf gewoon hebt teruggegeven en hem nu nog hebt! Dit is helemaal niet het geval. Jij hebt hem niet. Hoe ga je hem overtuigen dat het niet zo is? Welke technieken gaan je daarbij helpen. Hij is namelijk behoorlijk aan het koken!

Volgende keer les 8 tot en met 12

Correspondentie:
m.marsbergen@chello.nl



Capoeira

Capoeira is een bewegingsactiviteit die het midden houdt tussen dans en vechtsport. Deze uit Brazilië afkomstige sport wordt over de hele wereld beoefend. In sommige landen zijn er organisaties op nationaal niveau die de kwaliteit beschermen en zich inzetten voor de verspreiding ervan. Vagner Madureira (professor kizomba) heeft een Capoeira-club in Almere en streeft naar een nationale organisatie en tevens aansluiting bij de internationale standaard die vooral bepaald wordt vanuit de bakermat Brazilië.

Door: Vagner Madureira (professor kizomba)

Wat is Capoeira?

Capoeira is een vechtkunst die in Brazilië ontwikkeld is door Afrikaanse slaven. In de16e eeuw zijn veel Afrikanen naar Brazilië gebracht om als slaaf gebruikt te worden door de Portugezen. Ze werden uit hun land weggehaald, maar hun cultuur en het verlangen naar vrijheid kon niet van hen worden afgenomen. Terwijl de vrijheidsdrang groeide, ontwikkelden deze mensen een techniek om zichzelf te verdedigen en om te ontsnappen. Als vanzelfsprekend mochten slaven geen vechtkunst beoefenen, dus moesten de ontwikkeling en de beoefening van deze kunst verborgen worden. De voor de hand liggende vermomming was een dans, omdat in Afrika dans en muziek de populairste vormen van expressie zijn. Dus zo ontwikkelden deze slaven een manier om verschillende verdedigings- en aanvalstechnieken te beoefenen, gecombineerd met muziek, zang en dans.



Techniek voor verdediging en ontsnappen

Het spel

Ofschoon het oorspronkelijk een onschuldige dans leek, waren de dansers of capoeirista's dodelijke vechttechnieken aan het beoefenen. De noodzaak om dit te verbergen, en de sluwheid binnen het spel, onderscheidt capoeira van andere vechtkunsten. Een aantal trappen en bewegingen in capoeira zien we ook in andere vechtsporten. Het verschil zit met name in de uitvoering van de bewegingen. Er zijn veel schijnbewegingen en misleidende bewegingen in capoeira. De bewegingen, hoe sierlijk en stijlvol ook uitgevoerd kunnen erg gevaarlijk zijn! Capoeira wordt gespeeld binnen de *roda* (letterlijk: kring). Dit is ook een



Uitvoeringen in de roda

manier om het gevecht verborgen te houden. Men ziet namelijk niet wat er zich binnen de kring afspeelt. De mensen die de roda vormen zijn andere capoeirista's die wachten om ook te spelen, en toeschouwers. Van iedereen wordt verwacht energie aan de roda te geven in de vorm van klappen en zingen als antwoord op de leider van de roda.

De instrumenten

Er worden verschillende instrumenten gebruikt om de muziek in een capoeira-roda te maken. De berimbau (eensnarig instrument), de atabaque (Braziliaanse trommel), de pandeiro (tamboerijn) en de agogo (dubbele koe-bel). Elk instrument draagt bij aan de energie in de roda, maar de berimbau is het belangrijkste instrument. Het vertelt de spelers hoe te spelen, snel of langzaam, agressief of mooi met veel acrobatiek. De berimbau begint en stopt de roda, alle andere instrumenten volgen zijn ritme en tempo. Drie verschillende berimbaus worden naast elkaar gebruikt; de gunga, de medio, en de viola, die respectievelijk een laag, midden en hoog geluid voortbrengen door de maat van de kalebas. Alle instrumenten worden met de hand gemaakt op een traditionele manier.

Het ontstaan van de verschillende stijlen

Oorspronkelijk was er één capoeira-stijl, die werd gebruikt door de Afrikaanse slaven. Binnen capoeira zochten zij vrijheid, beweging, en uiteindelijk een wapen om zichzelf te verdedigen en te ontsnappen. Nadat de slaven hun vrijheid terugkregen, namen ze capoeira mee de maatschappij in. Eenmaal verwijderd van haar culturele oorsprong begon capoeira af te dwalen van een vrijheids-uiting tot een listige en bloedige vorm van straatgevecht. De capoeirista werd niet langer gezien als een heldhaftige vrijheidsstrijder, maar eerder gevreesd als crimineel tuig. Het duurde niet lang voordat de autoriteiten capoeira als illegaal verklaarden. Alleen al kennis van deze kunst hebben werd een strafbaar feit. Door deze officiële onderdrukking werd het beoefenen van capoeira of vergeten, of misbruikt in de meeste Braziliaanse steden. Ook de traditie van bijnamen in capoeira stamt uit deze periode; elke capoeirista had een bijnaam, zodat het voor de politie moeilijk was om hem te arresteren. Deze traditie wordt nog steeds voortgezet, iedere capoeirista krijgt bij zijn eerste batizado een bijnaam die kenmerkend is voor zijn manier van spelen, expressie, karakter e.d. In vele staten was capoeira bijna een vergeten kunst geworden, alleen in haar geboortestaat Bahia werd ze in leven gehouden en herboren. Aan het begin van de 20e eeuw werd capoeira gered door één man: Mestre Bimba.

Nadat een groep buitenlandse diplomaten onder de indruk was van een demonstratie van Mestre Bimba en zijn leerlingen, besloot de Braziliaanse regering eindelijk capoeira te erkennen als een unieke culturele kunstvorm van eigen bodem, die het verdiende om beschermd te worden. In 1932 opende Mestre Bimba de eerste legale Capoeira-academie. Hij zocht naar een manier om capoeira effectiever te maken, en ontwikkelde een nieuwe stijl, die hij 'Luta Regional da Bahia' (vechtkunst uit de regio Bahia) noemde. Deze stijl, beter bekend als 'Regional', bracht structuur en lesmethoden binnen de capoeira-kunst. Regional kenmerkt zich door snelle, hoge, draaitrappen gecombineerd met acrobatiek en wordt gespeeld op een snel ritme. Binnen het moderne Regional van Mestre Bimba, lag de nadruk dus meer op structuur en vechtsport. Tegelijkertijd was er Mestre Pastinha, die de nadruk legde op een kunstvorm waar sluwheid en expressie belangrijk zijn. Deze stijl werd 'Angola' genoemd, om het moederland van veel van de slaven te eren. Angola wordt gespeeld op een langzaam ritme, en de karakteristieke bewegingen worden laag bij de grond uitgevoerd. Het spel zit vol met 'mandinga' (sluwheid).

Benguela

Benguela is een ritme dat altijd al heeft bestaan binnen capoeira Regional, maar dat zich qua stijl vanaf ca.1990 meer ontwikkeld heeft. Het is een medium



Capoeirista in actie

Benefits for children and adults = Voordelen voor kinderen en volwassenen

Physical & Health Education = *Fysieke en gezondheidsvoorlichting*
Cardio-vascular fitness = cardio-vasculaire fitness *(betere doorbloeding)*
Complete body training = *complete lichaamstraining*
Improves motor coordination = *verbetering van de grove motoriek*
Increases flexibility through stretching and breathing exercises = *toename van lenigheid door middel van strek- en ademhalingstechnieken*
Improves stamina = *vergroten van uithoudingsvermogen*
Weight management = *gewichtsbeheersing*
Learn healthy eating habits = *voorlichting over gezonde eetgewoontes*

Social and Emotional Health = *sociale en emotionele gezondheid*
Increases self-esteem = *toename van zelfwaardering*
Builds character = *karaktervorming*
Improves anger management skills = *verbetering van agressiehantering*
Builds self-confidence = *vergroten van zelfvertrouwen*
Teaches patience, self-discipline and respect = *leren van geduld, zelfdiscipline en respect*
Builds a sense of community = *vergroten van een gevoel van samenhorigheid*
Increases attention = *toename van aandacht/concentratie*
Learn goal-setting skills = *leren van doelgerichte vaardigheden*

Multi-Cultural Education = *Multi-culturele educatie/opvoeding*
Introduction to the Portuguese language = *kennismaking met de Portugese taal*
Exposure to new cultural ideas, foods and traditions = *kennismaking met nieuwe culturele ideeën, voeding en tradities*
Brazilian history = *Braziliaanse geschiedenis*
Exposure to traditional dances, songs and music = *kennismaking met traditionele danssoorten, liedjes en muziek*

Music Education = Muzieklessen
Learn to play musical instruments = *instrumenten leren spelen*
Singing = *zingen*
Learning traditional musical rhythms = *leren van traditionele muzikale ritmes*
Dance skills = *dansvaardigheden*

'Kerndoelen' van capoeira

ritme, waarbij de capoeirista werkt aan balans, techniek, stijl en strategie.

De Batizado

De Batizado (letterlijk: doop) is een jaarlijks terugkerende ceremonie waarbij de beginnende leerlingen worden 'gedoopt'. Dit houdt in dat elke leerling met een Mestre of professor (leraar) speelt en door hem onderuit wordt gehaald. De leerling ontvangt hierbij zijn koord (graduatie) en apelido (bijnaam), die iets zegt over zijn manier van spelen, expressie, karakter e.d. Samen met de batizado vindt de 'graduação' plaats, waarbij sommige gevorderde leerlingen een volgend koord ontvangen.

Het behalen van een koord van een bepaalde kleur vraagt om zowel motorische vaardigheden als muzikale vorming. Maar ook het accepteren en uitoefenen van gedragscodes speelt daarin een belangrijke rol. Vagner Madureira wil zich inzetten voor het verspreiden van capoeira in Nederland waarbij kwaliteit hoog in het vaandel staat. Hij streeft naar een organisatiegraad op nationaal niveau die aansluit bij de internationale standaard.

Foto's: Jimmy Monstruito

Correspondentie: info@kizomba.net



Het graderingsysteem met verschillende kleuren koorden



Fitness in de gymzaal (3)

Fitness is big business geworden. Op elke straathoek vind je haast een fitness- of welnesscentrum dat de mens vanuit een commerciële bezorgdheid aan het bewegen wil zetten. Allen bieden ze 'fitness op maat' aan, een concept waarbij iedereen zijn eigen bewegingscocktail kan samenstellen. Dit is het laatste artikel in deze reeks.

Door: Peter Iserbyt

In dit laatste artikel uit de reeks de lessen 2 tot en met 4. In laatste les wordt het door de leerlingen zelf ontwikkelde circuit afgewerkt en wordt teruggekeken op het hele proces.

Les 2. Wederzijdse afhankelijkheid

Leerdoelen

a Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige krachtoefeningen in circuitvorm.
- Leerlingen komen tot dieper inzicht in spieractiviteit en spiertraining.

b Persoonsgebonden doelen

- Sociale relaties: per groepje is er één leerling-coach die erop toeziet dat zijn groepsgenoten de taakkaart gelezen hebben en de oefening correct uitvoeren (rolfunctie). Deze coach geeft op een duidelijke en positieve manier feedback aan zijn groepsgenoten die op hun beurt leren luisteren en feedback aanvaarden.
- Wederzijdse afhankelijkheid: leerlingen ervaren en aanvaarden de wederzijdse afhankelijkheid in hun leerproces door het maken van opdracht 1.

Uitvoering

Leerlingen doorlopen met hun groepje hetzelfde krachtparcours als vorige week. Per groepje wordt een coach aangesteld die zijn groep op sleeptouw neemt. De coach zorgt ervoor dat ieder groepslid de taakkaart leest en de oefening correct uitvoert. Bij problemen, opmerkingen, ...spreekt de leraar niet de individuele leerling aan, maar wel de coach van het ploegje. Deze werkwijze stimuleert de coach meer tot het nemen van verantwoordelijkheid ten opzichte van zijn groepje. Bovendien wordt op deze manier de betrokkenheid vergroot.

Als leermiddel worden 'verrijkte' taakkaarten gebruikt: relevante informatie die de leerlingen met hun groepje zelf aanbrachten door het maken van opdracht 1 wordt nu in de 'droge' taakkaarten van de vorige week geïntegreerd. De naam van het groepje dat een bepaalde oefening uitwerkte wordt nu expliciet op de taakkaart vermeld. Op die manier krijgen alle leerlingen zicht op de werkzaamheden van hun klasgenoten. Groepjes die deze opdracht niet vervulden verplichten hun klasgenoten tot dom 'papegaaiwerk'. De leraar brengt deze wederzijdse afhankelijkheid duidelijk naar voren in zijn instructie: 'Maak de opdracht zo correct mogelijk zodat jullie klasgenoten volgende les duidelijk weten welke spiergroepen ze oefenen.'

De les wordt met een kort eindgesprek afgesloten en de leraar legt de tweede groepsopdracht uit. Bij deze opdracht werkt ieder groepje een nieuwe oefening uit voor de spiergroep die ze leerden kennen bij de eerste opdracht.

Eventueel mag een andere oefening uitgewerkt worden die leerlingen kennen van in de sportclub, enzovoort. Op die manier geven leerlingen zelf richting en inhoud aan hun leerproces, omdat ze zelf een krachtcircuit kunnen samenstellen.

Om dit alles in goede banen te leiden is concrete instructie nodig. De leraar stelt duidelijke criteria voorop waaraan de nieuwe oefening dient te voldoen:

- de oefening moet 2 x 1 S keer herhaald kunnen worden (= 2 x 30 seconden)
- de oefening moet dynamisch zijn (er moet beweging zijn)
- de getrainde spiergroep(en) bij de oefening moet(en) vermeld worden
- de oefening moet haalbaar zijn voor iedereen (eventueel wordt een moeilijke en makkelijke versie voorzien)
- de manier van aanbrengen wordt duidelijk omschreven
- je krijgt maximum één minuut tijd om de oefening duidelijk te maken aan je klasgenoten. Kies zelf de manier van aanbrengen (demonstratie, taakkaart, ...)

- zorg ervoor dat de oefening niet te ingewikkeld is en je ze zelf kunt demonstreren en uitleggen
- zorg ervoor dat je kan vertellen over welke spiergroep het gaat en waar die ligt
- voorzie enkele krachtige technische accenten zodat de oefening duidelijker wordt.



Figuur 2: Voorbeeld van een door leerlingen gemaakte 'rijke' taakkaart

De leerkracht zorgt door zijn actieve begeleiding en supervisie dat de opdracht kans van slagen heeft (leerplatform!). Hij ziet erop toe dat er door dit groepswerk een nieuw en evenwichtig uitgewerkt krachtcircuit opgezet wordt, waarbij elk groepje een andere spiergroep traint en de vereiste criteria gerespecteerd worden.



Figuur 1: Voorbeeld van een 'verrijkte' taakkaart

Les 3. Werken met experts (wederzijdse afhankelijkheid) - sociale vaardigheden

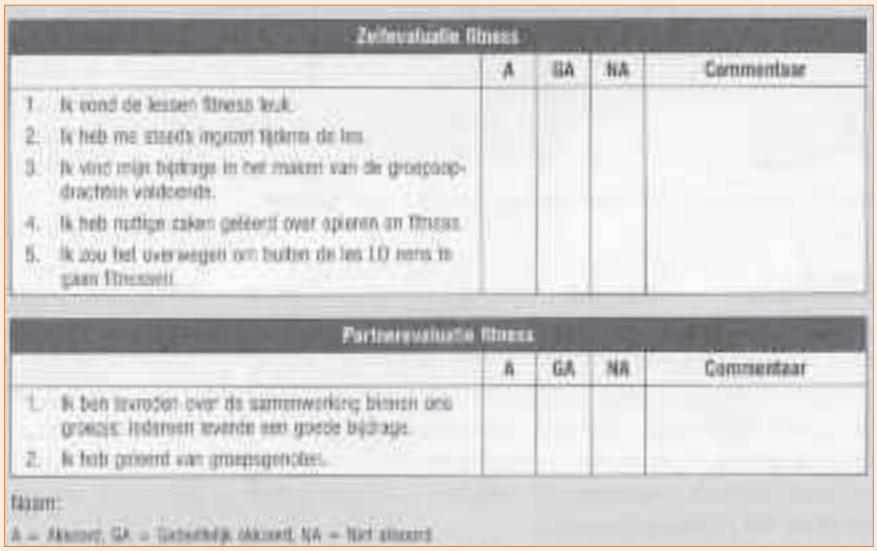
Leerdoelen

A Bewegingsgebonden doelen
- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige krachtoefeningen in circuitvorm.

B. Persoonsgebonden doelen
- Sociale vaardigheden.
- Communicatie: leerlingen kunnen in subgroepen hun zelf uitgewerkte oefening uitleggen en demonstreren.
- Leerlingen luisteren actief wanneer een klasgenoot een oefening demonstreert en uitlegt.
- Positief zelfbeeld.
- Leerlingen durven elkaar instrueren en ontwikkelen hierdoor een gevoel van competentie.

Uitvoering

Deze les vormt een keerpunt in de fitnessperiode. Leerlingen geven zelf inhoud aan de les LO door de uitwerking van nieuwe oefeningen om zo een nieuw krachtcircuit op te zetten. Op sociaal vlak moeten de leerlingen uit hun schulp komen en de met hun groep uitgewerkte oefening uitleggen en demonstreren aan klasgenoten. Ze mogen hierbij gebruikmaken van zelfgemaakte taakkaarten als leermiddel. De leraar zorgt voor de organisatie en volgorde van oefeningen in het circuit. Hij leidt heel strikt het tijdsmanagement. De les wordt afgesloten met een kort klasgesprek waarbij leerlingen de kans krijgen commentaar te geven over de les en de uitgewerkte opdracht. Indien dit niet op gang komt kan de leraar richtvragen stellen. Tevens spreekt de leraar zijn persoonlijke mening uit over het lesgebeuren, gekoppeld aan een waardeoordeel. Voor de volgende week vraagt de leraar - indien dit nog niet gebeurde - ieder groepje een taakkaart te maken van hun uitgewerkte oefening, volgens het model van de taakkaarten die in de tweede les gehanteerd werden ('rijke' taakkaarten).



Figuur 3: Zelf- en partnerevaluatie fitness

Les 4. Integratie en evaluatie

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen
- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige krachtoefeningen in circuitvorm.
- Leerlingen ontwikkelen inzicht in spieractiviteit en spiertraining.

B. Persoonsgebonden doelen
- Sociale relaties: de leerling-coach ziet erop toe dat zijn groepsgenoten de taakkaart lezen en communiceert op een gepaste manier zijn feedback over de uitvoering van de oefening. De groepsgenoten luisteren aandachtig naar hun coach en kunnen constructief met de gegeven feedback omgaan.

- Zelf- en partnerevaluatie: leerlingen evalueren zichzelf en hun groepsgenoten.

Uitvoering

Deze laatste les vormt de kers op de taart van de fitnessperiode. Leerlingen leggen in hun oorspronkelijke groepjes hun zelf uitgewerkte krachtcircuit af, bijgestaan door zelf ontworpen taakkaarten. De kennis die gedurende de hele periode opgebouwd werd zit in het krachtcircuit ingebouwd (integratie). Tevens is deze kennis noodzakelijk om een kritische houding aan te nemen ten opzichte van de oefeningen uitgewerkt door klasgenoten. Voor deze laatste les wordt opnieuw met een coach gewerkt. Dit is bij voorkeur een andere leerling, maar kan evengoed dezelfde persoon zijn. De schriftelijke zelf- en partnerevaluatie wordt als extra station in het krachtcircuit opgenomen.

Besluit

Zelfredzaamheid wordt belangrijker dan ooit tevoren. Leerlingen opvoeden tot zelfstandige, intelligente bewegers in een complexe bewegingscultuur is een belangrijke taak van de leraar LO. Hij kan hieraan tegemoetkomen door die werkvormen en leermiddelen te hanteren die het inzichtelijk leren bij iedere leerling bevorderen. Deze didactische verschuiving kan zowel voor leraar als leerlingen een enorme verrijking zijn.

Deze artikelenserie is een voorbeeld van hoe je met oefenstof die je waarschijnlijk al wel gebruikt een meerwaarde kunt creëren. Door goed na te denken over de inrichting van de lessen vanuit een onderbouwde visie kunnen we naast bewegingsgebonden doelen ook extra aandacht besteden aan persoonsgebonden doelen. Uitgaande vanuit één van de verschijningsvormen van fitness kunnen we ervoor zorgen dat de leerlingen weer een handvat meekrijgen voor een betere deelname aan de bewegingscultuur. Het soort sturing en het gebruik van hulpmiddelen is daarbij van belang. Er wordt gebouwd op de in het *Basisdocument VO* genoemde vier pijlers of zijden van de tetraëder: Bewegen, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. Zo wordt ook aan de verschillende domeinen in de eindtermen van de bovenbouw recht gedaan.
De artikelenserie is gebaseerd op een artikel verschenen in *Het vakconcept bewegingsopvoeding in de prakrijk* (2007), Behets, D. (redactie), ACCO, Leuven

Literatuur

Behets D., 2005, *Bewegingsopvoeding. Een vakconcept als uitnodiging om te leren*, Leuven: Acco

Correspondentie:
peter.iserbyt@faber.kuleuven.be

HANS DIJKHOFF





De polderhof: een sportactieve school

Als vakleerkracht bewegingsonderwijs ben ik drie jaar lang werkzaam geweest op de Polderhof in Almere Haven. Direct na mijn afstuderen aan de Calo te Zwolle kreeg ik deze baan voor drie dagen in de week. En na een jaar vijf dagen in de week. Het verzorgen van de lessen bewegingsonderwijs was als beginnende docent niet altijd even makkelijk, maar na het eerste jaar ontstond er een band met de kinderen waardoor het lesgeven steeds leuker en makkelijker verliep.

Door: Wiebe Faber

Gezonde en sportieve school

De school staat in een achterstandswijk en heeft te maken met alle problemen die daar uit voort komen. De school is voor veel kinderen een vaste veilige basis en een uitlaatklep voor de problemen thuis. Om de kinderen een extra positieve stimulans te geven heeft de school een bewuste keuze gemaakt om extra aandacht te besteden aan sport en gezondheid.
De basis van een gezonde en sportieve school zijn de bewegingsonderwijslessen voor de kinderen van vier tot twaalf jaar. Alle klassen, ook de kleuters, krijgen twee maal in de week gymles van de vakleerkracht. Om de leerwinst in de lessen te vergroten is er voor gekozen om de duur van sommige gymlessen te verlengen naar 60 minuten in plaats van 45 minuten.



Gym van een vakleerkracht

Projecten buiten de gymles

Hierdoor heb je als vakleerkracht veel meer rust om aandacht te geven aan leerproblemen van individuele kinderen. Naast het verbeteren van de kwaliteit van de bewegingslessen was er ook tijd beschikbaar om allerlei projecten buiten de gymlessen om te organiseren. Voordat we gestart zijn met al die projecten is er eerst een beleidsplan geschreven, samen met een werkgroep bestaande uit directie en groepsleerkrachten, zodat er voldoende steun was vanuit het team. Bij de uitvoering van de projecten hebben we veel steun gehad van allerlei sportverenigingen, gemeentelijke instanties, zorggroep Almere en BOS-Almere Haven. Hieronder enkele voorbeelden van die projecten, die mogelijk inspirerend kunnen werken voor andere vakleerkrachten.

Tutorgym

Bij de lessen in het speellokaal aan de kleuters kwamen drie kinderen uit groep 5 of groep 6 helpen. Dit waren de hulpjuffen of hulpmeesters die de verantwoordelijkheid kregen om een groepje kleuters te begeleiden bij een activiteit. De kleuterles bestond uit vijf activiteiten en bij drie activiteiten was een 'tutor', die de regels nog eens uitlegde of als scheidsrechter optrad of



Sport in de buurt

kinderen hielp bij het balanceren, of zelf lekker meespeelde met een mikspel. Sommige 'hulpmeesters' die zelf lastig waren in hun eigen gymlessen waren bij deze kleuterlessen vaak voorbeeldig. Ze wisten prima wat wel en wat niet mocht en konden ook 'corrigerend' optreden. Deze ervaringen kwamen later goed te pas wanneer ze zelf gecorrigeerd moesten worden. De groepsleerkrachten gebruikten 'het gymles geven' soms als stimulans om kinderen hun taal- en rekenwerk te laten afmaken.



Tutorgym

Extra investeren

Door deze extra handen in de klas werden de gymlessen een groot feest. Daarbij moet nog opgemerkt worden dat de school ook extra geïnvesteerd had in nieuwe speelmaterialen voor het speellokaal, zoals een klimmuur, kleutermini-tramp, een dikke mat, klimmateriaal en zo'n 2000 euro aan spelmateriaal.

Voetbalproject

De kinderen van groep 8 hebben een voetbalproject uitgevoerd met de kinderen van groep 6. Ze hebben op twee vrijdagmiddagen trainingen gegeven aan vier voetbalteams van vijf spelers uit groep 6. Na deze trainingen hebben ze op twee vrijdagmiddagen een voetbaltoernooi voor deze vier teams georganiseerd. Hierbij zorgde groep 8 voor de organisatie, de scheidsrechters, de coaching en de aanmoedigingen. Dit was een poging om via het voetbaltoernooi aan vakkenintegratie te doen. De trainers moesten hun trainingen op papier voorbereiden, de organisatie in 'schema' zetten, de spelregels vaststellen enzovoort. Uiteindelijk was het een interessante happening die veel emoties bij iedereen opriep.

Sportclinics

Het hele jaar door werden sportclinics georganiseerd. Zo is er geschaatst op de ijsbaan, zijn we naar de tennisvereniging geweest en hebben bij een club American football gespeeld. Op school hebben we een handbal-, volleybal- en basketbalclinic gehad. Deze clinics werden zowel onder schooltijd als na schooltijd georganiseerd en waren vooral gericht op groep 6,7,8.

Circus

Voor de kinderen uit groep 4 hebben we een eigen project in het leven geroepen. Groep 4 heeft in de klas en tijdens de gymles aan een circusproject gewerkt. In de klas werden leskaarten gelezen, werden taken verdeeld wie de stalmeester is en wie welke act voorbereidde. In de gymzaal werd geoefend aan een circusact. Na een vier weken werd alles samengebundeld tot een mooie voorstelling, waarbij de ouders mochten komen kijken.



Circusact

Gezonde leefstijl

Jaarlijks is er een groot schoolthema waarin aandacht is voor voeding en gezonde leefstijl. Dit thema duurt enkele weken is verwerkt in een thema van meerdere weken. Er worden in de klas dan dieetlessen, kooklessen en theoretische lessen over voeding en gezondheid gegeven. De kinderen krijgen bijvoorbeeld twee keer in de week fruit van school als patroon voor een gezonde leefstijl. De dieetlessen werden door een echt diëtiste gegeven die in alle klassen les kwam geven. Er werden broodjes voor het ontbijt/lunch gemaakt en gepraat over gezonde en ongezonde vetten. Ook bij de kooklessen kwam een echte kok met alle kinderen koken. En werden er groentesoepen en omeletten gemaakt.

Sociale leefstijl

Bij gezond gedrag hoort ook sociaal gedrag en daarom besteden we op school ook aandacht aan Kanjertrainingen, waardoor er op de hele



Gezonde voeding

school op dezelfde wijze met probleemgedrag wordt omgegaan. Dus ook tijdens de gymlessen, wordt aandacht besteed aan de Kanjertraining. In het jaarprogramma bewegingsonderwijs zijn hier uren voor vrijgemaakt, om kinderen te leren om beter met elkaar samen te werken.
Ook het kids in balance project wordt jaarlijks op school gegeven aan de groepen 7. Hierbij komen zaken van bewegen, gezondheid en weerbaarheid naar voren. Dit project wordt door een ex-vakleerkracht gegeven in samenwerking met iemand uit het werkveld, zo kwam er een diëtist, een kok en een echte arts uit het AMC.



Groentesoep

Tot slot

Het team van de Polderhof heeft in de afgelopen drie jaar er voor gezorgd dat ze de gezondste en sportiefste school van Almere Haven geworden zijn. Het was fijn om als vakleerkracht in zo'n team te mogen werken, dat sport en gezondheid een warm hart toedraagt. Inmiddels heb ik afscheid genomen van de Polderhof en ben met mijn directeur meegegaan naar een nieuw te bouwen school in Almere Poort, de Columbusschool. Een school waar veel van deze projecten zeker opnieuw plaats zullen vinden.

Foto's: Wiebe Faber

Correspondentie:
wiebe_faber@hotmail.com



Basislessen 2009 (1)

In nr. 9 van *Lichamelijke Opvoeding* (aug. 2009) stond een uitvoerige recensie over de vernieuwde methode *Basislessen bewegingsonderwijs*. In een serie van drie artikelen geven de auteurs nu een nadere uitleg over hun methode. Dit is het eerste artikel, waarin zij ingaan op de kenmerken van hun methode, zoals die in de docentenhandleiding worden beschreven, met voorbeelden van het jaarprogramma, uitgewerkte bewegingssituaties en aandachtspunten bij de materiaalopstelling.

Door: Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart, Hans Stroes

Tien jaar vernieuwen

De wens van de auteurs om de methode te verbeteren, heeft vanaf 1990 geleid tot diverse concepten voor een vernieuwde methode. De globale wens was: kwalitatief beter bewegingsonderwijs zonder lastenverzwaring voor de leerkrachten. Concreet:

- meer differentiatie
- de beschrijvingen vormgeven met veel foto's, waardoor minder tekst nodig is
- bij het werken in groepen: 'spel' en 'toestellen' ook naast elkaar aanbieden
- de methode zinvol maken voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs
- ook buitenlessen beschrijven.

Vrijwel alle concepten strandden op de bevinding van gebruikers (vak- en groepsleerkrachten) dat de beschrijvingen te uitgebreid en te complex waren.

De oplossing werd gevonden in het splitsen van de methode in drie delen.

1 Een docentenhandeling waarin de meest basale beschrijvingen staan.
2 Werkbladen voor de kinderen, waardoor de kinderen zelfstandiger kunnen spelen.
3 Een website met filmpjes, verdiepingen, observatieformulieren en mogelijkheden voor bijzondere groepen, zoals kinderen met motorische beperkingen, autisme, kleuters in de gymzaal.

Door deze driedeling krijgt de methode verschillende lagen en kunnen zowel groepsleerkrachten als toegewijde vakleerkrachten ideeën en inspiratie uit de methode halen.

Kenmerken van de nieuwe methode

Een aantal sterke kenmerken van de methode is onveranderd gebleven. Zo wordt er nog steeds uitgegaan van een basisopstelling die door alle groepen gebruikt kan worden. Een opstelling kan de hele dag blijven staan.

Er worden duidelijke methodieken beschreven en er wordt een opbouw beschreven voor de les, een leerjaar en de verschillende leerjaren. De vernieuwingen zijn hieronder puntsgewijs weergegeven.

- Een kleurenuitgave met ongeveer 2000 foto's, werkbladen voor de kinderen en een ondersteunende website met filmpjes.
- De bewegingssituaties hebben een zodanige differentiatiegraad dat voor groep drie tot en met acht één beschrijving volstaat. Deze zijn beschreven in vier tot dertien niveaus van deelname. Hierdoor biedt dezelfde situatie mogelijkheden aan minder vaardige groep drie kinderen en boeit het tevens vaardige kinderen uit groep acht.
- De beschrijvingen gaan meestal uit van het werken in vier groepen.
- Aangeraden wordt om de meeste basislessen twee keer achterelkaar te geven. Hierdoor krijgen kinderen de tijd om zich binnen de aangeboden bewegingssituaties te ontwikkelen. Tevens wordt de instructietijd (in de tweede les) aanzienlijk ingekort.
- Er worden plattegronden en foto's afgebeeld voor zalen met de klimramen aan de korte én aan de lange kant van de zaal.
- Groepen één en twee zijn niet in de beschrijvingen meegenomen. Voor deze groepen zijn aanpassingen en filmpjes beschikbaar via de website *www.basislessen.nl*.
- Er zijn zes buitenlessen ontworpen. Zowel voor koud als warm weer, op het veld en op het schoolplein.

- Er is bij verschillende bewegingssituaties aangegeven wat te doen met zware kinderen.
- Er zijn duidelijk herkenbare rubrieken gemaakt voor Methodieken, Veiligheid en Aanwijzingen.
- De bewegingssituaties zijn zodanig ontworpen dat kinderen er goed en veilig zelfstandig in kunnen bewegen.

Opmerking: deel 1 van de methode is herschreven. Van deel 2 spel zijn de voorkant, de inleiding en de planning aangepast. De inhoud van de lessen is ongewijzigd gebleven. De auteurs bereiden een herziening in een kleurenuitgave voor en verwachten publicatie medio 2014.

Aanbevolen jaarrooster

In de methode worden verschillende jaarroosters beschreven. Hieronder een deel van het 'aanbevolen' jaarrooster. Alle basisopstellingen worden in principe twee of drie keer per jaar aangeboden. De meeste lessen twee keer achterelkaar. Een 'witte les' is een ongeplande les. De invulling vindt door de leerkracht en/of de kinderen plaats. (Zie schema 1)

Week	Deel 1	Deel 2	Overige activiteiten
ZOMERVAKANTIE			
33	Wit	Wit	
34	BO 1	BO 5 SPEL 1	
35	BO 1	BO 5 SPEL 2	
36	BO 2	BO 5 SPEL 2	
37	BO 2	BO 5 SPEL 3	
38	BO 3	BO 5 SPEL 3	
39	BO 3	BO 5 SPEL A	
40	BO 4	BO 5 SPEL A	
41	Wit	Wit	
HERFSTVAKANTIE			

Schema 1

Van	BO 1	BO 2	BO 3	BO 4	BO 5
1	Schommelen	Glijden en klimmen	Balanceren over smalle vlakken	Touwwerken	
2	Hurksprong	Rollen op verhoogd vlak	Bangbalkimmen	Hoekwandzorg	
3	Hinken	Hinkspringen	Leeuwenmars	Agent en kwetsen	
4	Reuze	Klimmen en touwtekwartspel	Touwspringen en handstandoverslag	Steunen	

Schema 2

Jaarprogramma

De basis van het jaarprogramma bestaat uit veertien Basisopstellingen en zes Buitenlessen, elk in een los katern. In schema 2 wordt een deel van het overzicht gegeven van de beschreven bewegingssituaties. Met kleuren is aangegeven tot welk domein de bewegingssituatie behoort: gymnastiek, spel, atletiek of bewegen op muziek.

Buitenlessen

Na de veertien Basislessen zijn zes Buitenlessen beschreven, waarbij de laatste twee lessen geschikt zijn voor het schoolplein. Zie schema 3.



Basisopstelling 2

Buitenles				
1	Hardlopen	Balwerpen	Hordelopen	Estafette
2	Frisbeeën en Jeu-de-boules	Badmintonnen en tennissen	Skiën	Waterspelletjes spelen en jongleren
3	Balwerpen	Peanutbal	Voetbal	
4	Balwerpen	Peanutbal	Voetbal	Frisbeeën
5	Hinkelen	Boompje verwisselen	Klimbaan	Tafeltennis
6	Chinese Muur/ Leeuwenkooi	Duikelen	2-Partijentijgerbal	Eigen spelideeën

Schema 3

Uitwerking van de bewegingssituatie 'Glijden'

Uitgangspunt bij het ontwerpen van bewegingssituaties vormt het zelfstandig en veilig kunnen deelnemen van kinderen met beperkt (standaard) materiaal en in een kleine ruimte. Rekening houdend met deze randvoorwaarden en beperkingen is getracht de kinderen een groot aantal niveaus van deelname te bieden. In Basisopstelling twee is één van de bewegingsactiviteiten 'glijden'.



Basisopstelling 2

Aandachtspunten materiaalopstelling

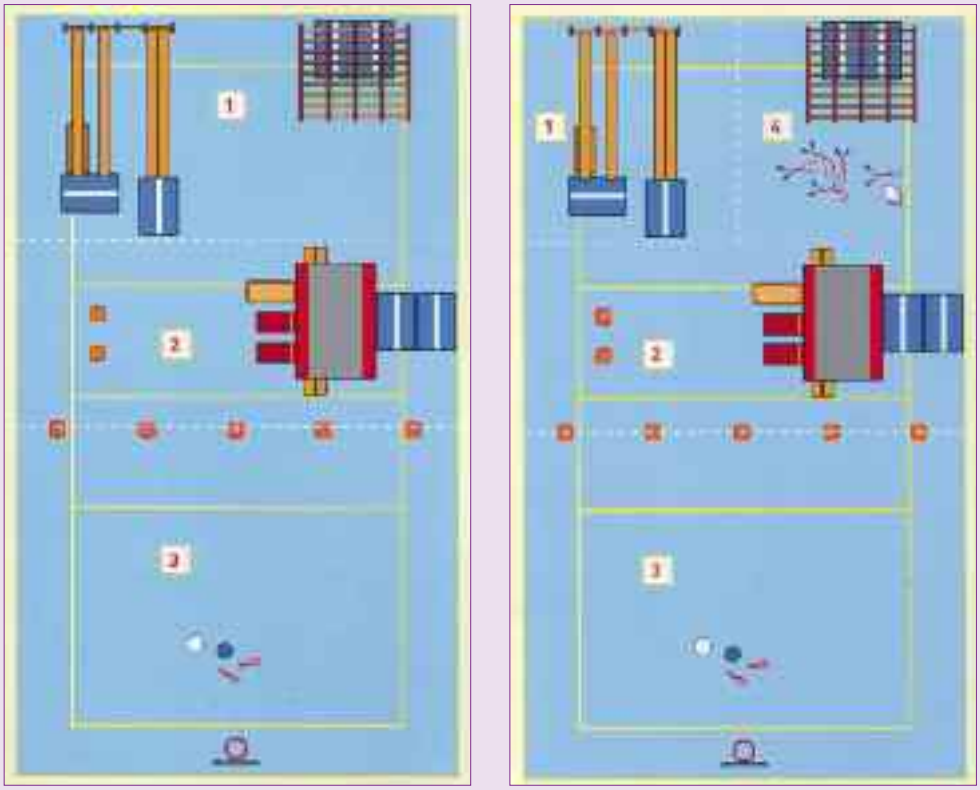
Voor de bewegingssituaties glijden worden de volgende suggesties gegeven.

De uitwerking

Elke bewegingssituatie wordt op dezelfde manier uitgewerkt: een korte beschrijving van de activiteit (het doel), het uitleggen aan de kinderen, de regels, enkele tips en de verschillende niveaus van deelname. Veiligheid en hulpverlening worden in een apart kader bij elke bewegingssituatie besproken.

Bij het ontwerpen van deze situatie voor glijden hebben de volgende veiligheidsoverwegingen een rol gespeeld:

- elke glijdhouding start op de dubbele bank
- kleine groep met voldoende werkplekken
- bij staand glijden op de middelste bank kan aan de hoogste bank vastgehouden worden (zie niveau h).



Tekening Basisopstelling 2: werken in drie vakken/groepen en werken in vier vakken/groepen.

Vak 1 Glijden en klimmen
Vak 2 Rollen op verhoogd vlak
Vak 3 Doeljagerbal
Vak 4 Klimmen en touwtjespringen

MATERIAAL

Groot	*Klein*
2-3 klimramen	1 trektouw
6 banken	7 pylonen
6 matten	2 lintjes
1 dikke mat	2-4 blokken
2 kasten of delen daarvan	1 foambal (maat 3 of 4)
2 springplanken	1 gewone bal of volleybal
1 basket (of 1 paal met korf)	5 springtouwtjes

Extra

4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn) 1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets degelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen

Materiaal bij Basisopstelling 2

Uitgangspunt is dat kinderen pas een volgend niveau mogen proberen als het vorige niveau beheerst wordt.
Bij zelfstandig werken kan de leerkracht dit op de volgende manier begeleiden:

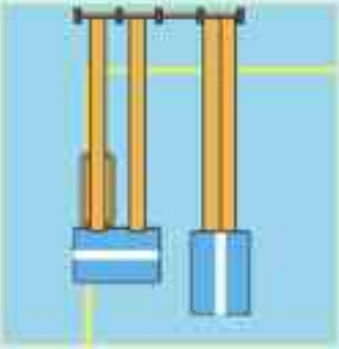
- aangeven welke niveaus (niet) gedaan mogen worden, bijvoorbeeld: 'Jullie mogen zelf weten op welke bank je gaat glijden, maar we glijden in zit of in hurkzit'
- 'Als ik langs kom help ik kinderen de eerste keer met staand glijden'. 'Gaat dat goed mag je het zelfstandig doen'
- er wordt een aantal glijdbeurten aangegeven: pas als je drie keer gegleden hebt, mag je het volgende niveau proberen
- de leerkracht kan er ook kwaliteitseisen aan stellen voor een kind door mag gaan naar het volgende niveau. Bijvoorbeeld: 'Pas als je zonder om te vallen drie keer op de mat kan landen, mag je door naar de volgende ronde'

Via de website *www.in-beweging.net* kunnen via het tabblad basislessen 2009 de eerste twee basislessen en de werkbladen gratis worden gedownload. Tevens kan de methode via deze website worden besteld.
Op de website *www.basislessen.nl* kunnen filmpjes worden bekeken van Basisopstelling één. Tevens kunnen verdiepingen en observatieformulieren worden gedownload. Met een abonnement kunnen alle lessen worden bekeken.
In twee volgende artikelen zullen de werkbladen en de mogelijkheden van de website worden beschreven.



Suggesties bij de bewegingssituatie 'glijden'

GLIJDEN EN KLIMMEN 2



MATERIAAL

Groot
2-3 klimramen
4 banken
4 matten
1 kast (bovenste 2 delen)

Klein
1 trektouw

Extra
4 deurmatjes of ander glijmateriaal
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen

VEILIGHEID

- Houd afstand tot je voorganger.
  - Jaag een ander niet op.
  - Laat je niet opjagen.
  - Doe geen wedstrijdjes.
- Staand glijden.
  - Zet een hogere bank ernaast, waar kinderen zich aan kunnen vasthouden, of span bij staand glijden van de hoogste bank een trektouw.



In dit vak worden 2 bewegingssituaties aangeboden. De kinderen kunnen kiezen tussen glijden en klimmen. Deze situaties worden afzonderlijk beschreven.

Glijden

Kinderen kunnen glijden op 3 verschillende glijvlakken en op 3 verschillende manieren: zittend, hurkend en staand.

Uitleggen

Laat een kind het glijden voordoen en begeleid het met: *Klim in het klimraam omhoog en glijd zittend naar beneden.*
Gebruik eventueel een tapijttegel of ander glijmateriaal.
Laat een voorbeeld zien van de eenvoudigste vormen. Vervolgens: *Als dat lukt, mag je een bank hoger proberen of dezelfde bank in hurkzit of staand.*

Niveaus

- Durft/kan niet glijden van de dubbele bank. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.

Glijdt in zit

a Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport (vanaf hier start groep 3/4).
b Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (vanaf hier start groep 5/6).
c Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.

Glijdt in hurkzit

d Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport.
e Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport.
f Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.

Glijdt staand

g Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport.
h Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport, waarbij af en toe de hoge bank wordt aangeraakt.
i Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport, zonder de hoge bank aan te raken.
j Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.



Glijden in actie

Regels

- *Als je deze situatie goed kent vanuit vorige lessen, mag je starten op het niveau waarvan je zeker weet dat je het goed kunt.*
- Groep 3 en 4. Begin op niveau a; als dat lukt (zonder vallen het einde van de bank halen), mag je een niveau hoger.
- Als je voorganger van de mat is, kun je starten.
- Bij glijden met matje: *Geef je matje door aan de volgende.*

Moeilijker

- Steilere banken.
- Met sneller glijmateriaal.

IN ZIT GLIJDEN



Niveau a: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 3/4



Niveau b: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport. Vanaf hier start groep 5/6



Niveau c: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop



IN HURKZIT GLIJDEN



Niveau d: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau e: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport



Niveau f: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop

STAAND GLIJDEN



Niveau g: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau h: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (af en toe de hoge bank aanraken)

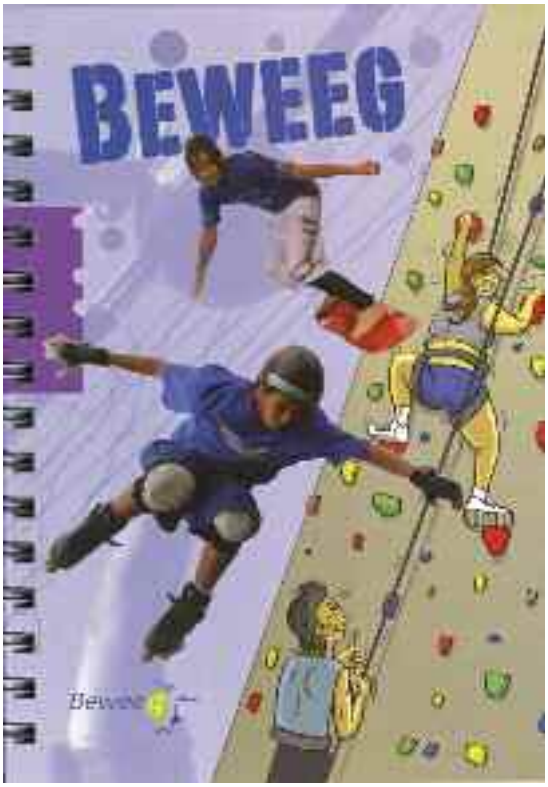


Niveau i: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (zonder de hoge bank aan te raken)



Niveau j: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop, bewegen door middel van een touw aan de brug

Correspondentie: hstroes@orange.nl



Beweeg

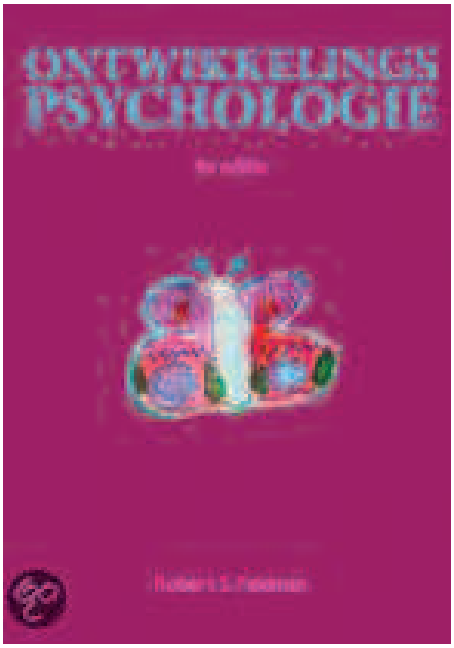
Auteur: Jan Willem Regtering
Uitgeverij: Edu'actief
ISBN: 978 90 6053 802 9
Prijs: € 13,75

De auteur Jan Willem Regtering is een vakcollega en docent bij Effatha, school voor doven in Zoetermeer. Er is tevens een link met de website, *http://www.promotie.nu/* PrOmotie, waarin informatie m.b.t. *het praktijkonderwijs* en een gratis te downloaden docentenhandleiding. Het boekje heeft een handig 'agenda'formaat en nodigt uit om in te schrijven en te werken.

Beweeg is een boek geschreven en ontstaan in het praktijkonderwijs. Het resultaat is een goed aangepaste benadering voor ons vak voor leerlingen in het praktijkonderwijs.
Het is een werkboek, leesboek en leefboek en goed voor de sportoriëntatie van leerlingen. Er is goed naar de leerlingen geluisterd om de inhoud van het boek mede te bepalen. Vandaar dat ook activiteiten als vissen, bowlen in onderstaande opsomming van de activiteiten voorkomen.
De *20 activiteiten* zijn: klimmen en abseilen, kajakken of kanoën, survivalrun, vissen, wildwaterraften, skeeleren of skaten, fitness, frisbee, skateboarden, e-fitness, fietscross en ATB, skiën en snowboarden, zeilen, rugby, karate, balsporten, paardensport, streetdance, tafeltennis en bowlen.

De activiteiten worden uitgelegd aan de hand van het *principe denken-doen-nakijken* en zijn verdeeld over *vier thema's* namelijk: *Avontuur, Cool, Ruig en Samen***.** Ieder thema wordt verder uitgewerkt in vijf activiteiten.
Om het geheel overzichtelijk te houden is er per thema een andere kleur aan de bladzijden gegeven. Het boek is rijkelijk van illustraties voorzien en qua taalgebruik goed aangepast aan de doelgroep. Er is achter ieder hoofdstuk een woordenlijst met tussen haakjes de wijze van uitspreken van de moeilijke woorden.
Het laatste hoofdstuk wordt gebruikt om de leerlingen nog meer bij het proces te betrekken en de titel is kortweg ' jij'. In dit deel worden de leerlingen als het ware persoonlijk uitgenodigd om hun beweegredenen en plan van aanpak te benoemen en uit te voeren. Het is bedoeld om leerlingen te interesseren en te inspireren om in actie te komen. De auteur is daar goed in geslaagd volgens de leerlingen aan wie ik het boekje heb laten zien en …. vasthouden. Ze krijgen het boek en gaan direct op zoek naar hun eigen sport of sport die ze eventueel willen gaan doen. De grote ringband maakt dat het boek, ook bij wat wild gebruik, eenvoudig opent.
Drie handige plastic insteekmapjes geven verder ruimte voor persoonlijke notities.
Afhankelijk van de doelen en de mogelijkheden binnen een groep is er voldoende speelruimte om *Beweeg* individueel, in groepjes of klassikaal te gebruiken.
Hierin kan van les tot les worden gevarieerd.
Als je het belangrijk vindt dat je onderwijs samen maakt dan kan dit boek voor de leerlingen uit het praktijkonderwijs een prettige en zinvolle ondersteuning zijn.

Ton de Ruijter
Opleidingsdocent ALO Amsterdam
(domein DBSV)



Ontwikkelingspsychologie

Vierde editie 2009
Auteur: Feldman, S.
Uitgeverij: Pearson Education Benelux
ISBN: 9789043015646
Prijs: € 52,95

Dit jaar is het boek O*ntwikkelingspsychologie* in vernieuwde vorm op de markt gekomen. Een fantastisch boek voor iedereen die geïnteresseerd is in de ontwikkeling van kinderen op vele vlakken. Het boek is opgebouwd in de verschillende levensfasen; prenataal, baby, peuterkleuter, schooltijd en adolescentie. Over latere fasen in het leven valt minder te lezen. Per fase komt fysieke, cognitieve, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling aan bod. Er worden veel praktische voorbeelden gegeven, naast heldere teksten ook veel verduidelijkende plaatjes en foto's. De bijgeleverde cd-rom geeft interessante filmpjes. Als u ooit op een sportopleiding iets heeft geleerd over theoretici als Piaget, Freud of Kohlberg, dan is dit hét boek om deze kennis weer op te halen.
Het is geen spannend leesboek, maar een nieuwsgierig mens blijft snel hangen en leest verder. Voor sportopleidingen een mooi, goed geschreven en up-to-date naslagwerk.

Mark Jan Mulder

Edukans: onderwijsexpeditie India

Edukans is een organisatie die zich inzet voor kansarme kinderen in ontwikkelingslanden. Zij helpt de kinderen in ontwikkelingslanden naar school, zonder onderscheid naar ras, religie of politieke overtuiging en organiseert verscheidene onderwijsexpedities naar verschillende landen. Van 27 april tot en met 9 mei 2009 heeft Lydia Falize deelgenomen aan één van deze onderwijsexpedities. Bestemming: India. Hier volgt haar verhaal.

Door: Lydia Falize


LYDIA FALIZE

Blij met kleine dingen

Verschillende media berichtten regelmatig over India en de situaties in het land. Die berichten en beelden maakten mij nieuwsgierig om met eigen ogen te gaan zien hoe het daar nu daadwerkelijk was. Verder heb ik voor India gekozen, omdat ik verwachtte in dat land de grootste cultuurshock te krijgen en het meeste te kunnen leren. Ik wilde mij helemaal in een andere cultuur storten, zonder contact met Nederland.


LYDIA FALIZE

Lydia op het schoolplein

Start

De reis begon op 27 april. Ik vertrok samen met nog één ALO-student en 58 pabo-studenten naar India. De diversiteit in de groep was heel groot, omdat de meereizende studenten afkomstig waren uit verschillende delen van Nederland. Midden in de nacht kwamen we aan op het vliegveld in India en werden we met de bus naar het hotel gebracht. Ik dacht dat ik zo moe was dat ik dingen ging zien die er niet waren. Ik zag dat er verkeer aan de linker kant van de weg reed, maar dat bleek zo te zijn omdat India tot 1947 een Britse kolonie is geweest. Tot zover geloofde ik mijn eigen ogen nog. Toen zag ik scooters tussen de auto's rijden op een soort van 80 kilometer weg! Maar tot mijn verbazing reden er niet alleen scooters, er liepen ook mensen en dieren! Al het verkeer rijdt daar door elkaar heen.
De volgende dag, bij daglicht, bleek dit geen verbeelding, het was werkelijkheid. Tot op de dag van vandaag weet ik zeker dat er een systeem in deze verkeerssituatie zit, maar ik snap het systeem nog steeds niet. Dit was nog maar het begin van de reis. Dat beloofde nog wat te worden. Een reis vol verbazingwekkende en indrukwekkende momenten.

Ritme

Iedere dag hadden we ongeveer hetzelfde ritme. 's Morgens moesten we om 06.30 opstaan, want om 07.15 werden we aan het ontbijt verwacht. Na het ontbijt even de spullen voor die dag bij elkaar pakken en dan klaar om te gaan! Weer een nieuwe dag vol nieuwe indrukken, energie en leerervaringen! Bij aankomst op de scholen werden we met open armen ontvangen. Een feestelijk gebeuren vaak in de vorm van zang en dans. Door de week gaven we dan les tot een uur of één, waarna het ritueel van het afscheid nemen begon, want zonder afscheid, geen vertrek!
Na het afscheid volgde de lunch waarna we nog een cultureel programma volgden. Dit hield in dat we iedere middag en in het weekend iets van de stad gingen bekijken. We zijn onder andere gaan kijken bij de plaatsen waar Ghandi is vermoord en gecremeerd, we hebben een markt bezocht en verscheidene tempels. Ook de Taj Mahal, Agra Fort en Fathepur Sikri stonden op ons programma. De uitstapjes waren een mooie bijkomstigheid, maar daar kwamen we niet echt voor. Het was mijn missie deze reis


LYDIA FALIZE

Poortentikkertje

LYDIA FALIZE



De Taj Mahal

les te gaan geven in de krottenwijken van New Delhi. Voordat we naar India vertrokken, hadden we allemaal lessen voorbereid, wat nog niet zo 1, 2, 3 gebeurd was. Het was vrij lastig, omdat je ineens terug moet naar de basis. Je hebt daar geen bal, geen matje, niets aan materialen zoals we dat in Nederland kennen. *"Wat blijft er dan nog over"*, dacht ik in het begin. Na heel veel nadenken en slapeloze nachten wist ik het dan eindelijk. Ik wilde de kinderen in de sloppenwijken iets meegeven. Ik wilde ze dingen leren die zijzelf in de krottenwijken ook konden doen. Dat betekende dat het iets moest zijn zonder materialen. Toen de eerste ideeën in mij opkwamen, volgde de rest als vanzelf. Ik ben vooral veel tikspellen gaan spelen. Er was één tikspel wat zich al snel ontwikkelde tot een heuse rage! Poortentikkertje.
Het spel viel bij de kinderen zo goed in de smaak dat ik tijdens mijn pauze uit de klas werd gehaald, omdat ik natuurlijk wel mee moest spelen! Steeds wanneer ik een nieuwe groep kreeg kwam de vraag al snel: *"Mogen wij ook dat spelletje doen?"*. Het ging als een tamtam de school rond.

LYDIA FALIZE



Tikkertje

Hoewel ik weet dat ik in mijn eentje de situatie in het land niet kan verbeteren, toch had ik het gevoel de kinderen daar wat te kunnen geven met mijn lessen. Wanneer ik een mooie les voor hen verzorgde, konden zij voor even alle andere gedachten naast zich neer leggen en genieten. Genieten van het spel, genieten van sport. En dat ze genoten was duidelijk af te lezen aan de grote glimlach op hun gezicht. Ook al zaten we in een hittegolf van 45 graden, de kinderen vlogen in het rond en hadden heel veel plezier, net als ik.

LYDIA FALIZE



Ook dit is India

Hart verloren

Tijdens mijn reis heb ik aan dit land, de inwoners, de scholen, de kinderen, de leraren en de cultuur mijn hart verloren. Het was een ongelooflijk mooie reis en een onvergetelijke ervaring. Wat ik daar heb geleerd en gezien draag ik de rest van mijn leven met mij mee. Ook al hebben de kinderen in de sloppenwijken misschien niet zoveel, ze zijn tevreden met wat ze hebben! De cultuur in het land straalt zoveel warmte uit en iedereen hoort erbij. Als je dikker bent ga je echt niet op je stoel zitten kijken hoe andere dansen! Nee! Je gaat zelf ook uit je dak en als het kan ga je nog als eerste op het podium ook! Je gaat je dikkere buik niet verstoppen, maar je draagt gewoon hetzelfde als de rest, hoe je er ook uitziet. Respect en waardering zijn onderdeel van de cultuur en er wordt door de bevolking veel waarde aan gehecht. Dit voel je ook meteen wanneer je je als buitenlander begeeft tussen de bevolking. De mensen deden alles wat in hun macht lag, om ervoor te zorgen dat wij het goed hadden daar. Er werd continu gevraagd of het goed met je ging en of ze wat voor je konden doen. Zij zorgden voor ons en op onze manier probeerden wij ook iets terug te doen voor hen. Een mooie wisselwerking.

Verschillen en overeenkomsten

Natuurlijk was het niet overal zo gemoedelijk. Ook heb ik tijdens de reis het één en ander meegekregen van het verschil tussen arm en rijk, maar in de media wordt naar mijn mening dit negatieve element van het land te veel benadrukt. Het land is op de goede weg, maar ze heeft nog een hele lange weg te gaan. Aan de ene kant zie je dat er een nieuwe metrolijn wordt gebouwd, voor de komst van de Britse spelen en een kolossale Taj Mahal met een rijke, indrukwekkende uitstraling, maar aan de andere kant zie je langs de weg de kleine hutjes waar mensen in leven, het straatbeeld van India, maar men accepteert dat het zo is. Ze nemen genoegen met dat wat ze hebben, hoe triest dat soms ook oogt.

In India hebben ze ook een soort ALO. Het is een super modern gebouw, maar de materialen zijn niet allemaal zo modern. Aankomend jaar gaan ze een nieuw gebouw bouwen met hostels voor de studenten ernaast. Ook hier waren wij weer

LYDIA FALIZE



School zonder banken

van harte welkom en ze wilden ons alles laten zien. Dit zorgde voor situaties dat wij echt onder druk stonden van tijd, maar zij nog lang niet alles hadden laten zien.
Het verbaasde mij zeer toen ik de lesvoorbereidingen van de studenten zag. Er was ons een beeld geschetst dat de lessen heel anders waren en totaal geen niveau hadden. Toen ik deze lesvoorbereidingen zag viel mij meteen op dat ook zij dezelfde


LYDIA FALIZE

Ezeltje prik

methodiek hadden voor estafette, discuswerpen en zo nog veel meer. Eerst kon ik mijn ogen niet geloven en zodoende heb ik er een hele hoop bekeken, maar het bleef maar in grote lijnen overeenkomen.
De opleiding zit wel anders in elkaar. Ze krijgen daar heel veel keuzen. Ze hoeven niet alle sporten te kennen zoals wij spel, turnen, zwemmen, atletiek, zelfverdediging en dans. Zij mogen kiezen binnen spel welk onderdeel ze willen leren. Met dit onderdeel zijn ze dan een aantal jaar bezig. De vakken als psychologie, pedagogiek etc, volgen zij ook. Kortom heel veel overeenkomsten en kleine verschillen.
Dit was ook te merken toen ik les ging geven. Ik vertelde één zin en de student wist meteen wat ik bedoelde en riep een naam. Wat bleek, de kinderen kende deze spellen al. Dus hier kwam heel duidelijk in naar voren dat de lessen inhoudelijk grotendeels overeenkomen en dan vooral wat spel betreft. Dit was dus lekker lesgeven, aan een half woord hadden ze al genoeg. Toen ben ik natuurlijk wel van alles uit de kast gaan trekken, zodat ik die kinderen wel iets nieuws mee kon geven en dat lukte! Het werd een nieuwe rage, want de kinderen zijn super leergierig. Zo wilden zij mij ook locale spellen leren, ze wilden iets van hun zelf meegeven wat ik weer door kon geven in Nederland.

Geen speciale scholen
Een van de verschillen tussen het onderwijs in India en het onderwijs in Nederland is dat er niet echt speciale scholen zijn voor kinderen met een handicap, zowel lichamelijk en geestelijk. Toen ik hierover in gesprek trad met een docent zei deze docent dat het nadelen, maar ook zeker voordelen had. Een van de voordelen is dat het kind niet thuis zit, toch naar school gaat en zo ook in contact komt met normale kinderen.


LYDIA FALIZE

Spelletjesdag


LYDIA FALIZE

Heilige koe


LYDIA FALIZE

Nieuwsgierige kinderen

Ook hebben we nog een soort sportdag voor de kinderen georganiseerd. Dit was een sportdag voor jongeren die in een huis op het platteland wonen. Het zijn veelal jongeren die van de straat geplukt zijn, ze wonen daar en gaan daar naar school voor een beter leven. Jongens en meiden zitten gescheiden. De sportdag bevatte simpele spellen zoals ezeltje prik, zaklopen, estafette etc. Jongens van een jaar of 16 hadden de grootste lol en vonden het prachtig, ze waren niet te stoppen.

Het is niet uit te leggen, het is niet te beschrijven. Je zult het zelf moeten ervaren wil je begrijpen wat ik heb gezien, gevoeld en geroken. Deze reis heeft op mij een onvergetelijk mooie herinnering achter gelaten die ik absoluut nooit had willen missen! Wil je meer weten over de reizen van de Stichting Edukans of over mijn reis naar India, dan kun je kijken op *www.edukans.nl*. Ik was deelnemer van groep A. India groep A 2009.


LYDIA FALIZE

Lydia diploma-uitreiking in klederdracht

Correspondentie:

lydia.falize@hva.nl

Topics 2010

Ieder blad heeft een onderwerp dat centraal staat. We willen je alvast op de hoogte brengen van de topics voor de eerste acht nummers 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 data achter het topic geven aan wanneer de kopij bij de redactie met zijn. In verband met de kerstvakantie is de deadline voor LO 1 al zeer dichtbij.

LO 1: Actieve leefstijl vitaliteit (1 december)
LO 2: Olympische Spelen 2028, talent volle bewegers (1 januari)
LO 3: Vernieuwde didactische aanpak in ons vak (27 januari)
LO 4: Samenhang onderwijs en sport (o.a. beweegteams en naschoolse sport) (17 februari)
LO 5: Onderzoek en innovaties in het sportonderwijs (17 maart)
LO 6: Beroepsprofiel (7 april)
LO 7: Motivatie gedragsproblemen (5 mei)
LO 8: Mbo (26 mei)

Correspondentie:

redactie@kvlo.nl

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



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

TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

Hogeschool van Amsterdam





Altijd als laatste gekozen

Kinderen met het ziende blind syndroom

Iedere sportleraar zal ze herkennen: de kinderen die smoesjes verzinnen om maar niet mee te hoeven doen met de gymles: gymspullen vergeten, ongesteld, hoofdpijn of vage blessures. Dat er weleens een reden voor het verzinnen van die smoezen zou kunnen zijn, is iets waar we wat vaker bij stil zouden moeten staan. In dit artikel staan we stil bij een aandoening die wordt omschreven als het ziende blind syndroom. *Door: Mieke Fransen*

ANITA RIEMERSMA



Zou die raak zijn?

Waarom verzint iemand smoesjes en waarom wordt iemand altijd als laatste gekozen bij balsporten? Of gaat de leraar er gemakshalve vanuit dat er geen eer te behalen valt aan klunzen en slome duikelaars? Of, zoals ik op bol.com las van een leraar LO als reactie op mijn boek: 'Sorry, sorry, sorry. Ik maar denken dat al die doetjes in mijn klassen lui waren.'
Zoals vroeger dyslectische kinderen dom werden gevonden en lage schoolcijfers kregen, zo worden kinderen met het ziende blind syndroom in school vaak voor asociaal en lui versleten. Maar dat zijn ze niet.

Verwarring

Dit ziende blind syndroom moet niet verward worden met het syndroom van Balint, een ernstige, gelukkig zelden voorkomende psychiatrische stoornis. De 'normale' kinderen met het ziende blind syndroom hebben motorische angsten als gevolg van een afwijking in de visuele perceptie.
Waarom zijn sociale angsten al vrij lang bespreekbaar, maar hoor je maar weinig over motorische angsten? Motorische intelligentie en ruimtelijk inzicht zijn vormen van intelligentie die nodig zijn om goed te kunnen functioneren.
In mijn boek 'Wees blij dat ik niet rij', bespreek ik de situaties waarbij de ziende blinde in de problemen komt. Dat zijn vooral sport- en verkeerssituaties; overal waar je snel moet kunnen zien en reageren, en dat kan de zb-er niet. O, na honderden rijlessen haalt hij of zij misschien het felbegeerde roze papiertje, maar zit u graag bij deze persoon in de auto? Zo iemand die net alles even te laat ziet, dus net wat later reageert, geen afstanden en snelheden kan inschatten, niet goed kan anticiperen op onverwachte situaties; die altijd rechts blijven rijden en niet durven in te halen, omdat ze de snelheid van tegemoetkomende auto's niet kunnen inschatten? Als je het die personen eerlijk vraagt, bekennen ze vaak dat ze niet graag achter het stuur zitten en liever van Swifterbant naar Dronten rijden dan van Amsterdam naar Parijs.



Toevoeging redactie
Over het ziende blind syndroom is weinig tot geen literatuur beschikbaar. Via Google scholar (wetenschappelijke content) wordt alleen verwezen naar de ziekte van Balint. Deze komt over het algemeen alleen bij ouderen voor.
Via de normale googlepagina komen we uit bij het boek van de auteur van dit artikel.

De zb-er bij de lessen LO

Wat zijn de problemen bij de lessen LO? Allereerst heeft de zb-er een gestoorde oog-handcoördinatie. Dit betekent dat wat gezien wordt, niet onmiddellijk in goed handelen omgezet kan worden. Balsporten vooral zijn dan een crime. Zb-ers kunnen geen bal goed gooien of vangen of adequaat reageren op het moment dat er plotseling iets gebeurt. Alles gaat altijd net iets te snel. Dit is geen onwil of slechte karaktertrek, maar een fout in de hersenen.
Deze gestoorde oog-handcoördinatie komt doordat er door een oogafwijking geen diepte-zien is (dit komt bij 7% van de mensen voor), maar ook door een algemeen zeer traag reactievermogen. Dit is geen luiheid, maar het signaal van de hersenen naar de spieren gaat gewoon veel langzamer. Het hele visuele geheugen is bij zb-ers trouwens slecht. Ze verdwalen daarom makkelijk, herkennen mensen pas na hen meerdere keren gezien te hebben. En, belangrijk voor de lessen LO: ze kunnen moeilijk iets nadoen.

Een voorbeeld uit mijn eigen schooltijd
Handbal. Ik loop als een kip zonder kop tussen allemaal rennende meiden in, waarbij het mij volstrekt duister is of ik naar links of rechts moet lopen (rechts en links is voor zb-ers trouwens altijd een probleem). Waar het doel zich bevindt en waar ik geacht word naar toe te hollen, weet ik ook niet. Wie er in mijn team zit kan ik ook niet één, twee, drie zien. Ik houd alleen maar die afschuwelijke bal in de gaten, omdat ik als de dood ben om dat loeiharde ding tegen mij aan te krijgen (zoals ik pas van iemand hoorde:'Ik was banger voor een bal, dan een kreeft voor een bak kokend water). Vangen kan ik niet, dus er zit maar één ding op: wegwezen! Als toch door een wonder die akelige bal ineens op me afkomt en er geschreeuwd wordt die te vangen, staat er een hele horde meiden om me heen die dat ding willen hebben.
Gooien kan ik niet, dus de eerste de beste die de bal wil hebben kan hem krijgen; als ik hem maar kwijt ben! Hier word je niet populair door.
Dan maar liever volleybal, daar hebben ze het in ieder geval niet op jou gemunt. Sinds ik mijn boek over het ziende blind syndroom uitbracht heb ik tientallen reacties gehad van andere zb-ers. Ook bij mijn studenten heb ik het nagevraagd: balspelen staan nog steeds hoog op het lijstje van favoriete sporten bij leraren LO. Maar voor zb-ers zijn andere bewegingsactiviteiten meer geschikt.

Wat kan de leraar LO doen?

De goede sportleraar doet het natuurlijk al: veel verschillende bewegingsvormen aanbieden: aerobics, steps, pilates, jazzballet, salsadans, yoga, of gewoon bewegen op muziek. Even een net ophangen is natuurlijk wel makkelijk; nieuwe choreografieën bedenken en zelf de hele les hupsen en springen een stuk vermoeiender, maar voor sommige mensen wel veel leuker. Niet iedereen is competitief ingesteld en zeker niet als je toch nooit wint: dan is de lol er gauw af. Het wordt op de opleidingen tegenwoordig wel geleerd, maar in de praktijk nogal eens vergeten: álle kinderen motiveren. De één motiveer je met competitie, de ander met een goede conditie en een grote groep met bewegen op muziek.
Bij het doen van balspelen wil ik een paar tips geven voor de omgang met zb-kinderen:

- leg duidelijk uit. Zb-ers zijn niet visueel ingesteld, maar vaak wel auditief, maak daar gebruik van. Spelregels snapt het zb-kind niet automatisch; laat haar/hem ze zelf eens uitleggen en controleer of alles gesnapt is
- langzaam met een bal gaan oefenen; gebruik een grote zachte bal en niet te snel in wedstrijdverband
- goed leren kíjken in plaats van denken


ANITA RIEMERSMA

Uitkijken

aan vangen of slaan. Deze tip heb ik uit het boek van W.T Gallwey: *Innerlijk Tennis*. In dat boek staan trouwens wel meer goede tips voor gymleraren om zb-ers te helpen

- zelfvertrouwen vergroot je door kleine succesjes en niet door als dom sukkeltje altijd als laatste gekozen te worden
- wees geduldig! Het zal heel wat tijd kosten zb-ers te leren opslaan, bovenhands of onderhands. Een knuppel krijgen wij nooit tegen de bal en ook het golfballetje ligt na twintig keer meppen nog steeds op dezelfde plaats
- geef indien mogelijk groepslessen ingedeeld naar interesse of jongens en meisjes. Belangstelling en competenties lopen uiteen. Goede leerkrachten kijken bij het werken in groepen wat ieder individu nodig heeft.

De diagnose van het ziende blind syndroom

Bij lezingen krijg ik vaak de vraag hoe het ziende blind syndroom gediagnosticeerd moet worden. Dat wordt helaas nog niet veel gedaan. Maar iedereen die mijn boek leest herkent zichzelf in de symptomen van het zbs of herkent anderen erin, zowel kinderen als volwassenen.
Het gaat mij er niet om om weer iets nieuws toe te voegen aan de lange lijst met afwijkingen die probleemkinderen thuis en in het onderwijs hebben, maar ik vind wel dat ieder mens recht heeft op erkenning van al dan niet ernstige handicaps en daarbij passend onderwijs.
Om de leraar LO te helpen bij de diagnose van het zbs:

- wees extra alert als u een kind ziet met een bril of afgeplakt oog. Oogafwijkingen geven een grote kans op het zbs
- let op motorische angsten: bang om te vallen, te klimmen, te gooien of vangen
- geen ruimtelijk inzicht. Loopt er iemand naar het verkeerde doel of botst hij overal tegenaan? Waarschijnlijk een zb-er
- geen spelinzicht; weet niet waar ze moet gaan staan; ze anticiperen slecht.

Ach zo moeilijk is het niet om de diagnose 'ziende blind' te stellen, maar wel belangrijk. Ook zb-ers moeten goed bewegingsonderwijs krijgen. Juist nu kinderen steeds minder op straat mogen spelen en niet meer alleen lopend of fietsend naar school komen, loop je de kans dat kinderen die hier al gevoelig voor zijn, nog slechter zich leren oriënteren en ook niet meer spelenderwijs bepaalde vaardigheden aanleren. Waarom hebben nog maar weinig mensen van het zbs gehoord? Tja, mensen weten het niet en zullen zelf nooit vertellen dat ze ziende blind zijn. 'Hoogsensitief' klinkt wel chic en 'dyslectisch' levert je extra examentijd op, maar wat heb je aan 'ziende blind'? Niemand loopt graag te koop met zijn eigenaardigheden en met deze kleine handicap kom je prima door het leven.
Maar ik wil graag pleiten voor goed bewegingsonderwijs voor deze grote groep kinderen, want naast alle voordelen van sporten voor lichaam en geest, is er, zoals bekend, een nauwe relatie tussen motorische en cognitieve ontwikkeling. De verantwoordelijkheid van de sportleraar is groot.

Mieke Fransen-Stolwijk is docent/trainer communicatie en managementvaardigheden aan de Christelijke Agrarische Hogeschool in Dronten



Wees blij dat ik niet rij
(ISBN 978-908666063-6)

Correspondentie:

frm@cah.nl

ADVERTENTIE



Na het succes van **Bewegen, Sport en Maatschappij** voor de **bovenbouw** is er nu:

"Bewegen en Sport" voor de **onderbouw** vmbo/havo/vwo

De eerste scholen zijn al met dit boek aan het werk!!!

Meer informatie: www.lichamelijkeopvoeding.nl
Bestel het kennismakingspakket voor de sectie:
6 boeken + CD-ROM (docentenhandleiding) voor € 99,- Verzendkosten: € 5,00
email: albert.sickler@tiscali.nl

Niet-sportende leerling centraal bij aanbod sport en bewegen op school

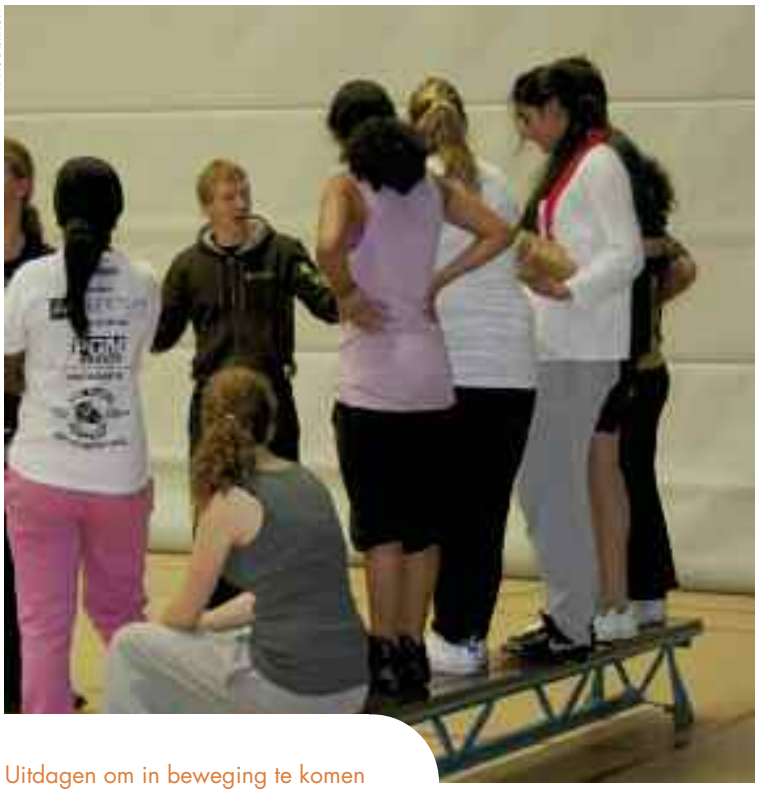
Anderhalf miljoen voor vernieuwende aanpak bij tachtig vmbo-scholen

Vmbo-leerlingen die niet of veel te weinig sporten, moeten uitgedaagd worden om in beweging te komen. Tachtig vmbo-scholen kunnen zich daarom tot eind december 2009 aanmelden voor het project 'Vmbo in beweging'. *Door: Caecile Dijkman*

Het project is een initiatief van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), VO-raad en KVLO. De ministeries van OCW en VWS hebben hiervoor anderhalf miljoen euro beschikbaar gesteld uit het beleidskader sport, bewegen en onderwijs.
Scholen kunnen een stimulerende rol spelen om niet-actieve leerlingen te verleiden tot sporten. Op scholen wordt flink gewerkt aan goed beweegonderwijs en sporttoernooien, maar vaak spreken deze activiteiten alleen de al actieve leerlingen aan. Het project 'VMBO in Beweging' is een actie vanuit het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs dat uitvoering geeft aan het beleidskader. NISB en de VO-raad hebben het plan ontwikkeld in samenwerking met KVLO, de Koninklijke vereniging voor leraren lichamelijke opvoeding en SLO, het kenniscentrum voor leerplanontwikkeling.

Project met tachtig scholen

Tachtig vmbo-scholen (met gemiddeld 800 leerlingen per locatie) gaan in een periode van bijna drie jaar leren hoe ze met niet-sportende leerlingen aan de slag kunnen. Dat betekent dat minstens 64.000 vmbo-leerlingen dankzij dit project worden bereikt. 'VMBO in beweging' wil samen met de niet-sportende leerlingen op zoek gaan naar mogelijkheden voor laagdrempelige beweegactiviteiten tijdens en na schooltijd, al dan niet in combinatie met een vereniging die in school actief wordt. Het begint met een enquête onder leerlingen, om zo in beeld te krijgen wat het huidige beweeggedrag is en wat zij zelf zien als beperkingen om meer te sporten. Daar kunnen tal van redenen voor zijn, variërend van gebrek aan belangstelling voor sport thuis tot angst om te falen en lichamelijke beperkingen als overgewicht.



HANS DIJKHOFF

Uitdagen om in beweging te komen

Het eerste jaar krijgen de vmbo-scholen een sport- en beweegcoördinator vergoed, waarna dat langzaam wordt afgebouwd. Daarnaast neemt NISB vijf ondersteuners aan, die ieder voor acht scholen een netwerk zullen opbouwen voor deskundigheidsbevordering en het uitwisselen van ervaringen. Verder zal vanaf januari 2010 - het startmoment van het project op scholen - een toolbox en een internetsite beschikbaar zijn met 'good practices'. Zo'n goed voorbeeld is bijvoorbeeld het inzetten van coaches om de voor leerlingen geschikte beweegvormen te vinden en het nieuwe gedrag vol te houden (methode *Alle Leerlingen Actief*).

Inschrijven

Op 13 oktober hield NISB op vmbo Het Streek in Bennekom een slotconferentie voor de scholen die hebben deelgenomen aan een eerder, beperkter opgezet project met de naam 'Vmbo on the Move'. Daar is het nieuwe project nader gepresenteerd, net als op 7 oktober tijdens de opening van de Landelijke Studiedag voor leraren LO2 vmbo in de Reehorst in Ede. *Inschrijven voor 'Vmbo in beweging' is sinds 5 oktober mogelijk via www.nisb.nl/jeugd. De eerste veertig scholen worden eind december geselecteerd; de volgende veertig starten in april 2010. Het project loopt tot 2011. Informatie: jeugd@nisb.nl of telefonisch: 0318 490 900.*

De sportveer, hype of blijvertje?

Begin april was in Hart van Nederland een reportage over een sportveer te zien. We zagen kinderen er enthousiast mee in de weer. Ook werd een filmpje getoond over competities in Azië. Op internet zien we verschillende berichten over de sportveer. Tijd voor een onderzoekje. *Door: Hans Dijkhoff*



De sportveer is een soort badmintonshuttle voorzien van een speciaal veringsysteem aan de onderkant. Hierdoor is het mogelijk de sportveer met handen en voeten te bespelen op verschillende manieren. Het is een goed instrument voor de hand/voet/oog coördinatie en op een leuke manier zijn de kinderen in beweging.

In de reportage werd gemeld dat de gemeente Enschede aan alle kinderen van de basisscholen in Enschede deze sportveer had aangeboden. De stad was voor de derde achtereenvolgende keer 'Sportiefste gemeente van Nederland' geworden. Het gebaar van de gemeente Enschede bracht obs de Tweemaster uit De Rijp op een idee. Een aantal telefoontjes naar de gemeente was voldoende om van de gemeente Graft-De Rijp een financiële bijdrage te mogen ontvangen om voor alle kinderen van obs de Tweemaster een sportveer aan te schaffen.



Er zijn twee varianten: de sportveer zelf en de soccershuttle. Het nieuwe speeltje is komen overwaaien uit Azië, waar Vietnamezen en Taiwanezen zich er enorm mee schijnen uit te uitleven. Ze zijn helemaal verslingerd aan de sportveer, ook wel soccershuttle genoemd. Voor beginners is overslaan met de vlakke hand een aanrader, ook leuk voor op kantoor. Je mag met alle lichaamsdelen overspelen, dat maakt het zo boeiend en gezond. Je gebruikt heel veel spieren.



Diverse gebruikers



Hennie Ardesch, oud-keeper van onder andere FC Twente, Go Ahead Eagles en ADO Den Haag, ontdekte de sportveer twee jaar terug tijdens een zakentrip in Azië. Hij zag er schoolkinderen mee spelen en kwam er later achter dat er in Azië zelfs speciale kampioenschappen met de sportveer worden georganiseerd. Ardesch: "In Azië is de sportveer echt een fenomeen. Het intrigeerde me zo dat ik via mijn zwager - die daar contacten heeft - eens ben gaan informeren of we er misschien ook in Nederland iets mee konden doen."
Een jaar geleden testte Ardesch de sportveer bij een voetbalamateurclub in Enschede en de keepsters van FC Twente, van wie hij trainer is. De alternatieve shuttle, die als doel heeft de coördinatie tussen oog en hand of voet te verbeteren, viel daar in de smaak. Ardesch: "Dat komt vooral door het competitie-element. Of je nu alleen bent of in een groep, de bedoeling is dat je de sportveer met je been of je hand zo lang en vaak mogelijk in de lucht houdt. Dat vinden niet alleen topsporters leuk, hetzelfde geldt voor kinderen." Van de 20.000 sportveren die we sinds maart dit jaar verkocht hebben, is meer dan de helft voor scholen", zegt Ardesch.



De sportveer is populair onder basisschoolleerlingen, maar vindt ook onder diverse topsporters aftrek. De voetbalclubs De Graafschap en FC Twente gebruiken hem en er is interesse vanuit het tennis en volleybal. Dat de TVM-ploeg





hem gekocht heeft, lijkt op het eerste gezicht vreemd, maar in een warming up kan hij voor schaatsers van pas komen, legt Ardesch uit. "Je zou hem kunnen gebruiken om bijvoorbeeld een start mee te simuleren. Gooi de sportveer op en ga er achteraan. Het draait allemaal om coördinatie en reactiesnelheid." Ardesch is op dit moment bezig aan een boek om onder meer de waarde van de sportveer ook wetenschappelijk te onderbouwen, maar vooralsnog is hij vooral blij verrast over het onverwacht grote succes van zijn ontdekking. "Voor mij begon het toch echt als een geintje."

Websites

Info over de sportveer is verder vooral te vinden op buitenlandse websites.
Naast *sportveer.nl* hebben we onder andere *www.shuttlecock-europe.org* en *www.soccerbopper.co.uk* gevonden.

Schoolgebruik



We zijn benieuwd naar gebruikersverhalen en doen dus een beroep op de collega's, op scholen waar de sportveer door de leerlingen veelvuldig wordt gebruikt, hun verhalen te melden.

De informatie voor dit artikel komt van internet.

Correspondentie:

redactie@kvlo.nl

De AOW

Mijn collega deed me de volgende ontboezeming. Hij zei dat hij niet zoals Wouter Bos de klos is. Hij was wel van voor 1955 en kan daardoor uiterlijk op zijn 65ste van een welverdiend pensioen gaan genieten. En hopelijk heeft de school zo rond zijn 63ste al zo genoeg van hem, zo vertelde hij, dat hij nog gebruik mag maken van een vervroegde uittreding. Het was niet dat hij geen plezier meer had in het lesgeven en niet meer elke dag fluitend naar school gaat. Nee, hij zag na bijna 40 jaar voor de klas te hebben gestaan uit naar een gepensioneerden bestaan. Niet meer 's ochtends vroeg het bed uit, niet meer na hoeven denken over de invulling van zijn lessen, zich zorgen hoeven te maken over de ontwikkeling van de leerlingen en natuurlijk de mogelijkheid om buiten de schoolvakanties om op vakantie te kunnen gaan. En dan had hij de tijd die hij door kan brengen met zijn kleinkinderen en de seniorentenniscompetitie nog niet eens genoemd. Maar daar dacht ik als vrouw natuurlijk meteen aan. Ja, hij durfde toe te geven uit te zien naar zijn pensionering.. Ik zie en hoor in mijn omgeving steeds meer vrienden en bekenden die echt genieten van die nieuwe fase in hun leven die is aangebroken.



Maar ondanks dat de nieuwe AOW-plannen mij zelf niet direct raken, sta ik er de laatste tijd toch vaak bij stil. En niet in het minst omdat het de gesprekken in onze docentenkamer vaak beheerst. In plaats van een eenvoudig plan, vanaf 2020 verhogen we de AOW naar 67 jaar, heeft de politiek een dusdanig plan ontwikkeld dat ik vermoed dat de meeste collega's nog steeds met 65 jaar met pensioen kunnen. In de docentenkamer hebben we al een eerste peiling gedaan. Bij drie keer ja op de volgende vragen kom je gelukkig nog steeds in aanmerking voor een pensioen op je 65ste.

1. *Ben je op of voor je 25ste begonnen met werken?*
2. *Ben je van plan om tussen je 55ste en 65ste onafgebroken te werken?*
3. *Vind je het beroep van docent vallen onder het 'zware werk'?*

Zover als ik het kan overzien voldoet het gros van de docenten in Nederland aan de bovenstaande criteria. En zeker de vakleerkrachten lichamelijke opvoeding voldoen aan punt 3. De gemiddelde levensverwachting van de Nederlander mag dan wel stijgen, de fysiologie van de mens heeft zich hier (nog) niet op aangepast. Het is namelijk nog steeds zo dat bij vrouwen vanaf de overgang en bij mannen vanaf gemiddeld een jaar of 55 er een sterke afname is van spierweefsel. Het duurloopje rondom school met drie klassen op één dag meelopen, die speer even 30 meter wegwerpen en de vouwhangzwaai in de ringen gaan niet meer zo makkelijk als je tegen de 60 loopt.

Hebben de heren en dames politici hier al over nagedacht? Ik ben erg benieuwd naar hun definitie van 'zwaar werk'. Met onder andere het door de huidige politici weinig succesvol ingevoerde rookverbod in mijn achterhoofd heb ik er alle vertrouwen in dat het gros van de docenten op hun 65ste nog steeds kan gaan genieten van een welverdiend pensioen. Alleen zij die toch graag langer willen doorwerken zal het in de toekomst makkelijker worden gemaakt dan het nu is.

Mery Graal

(KV)LO nieuwsberichten

- Vmbo in beweging zoekt vijf regiocoaches
- Hoe voorkomt u explosiegevaar? (nieuwsbrief ARBO-VO)
- Salarisstijging in het primair onderwijs?
- Inschrijving geopend voor studiedag praktijkonderwijs
- Clubkvlo: de Bruggenloop in Rotterdam op 20 december

(KV)LO in de media

- Opiniestuk KVLO: Bewegingsarmoede kinderen structureel aanpakken door meer gym op school
- Anderhalf miljoen voor vernieuwende aanpak bij tachtig vmbo-scholen

KVLO kalender

- 17+18 nov. 2 daagse basiscursus Levensreddend handelen (12)
- 19 nov. cursus 'van start met BSM'
- 25 nov. Studiedag Praktijkonderwijs (6)
- Najaar 2009: Netwerkbijeenkomsten speciaal onderwijs
- Najaar 2009: Regionale Inspiratiesessies Sportparticipatie Gehandicapten
- 11 dec. Thomas Oriëntatiedag (6)
- 14 dec. 35e BVLO Studiedag in Gent
- Clubkvlo: de Bruggenloop in Rotterdam op 20 december
- Start najaar 2009: Cursussen 'Omgaan met agressie' voor docenten LO (24)
- 20 jan. 2010 discussieavond 'Sport in het onderwijs'
- 19 feb. Noorderskireis 2010
- 16 april NK minitramp in Deurne
- 21 april Verkiezingen sportiefste VO-school van Nederland in Delft
- 28 mei voetbaldag speciaal onderwijs in Zeist
- 4 juni Mission Olympic in Amsterdam
- De laatste nieuwsberichten en meest recent bijgewerkte kalender zijn te vinden op *www.kvlo.nl*

Leden kunnen ook lid worden van de *digitale nieuwsbrief* (en nog regelmatiger een update krijgen) via de nieuwsbrieflink onderaan de homepage!
Het getal ( ) staat voor het aantal te behalen punten voor het KVLO beroepsregister (zie tabblad 'beroepsregistratie' op de homepage). Inloginformatie (voor leden) is te vinden op het adresbriefje in de omslagfolie van dit blad!

Correspondentie:

webredactie@kvlo.nl

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

Studiedag PRO in november 2009 en EHBSO scholing in februari 2010

Studiedag Praktijkonderwijs (6)

Op *woensdag 25 november* is de 7e landelijke studiedag praktijkonderwijs. Deze vindt plaats op de CSG Het Streek, locatie Amsterdamseweg, te Ede (Gld).
Het thema dit jaar is: *'welke aanwijzingen werken echt voor dit kind.'*

De ontvangst is vanaf 13.00 uur en om 13.30 uur neemt Henno Oldenbeuving de aftrap met een lezing over pedagogisch contact met de leerlingen. Daarna zijn veel boeiende workshops van anderhalf uur. De eindtijd is 19.30 uur inclusief broodbuffet.
Hierbij alvast een paar titels van theorieworkshops*: veiligheid en aansprakelijkheid in de gymles, omgaan met verschillen in de les bewegingsonderwijs en hoe krijg je inactieve leerlingen in beweging?* Enkele praktische workshops om uit te kiezen zijn*: freerunning, introductie in de cursus omgaan met agressie (oma), acrobatiek en circusspelen en beroepscompetenties in de les bewegingsonderwijs.*
Het is een gevarieerd programma en een echte aanrader. Het gehele programma kunt u vinden op de website en voor nadere info kunt u terecht bij Alien Zonnenberg. Geeft u zich tijdig op! Tel.: 030 6937678.

Basiscursus EHBSO voor docenten LO (12)

In februari 2010 is er opnieuw een *tweedaagse basiscursus 'Levensreddend handelen'. Deze vindt plaats op 4 en 12 februari van 13.00-20.00 uur* en is gericht op het werkterrein van de docent LO waarbij rekening wordt gehouden met de leeftijdsgroep van de leerlingen.
De cursisten leren een systematiek te gebruiken zoals die ook door professionele hulpverleners wordt toegepast om acuut levensbedreigende situaties te onderzoeken en te behandelen. Hierdoor kunnen mensenlevens worden gered, invaliditeit beperkt en de samenwerking met de professionele hulpverlening verbeterd. De basiscursus is gericht op docenten LO. Nadere informatie en aanmelden via de KVLO-site of *corry.dijkstra@kvlo.nl*

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

Scholingen van afdelingen, de Thomas groepering en van opleidingsinstituten

Er worden veel relevante scholingen georganiseerd en de informatie hierover wordt zo mogelijk geplaatst op de website van de KVLO. Het is echt de moeite waard om wekelijks naar de site te gaan en informatie over nieuw aangeboden scholingen te lezen.
Speciale aandacht hierbij voor de 42ste en populaire *Thomas Oriëntatiedag* met het thema *'Doet het HOE er nog toe??'(6)* op 11 december in en om de Fontys Sporthogeschool te Tilburg van 9.30 tot 17.00 uur. De dag start met een plenaire bijeenkomst en wordt vervolgd met een rijke keuze aan workshops zoals: *een onwijs onderwijsleven, Zoneparc; innovatieve sport, spel en chill schoolpleinen, hoe beginnen we in de brugklas en klimmen versus begeleiden, doet het HOE er dan toe?*
Het gehele programma kunt u vinden op de website en nadere info over het inschrijven bij Rien van Oijen: 0492 364 178.

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

HANS DIJKHOFF



Inpressie Thomas Oriëntatiedag

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



WINTERVERGADERING

De 147e wintervergadering zal gehouden worden op zaterdag 12 december 2009 in La Place, Hoog Catharijne te Utrecht.

Het dagprogramma

09.30 uur	Ontvangst
10.00 uur	Huishoudelijke vergadering deel I
12.30 uur	Lunch
14.00 uur	Huishoudelijke vergadering deel II
16.00 uur	Afsluiting en Borrel

Voorlopige agenda

Opening door voorzitter Van Driel.

1. Mededelingen.
2. Notulen voorjaarsvergadering d.d. 15 mei 2009 (LO 9 pag. 40 e.v.).
3. Begroting 2010.
   De begroting 2010 ligt ter inzage bij de afdelingsbesturen
4. Verkiezing HB.
   In 2010 treden statutair af en hebben zich herkiesbaar gesteld Oscar Erken, Desiree Simons en voorzitter Gert van Driel. De voorzitter is herkiesbaar onverminderd het streven van het bestuur om op korte termijn tussentijds een voorzitterswisseling te kunnen realiseren.
5. GO-zaken.
6. Rondvraag.
   Schriftelijke vragen zullen eerst worden behandeld.
7. Bespreekpunt:
   plan van aanpak organisatieverandering.
8. Sluiting.

EUPEA Van 15-18 oktober vond het 20-ste EUPEA-forum plaats, georganiseerd door de KVLO te Amsterdam. Zeventien landen van de European Physical Education Association waren vertegenwoordigd met 30 deelnemers. Men was onder de indruk van het sportplan 2009-2012 en het project Jump-in van de gemeente Amsterdam. Het symposium stond in het teken van Ethiek en Waarden in de Lichamelijke Opvoeding. Vijf sprekers gaven in korte tijd hun visie, hetgeen veel gespreksstof voor de middag opleverde. De in 1991 opgestelde verklaring van Madrid: 'No education without physical education' is bijgesteld. De situatie rond LO in de Europese landen wordt opnieuw in kaart gebracht. Het was jammer dat er van de genodigde hbo- en mbo-opleidingen weinig mensen waren. Nadere info op *www.eupea.com*

CERTIFICERING SPORTACTIEVE SCHOLEN Op woensdag 28 oktober ontvingen veertig Amsterdamse scholen (dertig basisscholen en tien voortgezet onderwijsscholen) het landelijke certificaat Sportactieve School 2009-2010. De sprekers waaronder Wethouder Sport Carolien Gehrels, spraken allen hun waardering uit voor de scholen en benadrukten het belang van bewegingsonderwijs en sport in het onderwijs. Het Keurmerk geeft aan dat scholen het kwalitatief en kwantitatief goed doen. De gemeente Amsterdam stimuleert de scholen om sportactief te worden via sportstimuleringsprogramma's zoals Jump-in en Topscore. De uitreiking van de certificaten vond plaats tijdens de start van het Topscore seizoen waarbij 300 wekelijkse sporttrainingen op meer dan vijftig Amsterdamse voortgezet onderwijsscholen plaatsvinden.

TIENPUNTENPLAN GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN De KVLO heeft een 'tienpuntenplan' gestuurd naar alle gemeenteraadsfracties. Elke leerling moet elke schooldag een uur gym of sport krijgen waarvan drie uur onder schooltijd en twee uur daarbuiten. Zo worden alle kinderen bereikt. Dit vormt een structurele oplossing voor het gebrek aan kwaliteitsvol bewegen van jongeren. Gemeenten spelen hierin een sleutelrol. Zij zijn verantwoordelijk voor voldoende (sport)accommodaties en buitenruimte. Daarnaast kunnen gemeenten het initiatief nemen om samen met schoolbesturen een integrale visie te ontwikkelen op het sport- en beweegaanbod en een win-win-situatie creëren. Zie ook de 'Eerste pagina'.

EDUCATION AT A GLANCE 2009 Vergelijkende jaarcijfers van de onderwijsstelsels van dertig OESO-landen laten een aantal opvallende zaken voor Nederland zien. Het aantal leerlingen per docent ligt zowel in het PO als het VO gemiddeld op 16. Het aantal jonge docenten onder de 39 jaar is laag. In het primair onderwijs werken vooral vrouwen, in het tertiair onderwijs mannen. Jongeren nemen intensief deel aan het onderwijs. Vooral de deelname aan bovenbouw havo/vwo, mbo 2, 3, 4 en de doorstroming naar het hoger onderwijs ligt hoog. Nederlandse leerlingen (15 jaar) halen de hoogste scores op wiskunde en natuurwetenschappen. Veel mensen met een opleiding op een lager niveau hebben een baan op een hoger niveau. Het jeugdwerkloosheidspercentage is laag maar de kans op langdurige werkloosheid is vrij hoog.

WERKEN IN HET ONDERWIJS De nota werken in het onderwijs 2009 laat zien dat het te verwachten lerarentekort blijft bestaan, ondanks enige verlichting door de recessie en het feit dat leraren langer doorwerken. In het mbo, waar op hoofdlijnen dezelfde bevoegdheidsregeling geldt als in het VO, zijn docenten breder inzetbaar voor alle vakken. In het VO wordt dit onder voorwaarden tijdelijk toegestaan. Het aantal onbevoegden (waaronder de tijdelijke) ligt in het VO op 17%, in het mbo op 25% waarvan 6% wel de pabo heeft. 8% Van het mbo-personeel heeft geen enkele bevoegdheid of pedagogisch didactische aantekening. De arbeidstevredenheid van onderwijspersoneel is het hoogst in het PO en het laagst in het mbo.

GELUIDSNORMEN Het stemgeluid van spelende kinderen, geproduceerd onder andere op schoolpleinen die worden omsloten door bebouwing, wordt 1 januari 2010 niet meer meegenomen in de bepaling van de regels van geluidsbelasting voor instellingen.

huski reizen
Wintersport, outdoor & zeilkampen



… een begrip in groepsreizen voor wintersport, outdoor en zeilkampen.

Het deskundig samenstellen van aantrekkelijke reizen voor schoolgroepen vanaf 30 personen vormt een groot deel van ons werk. Onze reizen voldoen aan alle eisen. Meer dan twintig jaar ervaring en een gedegen bedrijfsstructuur staan borg voor kwaliteit.

Onze wintersportreizen zijn een begrip geworden in de Nederlandse onderwijswereld.

Wij hebben al wintersportreizen vanaf € 195,- p.p. Uiteraard is dan alles voor u geregeld, denk hierbij aan het vervoer, de skipas en de accommodatie op basis van half pension. Onze reisleiding reist mee vanuit Nederland en blijft de gehele week bij uw groep, extra ondersteuning voor u als docent! Tevens wordt het materiaal door ons geregeld. Doordat wij dit voorafgaand aan de reis bij u komen passen, staat u snel in de sneeuw!

Wij maken graag vrijblijvend een offerte voor u!

Post- en bezoekadres:
Lichtschip 67, 3991 CP Houten

Telefoon:
+31(0)30 8000 600

Fax:
+31(0)30 8000 601

Email:
info@huski.nl