

LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Topic: Overgewicht

Jaargang 94

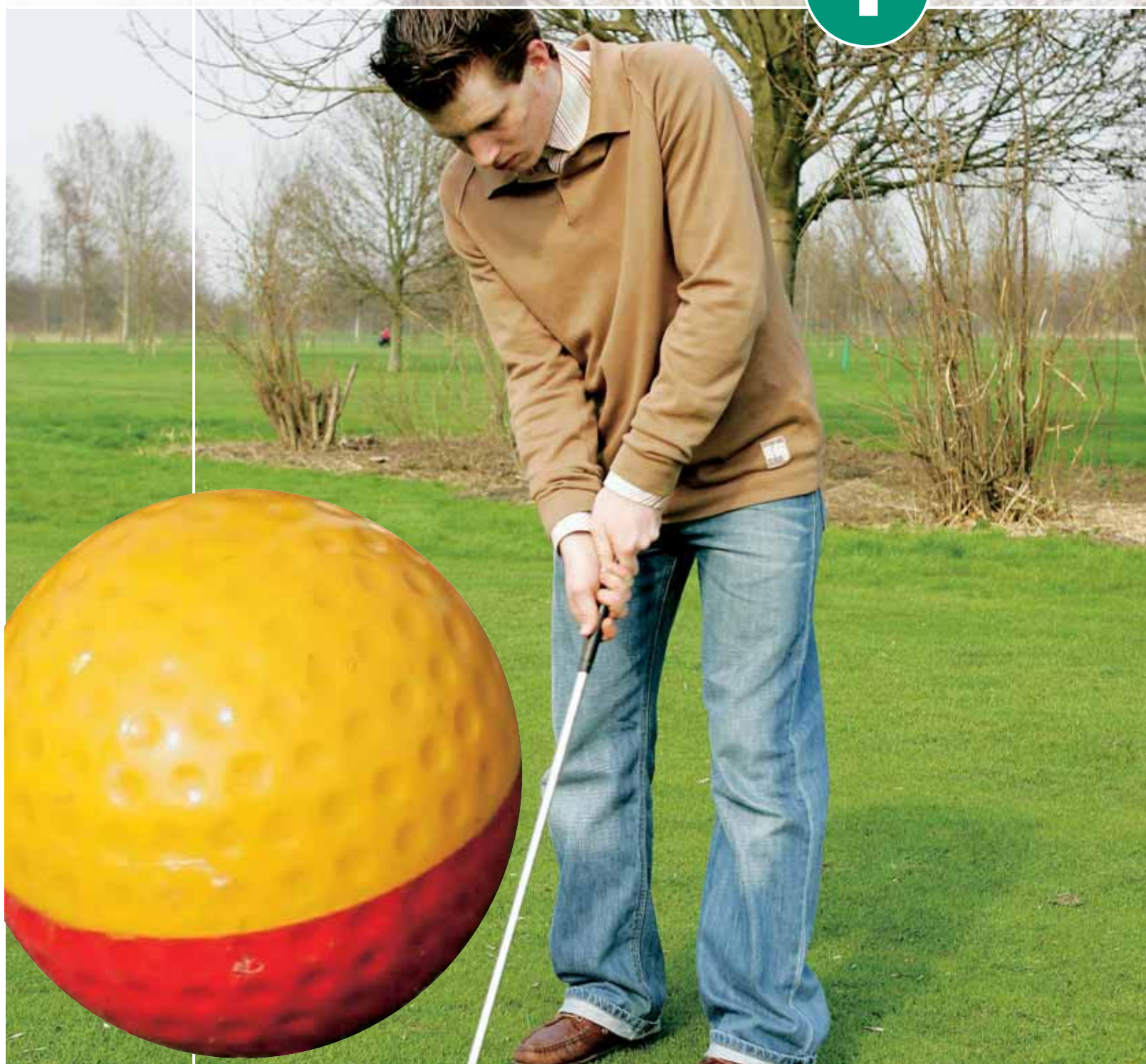
Goed werkende teams

20 januari 2006

Clinics badminton en futsal

Nieuwsbulletin voortgezet onderwijs

1



www.kvlo.nl

Stiller Sporten...? Het kan!

- Gehoorverlies
- Oorsuizen
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Stemproblemen

zijn het gevolg van lawaai en nagalm in de sportzaal waar u les geeft!



Vraag ons om een vrijblijvend advies, geluidsmetingen en/of een oplossingsvoorstel.

Want uw gehoor moet nog een tijd mee!

Sportzalen met akoestische plafond- en wandpanelen van Ecophon

Ecophon

Acour  **Lawaaibestrijding b.v.**
Initiatiefnemer van
www.Stille-Sportzaal.nl

Biezeveld 3
5531 BX Bladel
Tel.: 0497 - 387 005
Fax: 0497 - 387 528
info@acour.com
www.acour.com

Brezo Kampen schoolkleding.nl



Haatlanderdijk 22, 8263 AR Kampen
Tel. 038 - 333 15 35 / Fax 038 - 333 10 91
E-mail: brezo@hetnet.nl / Website: www.brezo.nl

ZWERFSPORT OUTDOOR

Nieuw & voordelig!

Naast compleet georganiseerde werkweken nu ook **"Doe het zelf" werkweken**.
Materiaalverhuur op onze 5 locaties in België (Coo/Hotton), Duitsland, Nederland en Frankrijk.
Het grootste aanbod van outdoor & cultuur locaties.

www.zwerfsport.nl, info@zwerfsport.nl,
Tel 023-562 8370

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De nieuwste generatie zaalscheidingen Trenomat Acoustic®

- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in **alle** zaal delen door **nieuw** 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 B.V.
Postbus 32
2420 AA Nieuwkoop
Tel: (0172) 57 97 20
Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

ACTIE NIEUW bij SIDIJK

Heeft u iets te vieren ...?
Jubileum, Sportdag of Slotfeest



Wij hebben voor u de materialen
SUPERCOOL ... Click & Go !



Huur nu onze
AIRFUN AANHANGER
met **VIER** artikelen
voor slechts € 250
CLICK & GO

Springkussen of Klimwand
Tumblingbaan of Airvlak
Flikflakker of Creaqbus
Bobslee of Doelschietwand

Bel voor Info: 0348-444879
of bel SIDIJK: 0566-625700





INHOUD

TOPIC OVERGEWICHT

Hét onderwerp van gesprek bij de kapper, op radio en tv en in de bladen: 'we' worden steeds maar dikker. In dit nummer staan we stil bij oorzaken en gevolgen, maar ook bij oplossingen. Ook onze lessen kunnen iets betekenen in de strijd tegen het overgewicht. We dienen in ieder geval rekening te houden met stofkeuze. Leest U maar op de volgende pagina's

6

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

A. Bulk-Bunschoten e.a.

10

FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ KINDEREN MET OVERGEWICHT

Lars Borghouts

12

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN IN HET ONDERWIJS

Lars Borghouts

29

OVERGEWICHT IN MIJN LESSEN

Maarten Massink

19

PRAKTIJK

20

Korfbal, samen schoren
Rob Lof, Kees Vlietstra en Ernst Hart

24

Zwaaïen in het onderwijs of
Onderwijs in het zwaaïen?
Joris Hoeboer e.a.

29

Overgewicht in mijn lessen
Maarten Massink

14

HET MAKEN VAN 'GOED' WERKENDE EN LERENDE TEAMS (1)

Het wordt steeds belangrijker om goed met elkaar samen te werken. Naast dat je weet van elkaar wat we doen, is teamwerken ook een belangrijke sfeerverbeteraar en daarnaast bevordert het ook de eigen professionele ontwikkeling. Hoe krijgen we goed werken in teamverband voor elkaar?

Edwin Timmers, Guus Zengerink en Dinant Roode

32

CLINICS BADMINTON EN VOETBAL

Al enige jaren organiseert de afdeling Schoolsport van de KVLO rond grote wedstrijden nascholingen. Hiervoor bestaat grote belangstelling. In de komende tijd staan badminton en futsal op het programma.

Aernout Dorpmans

38

NIEUWSBULLETIN VOORTGEZET ONDERWIJS

Vorig jaar in nummer 1 presenteerden we u een nieuwsbulletin waarin we ingingen op veranderingen binnen ons onderwijs. Nu presenteren we weer een aflevering, want er zal een hoop 'op de schop' gaan.

Alien Zonnenberg en Hans Dijkhoff



RUBRIEKEN

Eerste pagina 5 Aan de bak in het vak 31 Van het hoofdbestuur, contributie 36 Agenda 43
Afdelingen 47 Laatste pagina 46

EN VERDER

Verkiezing sportiefste basisschool / Aernout Dorpmans 41 Collega Rein Bloem 100 jaar / Gert van Driel 35
Congres overgewicht en bewegen te Amsterdam / Caroline Ooms en Pim de Vries 44



SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS 'N RIVERS

Schoolkampen in de sneeuw!

ROCKS 'N RIVERS LEDEBOERSTRAAT 68B, 5048 AD TILBURG, NEDERLAND
TEL.: 013 4690460, FAX. 013 4690461, E-MAIL: INFO@ROCKS-N-RIVERS.NL
WEBSITE: WWW.ROCKS-N-RIVERS.NL

PRAKTIJK REEKS

SPORTIMPULS

Korfbal, samen scoren



Rob Lof
Kees Vlietstra

Vakleerkracht lichamelijke opvoeding m/v

Wtf 0,5009 (16 lesuren)

De Gemeente Ridderkerk stelt de scholen voor openbaar en bijzonder basisonderwijs professioneel bewegingsonderwijs ter beschikking. Een vakgroep van vijf leerkrachten voert deze taak voor de gemeente uit op 12 Ridderkerkse basisscholen. Ter uitbreiding van de vakgroep Lichamelijke opvoeding zijn wij op zoek naar een kandidaat voor de nevenstaande functie.

De procedure

Informatie over de basisscholen in Ridderkerk kun je vinden via de website van de gemeente Ridderkerk: www.ridderkerk.nl. Als je vragen hebt over de functie kun je bellen met Ans Vogels, telefoonnummer (0180) 45 14 24.

Heb je interesse in deze functie? Stuur dan je brief met cv vóór 3 februari a.s. naar gemeente Ridderkerk, team P&O, Postbus 271, 2980 AG Ridderkerk, onder vermelding van vacaturnummer 0531. Of solliciteer per e-mail: info@ridderkerk.nl.

De eerste gespreksronde is gepland in week 7



G E M E E N T E

RIDDERKERK



De functie

Je wordt aangesteld binnen een van de scholen voor openbaar basisonderwijs.

Je bent werkzaam op twee scholen voor bijzonder basisonderwijs en één school voor openbaar basisonderwijs. Bij de functie hoort het carrièrepatroon van leraren Primair Onderwijs (LA). Inschaling vindt plaats op basis van opleiding en ervaring.

De kandidaat

Je bent enthousiast en je hebt de bevoegdheid LO (hbo-opleidingsniveau) en aantoonbare belangstelling voor actuele ontwikkelingen in het (basis)onderwijs (b.v. brede school, aansluiting zorgstructuren); Je kunt uitstekend zowel zelfstandig als in teamverband(en!) functioneren; Je bent in staat de levensbeschouwelijke en pedagogisch-didactische identiteit van de verschillende scholen respectvol en professioneel te hanteren; Ook ben je in staat om in het teamverband van de vaksectie niet-lesgebonden taken van een vakdocent uit te voeren; Je neemt initiatief in de ontwikkeling van het vak en bent op de hoogte van actuele ontwikkelingen in en om het vakgebied (b.v. motorische remedial teaching, beweegmanagement, BOS-beleid).

Maakt werk van maatwerk.



2006: jaar tussen hoop en werkelijkheid

EERSTE PAGINA

DOOR GERT VAN DRIEL

Op een onlangs gehouden internationaal congres in Zwitserland schetste de hoofdspreker op het onderwerp de situatie van de lichamelijke opvoeding wereldwijd als een situatie tussen hoop en werkelijkheid. Hij bedoelde daarmee te zeggen dat er aan de ene kant veel tekenen zijn waaruit blijkt dat het op allerlei punten goed gaat met de ontwikkeling van de lichamelijke opvoeding binnen het schoolsysteem van veel landen. Maar ook dat er in de dagelijkse werkelijkheid op school nog veel niet klopt en de kwaliteit nogal eens te wensen overlaat.

Om met de hoop te beginnen. Wereldwijd is er een groeiend besef dat voldoende bewegen en sport in de opvoeding van jongeren van essentieel belang kan zijn voor hun ontwikkeling. En dat het derhalve noodzakelijk is om in het schoolsysteem een minimum aan uren voor bewegingsonderwijs in de onderwijswetgeving van landen vast te leggen en te bekostigen. Naast allerlei intrinsieke waarden die het bewegen heeft voor jongeren wordt daarbij steeds duidelijker dat een gebrek aan bewegen de gezondheid van veel jongeren in toenemende mate gaat bedreigen. In veel landen wordt op grond van deze inzichten het aantal uren uitgebreid of daar waar dat nog niet het geval was wordt lichamelijke opvoeding opgenomen als verplicht vak in het onderwijssysteem. Dit laatste geldt vooral voor ontwikkelingslanden.

Tegelijkertijd moet worden geconstateerd dat er in veel landen wel een formele verplichting bestaat tot het geven van lessen lichamelijke opvoeding maar dat er weinig van deze verplichting terechtkomt, omdat er te weinig goed opgeleid onderwijspersoneel is en/of omdat er onvoldoende ruimte en materialen zijn om verantwoord les te geven in bewegen en sport. Wereldwijd kan de constatering worden gedaan dat vooral de situatie in het primair deel van het onderwijsstelsel veel te wensen over laat. Het gaat over de leeftijdsgroep van 5 tot 12 jaar.

Het onderwijs wordt in vrijwel alle landen in deze leeftijdsfase verzorgd door generalisten: één leerkracht verzorgt het onderwijs voor alle vakken of leergebieden. En deze generalisten blijken in veel gevallen te weinig opleiding te hebben genoten om voldoende en kwalitatief goed bewegingsonderwijs te geven. Het gevoerde pleidooi op dit congres was om zowel nationaal als internationaal toch vooral de nadruk te blijven leggen op de grote pedagogische waarde van goede lichamelijke opvoeding en de noodzaak dit te laten verzorgen door speciaal opgeleide generalisten of specialisten.

Hieraan gekoppeld werd de oproep gedaan om in het wetenschappelijk onderzoek meer aandacht aan dit onderwerp te schenken en ervoor te zorgen dat de effecten en resultaten van dit onderwijs ook daadwerkelijk worden aangetoond en zichtbaar gemaakt, zodat er in de praktijk meer 'evidence based' gewerkt kan worden.

Aan het begin van dit nieuwe jaar kan ook de situatie in Nederland geschetst worden in bovengenoemde termen.

Ook in de Nederlandse situatie kan er nog veel verbeterd worden aan de lichamelijke opvoeding en blijft ons motto: 'voor meer en beter bewegen' voor alle jongeren in het onderwijs, volop van kracht.

Ik kan en wil niet nalaten hier nog een keer te wijzen op de discussie rond de minimum urengarantie in het voortgezet onderwijs (zie eerste punt op de Laatste pagina).

Ook in het basisonderwijs en in het middelbaar beroepsonderwijs weten wij dat de kwaliteit en de plek van bewegen en sport in en om de school nog voldoende te wensen laat.

Maar gelukkig is er ook hoop. Zo zien we dat er zowel bij ouders en schooldirecties steeds meer oog komt voor het grote belang van een gezonde bewegingsontwikkeling van de leerlingen en de rol die de school daarbij kan spelen. Ook het voorgenomen beleid van de overheid, waarbij steeds meer samengewerkt wordt door de ministeries van OCW en VWS, biedt kansen voor verbetering. Zij het dat hier eerst onderzoek gedaan moet worden en pas in de volgende kabinetsperiode meer middelen voor dit doel vrijgemaakt kunnen worden. Vanuit het hoofdbestuur zijn wij betrokken en zullen pro-

COLOFON

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Harry Stegeman (vz), Hilde Bax, Henk Breukelman, Marianne van Bussel-Schippers, Bert Boetes, Lars Borghouts, Danny van Dijk, Ernst Hart, Maarten Massink, Chris Mooij, Eric Pardon, Jorg Radstake. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl **Abonnement Lichamelijke Opvoeding:** Jaarabonnement € 55,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 3,- (excl. verzendkosten) **Handelsadvertenties:** Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort. fax: 023 5717680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com **Versijningsdata 2006:** 20 jan., 10 feb., 10 maart, 31 maart, 28 april, 19 mei, 16 juni, 7 juli, 19 aug., 9 sep., 30 sept., 21 okt., 18 nov., 9 dec. **Druk:** Drukkerij Giethoorn Ten Brink, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855111. **Vormgeving:** FIZZ new media solutions, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246162. **DTP:** Jan Ottens, Drukkerij Giethoorn Ten Brink. 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-Schippers, penningmeester e-mail: bestuur@kvlo.nl **De afdeling rechtspositie is dagelijks bereikbaar van 12.30 tot 16.30 uur** Bezoekadres: Zinzendorlaan 9. e-mail: irp@kvlo.nl **Ledenadministratie:** abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. fax: 030 6912810 e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl Opzeggingen dienen aangekend 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 **Secretariaat Thomas Groepering:** Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 0416 333022, e-mail: fred.huijboom@wxs.nl **ISSN-nummer: 0024-2810 Telefoon:** ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847, Afdeling individuele rechtspositie 030 6937678

OVERGEWICHT

OVER DE OORZAKEN VAN OVERGEWICHT EN DE MOGELIJKHEDEN TOT INTERVENTIE

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Sla de krant open, luister naar de radio, kijk op de tv. Negen van de tien dat er in actualiteitenpagina's/programma's iets wordt geschreven of gezegd over de vlucht die overgewicht en obesitas nemen. Uiteraard wordt daar, ook in Nederland, uitgebreid onderzoek naar gedaan. Over oorzaken en wat we eraan kunnen veranderen.

Door: dr. A.M.W. Bulk-Bunschoten, dr. C.M. Renders, dr. F.J.M. van Leerdam, prof.dr. R.A. Hirasing

Het aantal kinderen met overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) neemt over de gehele wereld toe. Bovendien neemt de mate van overgewicht toe. In Nederland heeft ruim één op de acht kinderen overgewicht en ruim één op de 100 obesitas. Dit veroorzaakt stijging van de gezondheidsrisico's met name voor hart- en vaatziekten en diabetes mellitus type 2 (wat vroeger 'ouderdoms' suikerziekte werd genoemd) al op de kinderleeftijd. Daarnaast worden kinderen met overgewicht vaak ook volwassenen met overgewicht. Overgewicht wordt dan ook beschouwd als één van de belangrijkste problemen van de Publieke Gezondheid van dit moment. Preventie is derhalve belangrijk en bij overgewicht geldt dat het verstandig is deze preventie al op jonge leeftijd te laten starten.

OORZAKEN VAN OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Gewichtstoename ontstaat door een langdurige, veelal subtiele, onevenwichtigheid in de energiebalans. De energiebalans met aan de ene kant de energie-inname en aan de andere kant het energieverbruik wordt beïnvloed door genetische, biologische, psychosociale en omgevingsfactoren. Omgevings- en gedragsfactoren worden beschouwd als de belangrijkste oorzaken van de snelle toename in de prevalentie van overgewicht in de afgelopen decennia maar tevens ook als belangrijkste aanknopingspunten voor preventie. Bij het ontstaan van overgewicht is altijd sprake van een periode waarbij de energie-inname het energieverbruik overstijgt.

Energie-inname

Uit gegevens van voedselconsumptiepeilingen (waarbij rekening moet worden gehouden met onderrapportage), blijkt dat de energie-inname onder schoolkinderen de afgelopen tien jaar niet is toegenomen (Voedingscentrum, ILSI). Echter, een aantal ongunstige trends zijn te onderscheiden die gewichtsstijging bevorderen. Zo was er een stijging in het gebruik van zoete dranken (vruchtensappen, zoete melkdranken en frisdrank) en van alcoholische dranken en een afname in groente- en fruitgebruik. Met name bij tieners gaan deze trends gepaard met een afname van de lichamelijke activiteit en fitheid (Gezondheidsraad 2002). Bovendien wordt steeds vaker het ontbijt overgeslagen. Dit

gedrag is gerelateerd aan een hoger gebruik van tussendoortjes en frisdranken (Berkey 2003; Gorissen, 1999). Een andere trend die de afgelopen jaren heeft plaatsgevonden is de verhoging van de portiegrootte van snacks, snoep en fastfood door de voedselindustrie (Gezondheidsraad 2003). Ook dit is gerelateerd aan overgewicht (Rolls 2002). Bovendien is voedsel dat veel snelle suikers en vet bevat nog altijd goedkoper dan groente en fruit (Drewnowski, 2004). Dit verband tussen overgewicht en armoede komt bovenop het gegeven dat zoete vette voedingsmiddelen vaak als lekker worden ervaren.



FOTO: HANS DIJKHOFF

Peertje

Energieverbruik

Het energieverbruik in rust is weinig beïnvloedbaar. Het verbruik als gevolg van lichaamsactiviteit is dat veel meer. In de laatste jaren is het georganiseerd sporten onder de jeugd ongeveer gelijk gebleven (Zeijl, 2003). Steeds vaker lijkt de vrije tijd inactief gevuld te worden. Het aantal uren doorgebracht met inactieve bezigheden zoals tv-kijken en computerspelletjes neemt toe. (Renders, 2004) Dagelijkse activiteiten zoals buiten spelen en naar school lopen of fietsen verminderen, onder andere vanwege een onveilig gevoel op straat en weinig, aantrekkelijke, veilige speelruimtes. Het wegbrengen naar school met de auto wordt vaak als gemakkelijker gezien. Dit gedrag gaat gepaard met toename van lichaamsvet. (Proctor, 2003)

PREVENTIE VAN OVERGEWICHT

Bestrijding en preventie van overgewicht op de kinderleeftijd is eenvoudiger dan op volwassen leeftijd. Voedings- en bewegingsgewoonten zijn nog minder ingeslepen en dus gemakkelijker veranderbaar. Daarnaast is bij kinderen die nog in volle groei zijn, gelijk blijven in gewicht al voldoende om een vermindering van de mate van overgewicht te krijgen. Dat is een stuk eenvoudiger dan het bewerkstelligen en vasthouden van een vermindering van het eigen gewicht.

Om enig inzicht te krijgen in de effectiviteit van bepaalde interventies ter preventie van (toenemend) overgewicht volgen hieronder enkele voorbeelden van belangrijke onderzoeken bij kinderen.

- De Kopsstudie, waarin bij 2440 Duitse kinderen een gecombineerde interventie werd verricht zowel op school als thuis. Aan alle kinderen werd gezondheidsvoorlichting gegeven over het dagelijks eten van groenten en fruit, het reduceren van het eten van calorierijke producten, het bevorderen van lichamelijke activiteit en het verminderen van tv-kijken. De interventiegroep werd vergeleken met een controlegroep van kinderen die niet aan deze interventie werden blootgesteld. Het effect na één jaar was een toename van de vetmassa in de controlegroep met 3,6% tegen 0,4% in de interventiegroep (Muller, 2001).
- Een onderzoek onder 734 Engelse kinderen van 7-11 jaar (de zogenaamde APPLES-studie) liet geen effect op de BMI zien na een interventie waarbij enerzijds gedurende één jaar een training werd gegeven aan leerkrachten om lesprogramma's over gezonde voeding en lichamelijke activiteit te leren geven, en anderzijds een aanpassing van de maaltijden op school werd doorgevoerd. Wel werd na interventie een (significante) toename van het groentegebruik vastgesteld (Sahota, 2001).

den op school werd doorgevoerd. Wel werd na interventie een (significante) toename van het groentegebruik vastgesteld (Sahota, 2001).

- Vier Amerikaanse studies bij kinderen in de leeftijdsgroep 7-11 jaar lieten een wisselend beeld zien. Een schoolinterventie onder 1295 11-jarigen, waarbij werd aangedrongen op minder dan twee uur per dag tv kijken, toename van de lichamelijke activiteit, vermindering van vetrijke elementen in de voeding en minimaal vijf porties groente of fruit per dag, leidde tot een vermindering van het aantal obese meisjes (daling van 6,3%), terwijl een vermeerdering van het aantal obese jongens werd vastgesteld (toename van 2,2%) (Gortmaker, 1999). In twee studies was wel een gedragverandering te zien maar geen effect op de BMI (Nader, 1999; Caballero, 2003).
- Het onderzoek van Robinson onder 198 8- tot 9-jarigen liet als enige een daling van de BMI na één jaar zien van gemiddeld 0,45 kg/m² (Robinson, 1999). De interventie bestond uit het verminderen van tv/video kijken en van het spelen van computerspelletjes.

Alhoewel sommige interventies dus wel effect blijken te hebben op gezondheidsgerelateerd gedrag en/of parameters van overgewicht en obesitas, wordt momenteel (nog) geen enkel preventieprogramma bewezen doelmatig geacht bij de preventie van overgewicht bij kinderen (Campbell et al 2001). Uit een Cochrane systematische review bleek dat een combinatie van interventies gericht op het stimuleren van gezonde voeding (minder suikerhoudende dranken en meer fruit en groente gebruiken) en van lichaamsbeweging (toename van alledaagse activiteiten zoals buitenspelen) en het verminderen van inactiviteit (minder tv kijken en computerspelletjes doen) vooralsnog de beste aanpak is (Campbell, 2001).

Lekker vet



FOTO: HANS DUKHOFF

VEELBELOVENDE ELEMENTEN

Veelbelovend lijken interventiestrategieën die berusten op de combinatie van het bevorderen van gezonde voedingsgewoonten en het stimuleren van bewegen, met het terugbrengen van zittend gedrag (Bautista-Castaño, 2004). De motivatie van ouders is hierbij belangrijk.

In de literatuur worden vijf maatregelen met name genoemd om door verandering in leefstijlgedrag preventie van overgewicht te bewerkstelligen. Deze maatregelen zijn het stimuleren van borstvoeding (primaire preventie), het reduceren van het drinken van gezoete dranken, het stimuleren van buitenspelen, het stimuleren van ontbijten en vooral het reduceren van tv-kijken (Whitacker, 2003). Deze vijf veelbelovende elementen zijn de basis geweest voor het ontwikkelen van een Nederlands plan van aanpak in de jeugdgezondheidszorg. De consultatiebureaus en schoolartsendiensten zien immers 95% van de kinderen en zijn bij uitstek geschikt om zowel de pri-

maire als de secundaire preventie van overgewicht ter hand te nemen. Het plan van aanpak wordt het 'overbruggingsplan' genoemd en dient als overbrugging tot het moment dat een bewezen effectief ('evidence based') interventieprogramma beschikbaar zal zijn.

De veelbelovende elementen worden hieronder meer gedetailleerd beschreven.

Het stimuleren van borstvoeding

Te snelle groei aan het begin van het leven is een kritisch punt in het ontwikkelen van overgewicht later (Van Hanswijck de Jonge, 2003). Veel onderzoek is gedaan naar het preventieve effect van borstvoeding op het ontstaan van overgewicht (Dewey, 2003; Von Kries, 1999). Het probleem bij deze studies is dat bijna altijd achteraf ('retrospectief') navraag wordt gedaan bij de deelnemers. De antwoorden die zij geven kunnen daardoor vertekend zijn. Een ander probleem is dat veel factoren de relatie tussen voeding in de eerste levensmaanden en de uitkomst overgewicht op de kinderleeftijd kunnen beïnvloeden; bijvoorbeeld: de leeftijd bij introductie van bijvoeding, volledig borstvoeding of gedeeltelijk, rookgedrag of medicijngebruik bij de moeder, opleidingsniveau van de ouders en vooral van de moeder, sociaal-economische status van de ouders en mogelijk het al dan niet correct volgen van de klaarmaakinstructie van flesvoeding. Het is dan ook te begrijpen dat retrospectieve onderzoeken tegenstrijdige resultaten laten zien (Li, 2004). Prospectieve studies (die deelnemers vervolgen in de tijd) op dit gebied hebben een lange looptijd en dus veel uitvallers. Toch kan uit een onlangs gepubliceerde systematische review de conclusie getrokken worden dat borstvoeding een preventief effect heeft op het ontwikkelen van overgewicht in de kinderleeftijd (Von Arenz, 2004).

Het reduceren van het gebruik van gezoete dranken

Uit onderzoeken blijkt dat er een verband is tussen het gebruik van gezoete dranken en overgewicht (Ludwig, 2001; Mrdjenovic, 2003; Welsh, 2005). Kinderen die dagelijks meer dan drie glazen frisdrank gebruiken hebben een hogere BMI dan kinderen die minder dan drie glazen gebruiken. Ieder glas extra frisdrank per dag geeft een verhoging van de BMI en een grotere kans op overgewicht. Hierbij is gecorrigeerd voor versturende variabelen zoals etniciteit, leeftijd, opleiding ouders, eetpatroon en alcoholgebruik.

In 2004 verscheen een verklaring van de Amerikaanse kinderartsen waarin zij aan andere medici en paramedici, ouders en schoolleiding hun bezorgdheid uitten over het gebruik van gezoete frisdranken op scholen. Hun zorgen zijn:

- de extra calorieën dragen bij aan het ontstaan van overgewicht
- door gezoete frisdrank i.p.v. melkgebruik ontstaat een calciumtekort met een verhoogde kans op botbreuken en osteoporose (botontkalking)
- frisdrankgebruik verhoogt de kans op tandcariës en glazuurdefecten.



Allebei dorstlessend?

FOTO: HANS DIJKHOFF



Dit of een bruine boterham?

FOTO: HANS DIJKHOFF

Het verminderen van zittende activiteiten (met name tv kijken en computergebruik)

Inactiviteit heeft invloed op de energiebalans bij kinderen. Het aantal uren dat kinderen zittend doorbrengen is in de laatste decennia enorm toegenomen. Gemiddeld wordt 2-5 uur per dag voor de televisie doorgebracht. In een onderzoek onder 1587 kinderen van 6-14 jaar in Amsterdam, uitgevoerd in 2002 tijdens de meningokokken vaccinatiecampagne, bleek dat 40,1% van de jongens en 36,5% van de meisjes op een doordeweekse dag langer dan twee uur tv had gekeken. Van de kinderen onder de 11 jaar had 28,7% een eigen tv op de kamer. De tijd die kinderen in totaal voor de tv doorbrengen hing af van leeftijd (hoe ouder hoe meer), etniciteit (Surinaams meer), sociaal-economische status van de ouders (laag meer) en van het al dan niet een eigen tv op hun slaapkamer hebben. Kinderen die de vorige dag geen vers fruit gegeten hadden of de vorige dag naar de snackbar waren geweest keken meer tv dan de kinderen waarbij deze factoren niet aanwezig waren (Renders, 2004). Bij het tv kijken speelt, behalve de inactiviteit die ermee gepaard gaat, het nuttigen van snacks tijdens het kijken een rol bij het ontstaan van overgewicht (energieverbruik omlaag en de energie-inname omhoog). Daarnaast worden kinderen via de televisie herhaaldelijk blootgesteld aan reclame over ongezond eten en drinken.

Er zijn veel studies die een verband vinden tussen tv kijken en het ontstaan van overgewicht (Gortmaker, 1996; Robinson, 2001).

Het bevorderen van buitenspelen

Een prospectieve studie toonde aan dat bewegingsprogram-

ma's een preventief effect sorteren op het ontstaan van overgewicht bij kinderen (Muller, 1999). Jonge kinderen bewegen met plezier als zij hiertoe de kans krijgen. Ouders moeten hun kind wel die gelegenheid (kunnen) geven: dat wil zeggen meer in de box zetten in plaats van in de maxicosi of een wipstoeltje leggen en lopend of op de fiets naar school laten gaan.

Uit onderzoek in Nederland blijkt dat bij basisschoolkinderen de mate van sportbeoefening de voorbije jaren gelijk gebleven is. De mate van sportbeoefening neemt in de adolescentie wel af (Kempers, 2004). Sportbeoefening gedurende enkele uren per week heeft waarschijnlijk weinig invloed op het ontstaan van overgewicht. Wel kan een verminderd zelfbeeld van pubers met overgewicht leiden tot minder willen sporten in teamverband. Minder sporten leidt tot mindere prestaties en dat leidt weer tot minder zin in bewegen. Een vicieuze cirkel is ontstaan.

Niet elke vorm van bewegen leidt tot gewichtsverlies. De volgende criteria zijn van invloed:

- activeren van grote spiergroepen
- het lichaam over afstand verplaatsen
- relatief lange duur
- dagelijks.

Kemper stelt dat voor het behouden van een lagere BMI bij kinderen die vroeger obees waren, matig intensieve beweging gedurende 90 minuten per dag nodig is.

Voor niet obese kinderen is het advies dagelijks minimaal één uur te bewegen.

Specifieke onderzoeken naar het effect van buitenspelen zijn zeldzaam. In een onderzoek bij 222 kinderen in de voor-schoolse periode werd gevonden dat een significante relatie bestaat tussen het relatieve gewicht van het kind, het gewicht van de ouders en de tijd die buiten wordt doorgebracht enerzijds en het activiteitenniveau van de kinderen anderzijds (Klesges, 1990). Andere onderzoeken zijn voornamelijk gebaseerd op het meer voorkomen van overgewicht bij allochtone groepen kinderen in Amerika (Fitzgibbon, 2004; Villareal-Calderon, 2002; Coran, 2001). Momenteel worden allerlei interventies uitgetest naar het effect van fysieke programma's (Stolley, 2003).

Andere voordelen van buitenspelen zijn daarnaast een verbetering van de sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen (Whitaker, 2003).

Ontbijten

Over de relatie tussen het wel/niet ontbijten en overgewicht worden tegenstrijdige resultaten gevonden. Het merendeel van de studies wijst wel in de richting van een positieve invloed van een ontbijt met graanproducten. In een studie onder 603 Amerikaanse kinderen van 4-12 jaar werd gevonden dat het eten van graanproducten bij het ontbijt (ready-to-eat cereals) een component van het eetpatroon was dat de handhaving van een gezond gewicht en de inname van benodigde nutriënten en mineralen bevordert (Albertson, 2003).

Ook blijkt dat een lagere BMI wordt gevonden bij kinderen die ontbijten met brood of graanproducten dan bij de niet ontbijters of de ontbijters met vlees en ei (Cho, 2003).

Onafhankelijk van de leeftijd blijkt iedereen beter af te zijn met een hoog energetisch ontbijt (Preziosi, 1999).

Andere voordelen van ontbijten en ook van de andere eetmomenten in gezinsverband zijn de versterking van de gezinsband, onthaasting en betere leerprestaties.

Voor de medewerkers van de Jeugdgezondheidszorg is in het overbruggingsplan aangegeven welke stappen in overleg met ouders genomen moeten worden en in welk tijdsbestek bij kinderen met overgewicht. Kinderen met obesitas worden verwezen naar de huisarts/kinderarts om de mogelijkheid van een medische oorzaak of het bestaan van met de obesitas samenhangende afwijkingen uit te sluiten. Het overbruggingsplan zal in de Jeugdgezondheidszorg gebruikt worden tot een evidence based programma ontwikkeld is.

LITERATUUR

Via www.Overgewicht.org of kco.emgo@vumc.nl zijn het signaleringsprotocol en het overbruggingsplan, beide opgesteld voor medewerkers in de JGZ, elektronisch op te vragen. Hierin zijn alle in dit artikel genoemde referenties opgenomen.

SAMENVATTING

Het aantal kinderen met overgewicht is de afgelopen decennia sterk gestegen. Overgewicht bij kinderen leidt op termijn tot een verhoogde kans op een slechtere gezondheid. Dit is reden om kinderen met overgewicht op te sporen en te behandelen. Dit kan via de Jeugdgezondheidszorg, waar 95% van de kinderen in Nederland onder controle is. Preventieve maatregelen (primair en secundair) kunnen in de jeugdgezondheidszorg, maar ook daarbuiten worden uitgevoerd. Na signalering van overgewicht wordt een overbruggingsplan gebruikt. Bij obesitas worden kinderen verwezen naar huisarts/kinderarts. Het overbruggingsplan, overbrugging tot een evidence based methode van aanpak beschikbaar is, geeft de veelbelovende elementen aan op gestructureerde wijze. In dit artikel wordt ingegaan op de oorzaken, de verstoring van de energiebalans, en op de veelbelovende preventieve elementen: borstvoeding geven, minder tv-kijken en gezoete dranken gebruiken, meer buitenspelen en meer en beter ontbijten.

Over de auteurs

dr. A.M.W. Bulk-Bunschoten is jeugdarts;

dr. C.M. Renders is epidemioloog;

dr. F.J.M. van Leerdam is jeugdarts;

prof.dr. R.A. Hirasing is jeugdarts/kinderarts.

Allen zijn werkzaam bij het VUmc, afdeling sociale geneeskunde te Amsterdam.

CORRESPONDENTIE: cm.renders@vumc.nl

OVERGEWICHT

WELKE ROL SPEELT BEWEGING?

FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ KINDEREN MET

Fysieke activiteit wordt vaak gezien als een belangrijke manier om overgewicht onder kinderen tegen te gaan. Regelmatig wordt daarbij ook het bewegingsonderwijs een rol toegedicht. Elke dag gymles zou een van de manieren zijn om overgewicht te verminderen of te voorkomen bij kinderen. Maar heeft fysieke activiteit wel zo veel invloed? En zo ja, biedt de gymles dan de juiste vorm van activiteit? Of is gymles misschien in staat om het bewegingsgedrag buiten de lessen gezonder te maken? Door: Lars Borghouts

TE DIK DOOR BEWEGINGSARMOEDE?

Om maar meteen met het slechte nieuws te beginnen: keihard bewijs is er niet dat obesitas bij kinderen wordt veroorzaakt door een gebrek aan fysieke activiteit. Dat komt vooral omdat het lastig is een wetenschappelijk onderzoek uit te voeren dat zo'n bewijs kan leveren. Er zijn echter wel veel aanwijzingen dat er een verband is¹. Overgewicht ontstaat doordat de energie-inname (voeding) over een lange periode hoger is dan het energieverbruik. In ontwikkelde landen heeft er een toename plaatsgevonden in obesitas, terwijl bekend is dat de energie-inname bij kinderen juist is gedaald. De oorzaak moet dan eigenlijk al wel liggen bij een te laag energieverbruik (te weinig bewegen). Bovendien zijn er veel wetenschappelijke studies gedaan die aantonen dat je door geschikte bewegingsprogramma's kinderen kunt laten afvallen. Als we ervan uitgaan dat kinderen tegenwoordig te weinig bewegen, moeten we ons afvragen hoe dat komt. Een vaak gehoorde opvatting is dat jonge mensen vandaag de dag minder actief zijn dan vorige generaties. Als je echter gaat kijken naar getallen over sportdeelname of de aerobe fitheid, dan is daarvoor geen duidelijk bewijs². Zelfs het populaire denkbeeld dat jongeren tegenwoordig veel meer op de bank zitten voor de tv, of internetten en computerspelletjes doen wordt door sommige onderzoekers betwijfeld. Hoewel er tegenwoordig ongetwijfeld meer computerspellen worden gespeeld, gebeurt dat volgens hen in

de tijd dat men vroeger een boek las, of naar de radio luisterde³. Het lijkt er dan dus op dat de 'nieuwe media' niet in de plaats zijn gekomen van fysieke activiteit, maar van de 'oude media'. Waar de bewegingsarmoede vandaan komt, is dus nog niet met zekerheid te zeggen. Er zijn echter aanwijzingen dat het persoonlijke transport, dus het 'zich verplaatsen', tegenwoordig beduidend minder energie kost dan vroeger. Zo laat een Engelse studie zien dat tieners nog maar de helft fietsen van wat ze twintig jaar geleden deden³. Het gebruik van scooters, auto's, bussen en roltrappen zou dus wel eens een belangrijke factor kunnen zijn. Obesitas is namelijk iets dat zich over een lange periode ontwikkelt. Het kan al ontstaan door een dagelijkse disbalans tussen energie-inname en energieverbruik van zo'n 100 kcal. Dat is zo'n 20 minuten fietsen in rustig tempo, of elke dag een pakje Fristi.

We kunnen er dus redelijkerwijs van uitgaan dat inactiviteit een rol speelt bij de toename in het aantal kinderen met overgewicht, hoewel de oorzaken van die inactiviteit waarschijnlijk anders zijn dan de meeste mensen denken. Deze constatering leidt ons naar de volgende vraag: kunnen we de fysieke activiteit van kinderen zo beïnvloeden dat overgewicht wordt tegengegaan?

IS BEWEGEN DE OPLOSSING?

Ook hier weer het slechte nieuws eerst: er zijn maar weinig goede studies die op de lange termijn hebben gekeken naar het effect van fysieke activiteit op het

voorkómen van obesitas¹. De studies die dat wel hebben gedaan probeerden niet alleen het bewegingsgedrag te beïnvloeden, maar ook het eetgedrag. De resultaten laten soms wel, en soms geen effect zien. Ook goede onderzoeken die reeds te dikke kinderen op lange termijn proberen te laten afvallen middels fysieke activiteit zijn er niet veel. Maar de gegevens die er zijn suggereren dat het wellicht het meeste effect heeft om je te richten op het verminderen van inactiviteit⁴. Dus zorgen dat kinderen minder stilzitten zodat hun leefstijl actiever wordt. Dat is iets anders dan kinderen stimuleren om meer te sporten. Inactieve kinderen, en met name dikke kinderen, blijken namelijk moeite te hebben om sportprogramma's langdurig vol te houden⁵.

Het veranderen naar een actievere leefstijl is een gedragsverandering, en gedragsveranderingen hebben de meeste kans van slagen als er een aanpak is op meerdere niveaus. Het afspreken van realistische streefdoelen, dagelijkse (zelf)controle, een beloningsstelsel, en het betrekken van de sociale omgeving hebben daarin idealiter een plaats naast eventuele bewegings- of voedingsprogramma's⁴. Bewegen kan dus de oplossing zijn, maar dan moet je het wel op de juiste manier aanpakken.

ROL VAN HET BEWEGINGSONDERWIJS

Er zijn aardig wat studies gedaan naar het inzetten van gymlessen om kinderen te laten afvallen⁶, soms met positief resultaat. Dat waren dan echter vaak

I MET OVERGEWICHT

speciale programma's, waarvan het de vraag is in hoeverre ze op lange termijn vol te houden zijn, en of het wel wenselijk zou zijn dat daarmee de reguliere programma's onder druk komen te staan. Bovendien betrof het ook hier vaak weer korte termijnresultaten. Niemand kan verder met enige zekerheid zeggen hoe die lessen er precies uit horen te zien om een zo groot mogelijk positief effect te bewerkstelligen. Ook al zou het mogelijk zijn om lessen bewegingsonderwijs er zo uit te laten zien dat het effect op het lichaamsgewicht optimaal is, dan nog zal het onmogelijk zijn om daarmee te voldoen aan bijvoorbeeld de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (voor jongeren: dagelijks een uur matig intensief bewegen, minimaal twee keer per week gericht op het verbeteren van lichamelijke fitheid). De lichamelijke opvoeding zou dus wellicht beter kunnen proberen het bewegingsgedrag buiten de lessen gunstig te beïnvloeden. Helaas blijkt dat, in ieder geval met de pogingen die tot nu toe zijn gedaan, niet goed mogelijk⁷. Het is ook de vraag of het realistisch is om zo'n invloed van de lichamelijke opvoeding te verwachten, zonder steun vanuit bijvoorbeeld de ouders en de gemeenschap. Het is immers zoals gezegd van groot belang dat programma's gericht op het terugdringen van overgewicht bij kinderen een integrale aanpak hebben, waarbij meerdere partijen en omgevingen betrokken zijn (zie ook het artikel van Eva van Beek in LO 13, 2005). Niettemin verscheen vorig jaar een interessant Amerikaans onderzoeksartikel dat uitging van 'reguliere' gymlessen en hun effect op de body mass index (BMI) van jonge kinderen⁸. Maar liefst 9751 kinderen werden gevolgd tussen ongeveer hun vijfde en zevende levensjaar. Gekeken werd naar het aantal gymlessen dat de kinderen kregen, en het effect daarvan op de BMI. Extra uren gymles bleken bij meisjes die al aan de zware

kant waren de BMI gunstig te beïnvloeden. Bij jongens was dit effect er niet, en ook niet bij meisjes met een normaal gewicht. Berekend werd, dat het invoeren van vijf uur bewegingsonderwijs per week het aantal meisjes met overgewicht op de scholen zou kunnen terugdringen met maar liefst 43%. Waarom het effect alleen bij meisjes optrad was niet duidelijk. Het is echter bekend dat jongetjes gemiddeld genomen fysiek actiever zijn op jonge leeftijd, en het is mogelijk dat daarom het effect van enige uren extra gym bij hen minder groot is. Overigens is ook in een onderzoek naar het effect van dagelijkse gymlessen op fysieke activiteit twintig jaar later een geslachtsverschil gebleken. Meisjes die op de basisschool dagelijks gymles kregen, bleken op volwassen leeftijd meer te sporten dan zij die dat niet kregen. Bij jongens bleek er wederom geen effect⁹.

CONCLUSIES

Concluderend kan het volgende worden gesteld:

- fysieke inactiviteit speelt hoogstwaarschijnlijk een belangrijke rol bij de toename in overgewicht bij kinderen
- het is niet aannemelijk dat kinderen ten opzichte van eerdere generaties minder zijn gaan sporten, of dat ze minder zijn gaan bewegen door televisiekijken en computergebruik
- een belangrijk doel van bewegingsinterventies moet zijn het aanleren van een actievere leefstijl, dat hoeft niet te betekenen sportdeelname
- als het bewegingsonderwijs hier een rol in wil spelen, werkt dat het beste als onderdeel van een integrale aanpak
- uit de beperkte gegevens die er zijn, blijken extra uren 'traditioneel' bewegingsonderwijs een gunstig effect te hebben op overgewicht en later activiteitenpatroon bij meisjes, maar niet bij jongens.

BRONNEN

- 1 Reilly JJ, McDowell ZC (2003) Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity: systematic review and critical appraisal. *Proc Nutrition Soc* **62**, 611-619.
- 2 Biddle SJH, Gorely T, Stensel DJ (2004) Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J Sports Sci* **22**, 679-701.
- 3 DiGuseppi C, Leah L, Roberts I (1997) Influence of travel patterns on mortality from injury among teenagers in England and Wales, 1985-95: trend analysis. *British Med J* **316**, 905-905.
- 4 Kirk S, Scott BJ, Daniels SR (2005) Pediatric obesity epidemic: treatment options. *J Am Dietetic Assoc* **105(5) Suppl 1**, S44-S50.
- 5 Epstein LH, Coleman KJ, Myers MD (1996) Exercise in treating obesity in children and adolescents. *Med Sci Sports Exe* **28(4)**, 428-435.
- 6 Harris J. Good practice guidelines for HRE. *Brit J Phys Ed* **28(4)**, 9-11.
- 7 Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ, Booth ML (1998) Effects of physical activity interventions in youth: review and synthesis. *Am J Preventive Med* **15**, 298-315.
- 8 Datar A, Sturm R (2004) Physical education in elementary school and body mass index: evidence from the early childhood longitudinal study. *Am J Public Health* **94(9)**, 1501-1506.
- 9 Trudeau F, Laurencelle L, Tremblay J, Rajic M, Shephard RJ (1999) Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Med Sci Sports Exe* **31(1)**, 111-117.

Over de auteur

Dr. Lars Borghouts is docent aan Fontys Sporthogeschool in Tilburg

CORRESPONDENTIE: l.borghouts@fontys.nl

OVERGEWICHT

VERKENNING

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN IN HET ON

Het groeiend aantal mensen met overgewicht baart steeds meer zorgen. Omdat tegelijkertijd het aantal kinderen met overgewicht toeneemt, wordt ook steeds vaker naar het onderwijs gekeken wanneer het gaat om het voorkómen of doen afnemen van overgewicht. Maar wat is nu eigenlijk het probleem als je te dik bent? En om hoeveel kinderen gaat het nu eigenlijk? En doen we in het onderwijs eigenlijk al niet alles wat we kunnen aan deze problematiek? Door: Lars Borghouts

Het heersende schoonheidsideaal van onze tijd is de slanke lijn. Dat schoonheidsideaal is echter cultureel bepaald: in de 17^{de} eeuw was vet een teken van gezondheid en welvaart, en werd dus als mooi ervaren. De schilderijen van Peter Paul Rubens met daarop 'voluptueuze' vrouwen getuigen daar nog steeds van. Een uitdrukking als 'rond en gezond' geeft ook aan dat een hoog gewicht niet altijd als een bedreiging voor de gezondheid werd gezien.

WAT IS ER MIS MET EEN BEETJE TE DIK?

We moeten ons echter realiseren dat de levensverwachting van de westerse mens de afgelopen 150 jaar ongeveer is verdubbeld (in 1850 stierven mensen gemiddeld rond hun 40ste). Als we weten dat de nadelige gezondheidseffecten van overgewicht zich met name op hogere leeftijd manifesteren, is het dus niet zo gek dat dit verband pas relatief recent is gelegd. Inmiddels weten we met zekerheid dat een aantal aandoeningen een duidelijke relatie heeft met overgewicht. Mensen die overgewicht hebben, lopen meer risico op hoge bloeddruk, type 2 diabetes, vernauwde kransslagaders, herseninfarct, aandoeningen van de galblaas, artrose en kanker van de baarmoeder, prostaat, borst, en dikke darm. Deze risicotoename kan behoorlijk groot zijn. Zo heb je met een Body Mass Index (zie hieronder) hoger dan 32,5 twee keer zo veel kans op een te hoge bloeddruk en drie keer zo veel kans op type 2 diabetes. Overigens betekent dat niet dat mensen met overgewicht jong overlijden. De meeste berekeningen laten zien dat dit effect over het algemeen redelijk bescheiden is (wat natuurlijk ook samenhangt met het hoge niveau van onze gezondheidszorg). Het is dus vooral de kwaliteit van leven die onder druk staat. Naast fysieke gezondheidsproblemen, die zoals gezegd vaak pas op latere leeftijd optreden, kan obesitas bij kinderen leiden tot psychosociale problemen. Vaak hebben de kinderen een gebrek aan zelfrespect en zelfvertrouwen, worden ze meer gepest, en zitten ze eerder in een sociaal isolement.

OMVANG VAN HET PROBLEEM

Laten we ons eerst eens afvragen wat overgewicht nu eigenlijk



FOTO: ANITA RIEMERSMA

HET ONDERWIJS

is. Vaak wordt dit gedefinieerd met behulp van de Body Mass Index (BMI). De BMI is het gewicht gedeeld door het kwadraat van de lengte (in meters). Er zijn afkapwaarden opgesteld om te bepalen of iemand overgewicht heeft. Voor volwassenen stelt men dat er bij een BMI vanaf 25 sprake is van overgewicht, en vanaf 30 van extreem overgewicht (obesitas). Bij kinderen (tot 18 jaar) gelden weer andere waarden, die afhankelijk zijn van leeftijd en geslacht. Op internet zijn verschillende BMI-rekenmachines te vinden voor kinderen. We moeten ons echter realiseren dat de BMI maar een zeer grove maat is. Een bodybuilder zou bij voorbeeld wel eens obees kunnen zijn volgens zijn BMI. Door zijn grote spiermassa heeft hij immers een relatief hoog gewicht. Zo zijn er ook kinderen die een 'gedrongen' lichaamsbouw hebben, waardoor de BMI een verkeerd beeld geeft. Andere maten, zoals de buikomtrek of de middel/heupverhouding geven misschien meer informatie, maar zijn weer minder makkelijk te bepalen. Als leraar kun je dit soort maten dus maar het beste combineren met je eigen kritische waarneming.

Op basis van BMI-getallen heeft 40% van alle volwassenen in Nederland overgewicht. Bij 10% is zelfs sprake van obesitas. Omdat overgewicht zo duidelijk samenhangt met gezondheidsproblemen, hebben deze ontwikkelingen ook economische consequenties. In de Verenigde Staten schat men de kosten voor de gezondheidszorg die te wijten zijn aan overgewicht al op 7% van de totale gezondheidszorguitgaven. Aangezien bekend is dat te dikke kinderen in veel gevallen ook op volwassen leeftijd gewichtsproblemen hebben, is de toename van overgewicht bij kinderen een zorgwekkende ontwikkeling. Zo is het aantal jongens (5-11 jaar) met overgewicht tussen 1980 en 1997 toegenomen van 4% naar 10%. Het aantal obese jongens werd in die periode zelfs acht keer zo hoog. Bij meisjes zijn overigens vergelijkbare resultaten gevonden.

ONDERWIJSINSPECTIE

Het is duidelijk dat een gezonde leefstijl de sleutel is voor het voorkómen en bestrijden van overgewicht. Scholen worden daarbij vaak genoemd als belangrijke instanties om jeugd tot gezonder gedrag te bewegen. Een interessante ontwikkeling voor het bewegingsonderwijs in dit kader is het onlangs afgesloten convenant tussen het ministerie van OCW en NOC*NSF, 'School en Sport samen sterker'. Die overeenkomst zou er in de toekomst onder andere toe moeten leiden dat meer leerlingen de beweegnorm halen. In het eveneens dit jaar verschenen rapport van de Onderwijsinspectie, Onderwijsverslag 2003/2004, wordt in ieder geval de conclu-

sie getrokken dat de scholen tot nu toe hun rol op dit vlak onvoldoende vervullen. Scholen zouden het aantal kinderen met overgewicht onderschatten, omdat ze zich vooral richten op obesen. Wanneer kinderen door obesitas niet kunnen meekomen in het bewegingsonderwijs of in de groep niet geaccepteerd worden, wordt dit signaleerd en worden er vaak ook maatregelen genomen. Voor de (grotere) groep kinderen met overgewicht is er echter weinig aandacht. Volgens de Onderwijsinspectie heeft de toename in het aantal kinderen met overgewicht in onze maatschappij dan ook te weinig geleid tot aanpassingen in onderwijsprogramma's, enige voorbeelden van 'good practice' daargelaten. Het rapport stelt dat geen aantoonbaar verband gelegd wordt tussen lessen voeding, gezondheid en gezond gedrag, en de lessen bewegingsonderwijs. Ook wordt geconstateerd dat de uren bewegingsonderwijs al jaren constant zijn: gemiddeld negentig minuten in het (speciaal) basisonderwijs en ongeveer tweeënhalf uur in het voortgezet onderwijs. Ruim eenderde van de scholen in het (speciaal) basisonderwijs heeft geen vastgelegd programma voor voeding en gezond gedrag. Het is echter te eenvoudig om te stellen dat met het verbeteren van dit soort punten, het probleem opgelost zal zijn. Zo is er nog nauwelijks bewijs dat het volgen van meer uren bewegingsonderwijs automatisch zal leiden tot een vermindering van de vetmassa. Wel is er onlangs een aantal veelbelovende interventiestrategieën gedefinieerd om overgewicht bij kinderen tegen te gaan. Deze zullen in het volgende artikel worden besproken. Wellicht kunnen scholen (een deel van) deze interventies als aangrijpingspunt gebruiken om hun anti-overgewichtbeleid vorm te geven. Hoe, meer specifiek, een toename van fysieke activiteit kan bijdragen aan het terugdringen van overgewicht bij kinderen is het onderwerp van het artikel 'Fysieke activiteit bij kinderen met overgewicht'.

BRONNEN

- Dishman RK, Washburn RA, Heath GW (2004) *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (2002) *Gezondheid en gedrag; debatten en achtergrondstudies*. Zoetermeer: RVZ.
- Inspectie van het Onderwijs (2005) *Onderwijsverslag 2003/2004*. Utrecht: Inspectie van het Onderwijs.

Over de auteur

Dr. Lars Borghouts is docent aan Fontys Sporthogeschool in Tilburg

CORRESPONDENTIE: l.borghouts@fontys.nl

Geen last van overgewicht

TEAMMANAGEMENT

EEN FLUITJE VAN EEN (EURO)CENT!

HET MAKEN VAN 'GOED' WERKENDE EN

In het onderwijs werken we veel in teams. Streven naar 'goed' teamwerk wordt belangrijk gevonden. Het bevordert de werksfeer en het stimuleert de eigen professionele ontwikkeling. In het onderwijs is voortdurend (willen) veranderen nodig. Veranderen betekent blijven leren en ontwikkelen. Een van elkaar leren door teamwerk is daarvoor voorwaarde. Door: Edwin Timmers, Guus Zengerink en Dinant Roode

De werkelijkheid is echter nogal eens anders. Afspraken worden niet nagekomen, het overleg verloopt chaotisch en is alleen op organisatorische zaken gericht. Praten over programma's en aanpak wordt ontweken. Persoonlijke inzet wordt nauwelijks door teamgenoten gewaardeerd en de bereidheid om elkaar te coachen wordt niet gewenst en/of gedaan. Teamontwikkeling faalt hier.

LIO-TRAJECT

Voor teamwerk is de bereidheid van alle partners nodig om samen te werken en - zo mogelijk - samenwerkend te willen leren. Al in de opleiding worden aanstaande collega's vier jaar lang getraind in het werken in teams. Dat gebeurt meestal bij het uitvoeren van projecten of taken. Eén zo'n ervaring van een redelijk succesvol verlopen teamontwikkeling, willen we u niet onthouden. Het betreft groepen vierdejaars studenten die één jaar lang aan het LIO-traject hebben deelgenomen¹. We hebben in drie achtereenvolgende jaren een groep van circa dertig studenten nauwgezet gevolgd en geprobeerd een voor hen 'krachtige' leerwerk omgeving te creëren. Het daarin leren functioneren als een 'professioneel werkend en lerend team' was daarin een belangrijk aspect. Het LIO-traject is een duaal traject (er wordt op twee plekken geleerd en gewerkt), waarin de student twee dagen op de opleiding doorbrengt en drie dagen in de school. De deelnemers worden voor het grootste deel betaald en functioneren als zelfstandig vakdocent. Hun coach (de vakcollega in de school) blijft op afstand. Ze zijn nog niet bevoegd, maar in vrijwel alle gevallen al (ruim) voldoende bekwaam. Teamontwikkeling in de school of in een opleiding verschilt. In de opleiding worden taken verplicht en vindt de begeleiding gestructureerd plaats. In de school is de keuze voor taken, voor een deel, vrijwillig en moet de begeleiding onderling worden gecoördineerd. In dit (eerste) artikel gaat het om de kenmerken van 'goed' werkende en lerende teams én wat je daarvoor moet doen. Toepassingen in het LIO-traject zijn cursief weergegeven.

WAT IS 'GOED' VOOR EEN VAKDOCENT?

Wat 'goed' is, wordt ook wel professioneel genoemd. Dat ben je als je bij de oplossing van problemen en aanpak van taken



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Samen nascholen

in ons vak en in de school in de ogen van beroepsgenoten dat 'voldoende' doet. Je beschikt dan over de nodige competenties om in de échte praktijk in ieder geval 'voldoende' te kunnen functioneren. Studenten functioneren voor een deel in de school en dus in de échte praktijk én verwerven in de opleiding, door de voortdurende confrontatie met problemen/taken uit die praktijk, de nodige competenties. Kennis, vaardigheden en attitudes zijn in samenhang de ingrediënten van een competentie. De theorie in de opleiding is vooral *praktijktheorie* en levert direct praktische handlingsaanbevelingen op.

Over welke competenties ú als professional moet beschikken is in een tweede versie van het KVLO-beroepscompetentieprofiel beschreven (Van Driel et al., 2004). Daarin is antwoord gegeven op de vraag: welke kennis, vaardigheden en attitudes nodig zijn om kerntaken en beroepsopgaven te kunnen uitvoeren en keuzes in dilemma's te kunnen maken.

Competenties zijn nodig om taken te kunnen uitvoeren, zoals: 'programma's en leermiddelen kunnen ontwikkelen' of 'kunnen reflecteren op leerwerkervaringen'. Ze zijn nodig om een taak als 'het maken van een samenhangend geheel aan plannen op verschillende niveaus' te kunnen uitvoeren en te verbeteren. Van Delden (1995) formuleert een viertal *kern*-competenties van professionals voor de gebieden waarop ze

DE EN LERENDE TEAMS (1)

functioneren: (1) ze hebben visie: beschikken over een vak-concept of maken beleid; (2) ze kunnen communiceren/begeleiden/coachen van leerlingen én collega's en ze kunnen samenwerken(d leren); (3) ze kunnen programma's en leermiddelen in samenhang onderzoeken, ontwikkelen, implementeren én er mee experimenteren; ze kunnen kritisch reflecteren op de eigen ontwikkeling en die van anderen of het team; (4) ze kunnen lesgeven en organiseren. We handelen in ons vak op didactisch en managementgebied.

In het LIO-traject proberen de LIO's de vier genoemde kerncompetenties op didactisch en managementgebied aan de hand van vakgerelateerde taken/projecten te ontwikkelen.

'GOED' ONTWIKKELEN

Een 'goede' of professionele ontwikkeling van student én docent is vooral gericht op het steeds weer verbeteren van praktijktheoretische kennis (Sikkes, 2000) én de kwaliteit van de dienstverlening (Kwakman, 1999). Dat gebeurt door een al doende en geïntegreerd leren én werken (Pouwels & Bergen, 1997). Een onderzoekende en kritisch reflectieve houding bevordert dit proces van jezelf scholen, blijven en het opbouwen van een eigen beroepsidentiteit. Dat laatste betekent dan dat je bewust bent (geworden) van de eigen sterke en (nog) zwakke punten, je waardegebieden (wat je in en voor je vak belangrijk vindt) en hoe je het vak inhoud en vorm geeft (Kelchtermans, 1994). Een beroepshouding moet je zelf willen. Een organisatiecultuur (waarden en normen binnen een school) en een werksfeer (manier van omgaan met elkaar) kunnen dat stimuleren of hinderen (Van Emst, 1998). De wil om jezelf en anderen te (helpen) ontwikkelen is een belangrijke sferbepaler. Het maakt dat teams continu leren te veranderen. Kenmerkend is: het elkaar kritisch bevragen, het ter discussie stellen van opvattingen, het bereid zijn om te experimenteren en elkaar daarbij te willen helpen (Boonstra, 2002).

Het bewegingsonderwijs dat op een ALO wordt gepropageerd functioneert als model en kennisbasis voor het handelen van studenten - en straks vakcollega's - in de school. Tussen de vaak meer op verandering gerichte 'kijk op de praktijk' van een ALO én de 'praktijk' zelf bestaat een gezonde spanning. Studenten moeten een kritisch onderzoekende houding leren verwerven om het 'waarom' van die spanning te kunnen doorgronden (Van Huizen et al., 2000).

WAT IS EEN 'GOED' SAMENWERKEND TEAM?

Een elftal kenmerken

1 Het team maakt tweejarige beleidsplannen, een jaarlijks vast te stellen overzicht aan ontwikkelingspunten en een actieplan per punt, waarin wordt aangegeven 'wat' in een bepaald cursusjaar 'hoe en waarom' verbeterd of vernieuwd

wordt. Op basis van praktijkgericht onderzoek wordt een ontwikkeling zoals bijvoorbeeld 'zorg voor meer procesgericht onderwijs, waardoor leerlingen meer op maat kunnen leren' in concrete acties vertaald. Het wordt op een doordachte manier door het team in het onderwijs ingevoerd. Ervaringen worden met elkaar gedeeld. Onderwerpen van teambeleid sluiten aan bij het schoolbeleid.

2 Met het schoolbeleid wordt meegedacht en meeontwikkeld. De sectie participeert actief in werkgroepen en commissies en toont zich in alles betrokken bij wat zich in de school afspeelt.

3 Er wordt regelmatig aan het vakwerkplan gewerkt. Vakconcept, periodeplannen en modules vormen de spil in die gerichte ontwikkelingsacties. Alle teamleden gebruiken de gekozen hoofdlijnen als basis voor hun dagelijkse lessen en activiteiten. Jaarlijks worden systematisch één of meer onderdelen van het programma en aanpak bijgesteld of toegevoegd. Een module (turnen, voetbal, judo,...) beschrijft inhouden, aanpak en beoordeling van een bewegingsgebied op een school.

4 Er is een gemeenschappelijk uitgeschreven vakconcept met beschreven individuele varianten. Jaarlijks worden ontwikkelingen in het (bewegings)onderwijs, het (jeugd) bewegingsgedrag en de bewegingscultuur/sport tegen het licht gehouden en op consequenties voor het eigen onderwijs bekeken. Ook de aan opvattingen gekoppelde onderwijsmethoden worden kritisch geanalyseerd en in 'nieuwe' concrete acties in modules vertaald.

5 Taken worden verdeeld. Van kwaliteiten en deskundigheden van elkaar wordt bij die verdeling bewust rekening gehouden. Taken hebben betrekking op organisatie, begeleiding/scholing/coaching van leerlingen én elkaar, programma- en leermiddelenontwikkeling. (Praktijkgericht) onderzoeken, ontwikkelen, implementeren (invoeren in het eigen onderwijs) wordt doordacht uitgevoerd.

6 Er is zo mogelijk wekelijks een goed georganiseerd werkoverleg waarin zowel organisatorische, inhoudelijke zaken als de onderwijsaanpak regelmatig en systematisch aan bod komen. Met enige regelmaat is er op een dagdeel of aansluitend op het werkoverleg ruimte voor de bespreking van een onderwijsthema. Onderwerpen worden systematisch besproken. Er zijn mogelijkheden voor het inbrengen van knelpunten c.q. succeservaringen, intervisie en collegiale consultaties. Het overleg wordt goed voorbereid, er worden vervolgspraken gemaakt die later weer worden geagendeerd.

7 Sectieleden zijn voortdurend bezig hun kwaliteiten op onderwijs- en vakgebied door vormen als: werkbegeleiding, collegiale consultatie, intervisie, en coachen, verder te ontwikkelen. Van de kwaliteiten van elkaar wordt nadrukkelijk gebruik gemaakt. Collegiale consultaties vinden in duo's en als 'teamteaching' plaats. Het delen van succeservaringen of

knelpunten, is een vast agendapunt.

8 Er wordt veel werk gemaakt van het contact met directie, andere secties, ouders en met de relaties/communicatie in het eigen team. Er worden netwerken ontwikkeld met sportorganisaties, buurtverenigingen, gemeentelijke diensten, andere scholen of beroepsverbanden om tot gezamenlijke afstemming of activiteiten te komen. Er vindt coördinatie plaats.

9 Het team is verantwoordelijk voor de besteding van een eigen budget, beheert materiaal en schaft het aan en regelt onderhoud van materiaal en accommodatie.

10 Er wordt ook een eigen personeelsbeleid gevoerd. Het team is nauw betrokken bij nieuwe of te verlengen aanstellingen in de sectie. Collegiale consultatie c.q. onderling coachen is gewoonte. Er wordt jaarlijks een scholingsplan voor de teamleden opgesteld. Er is sprake van roulatie bij het uitvoeren van taken. De sectieleider coördineert en fungeert als 'playing captain'.

11 Aan randvoorwaarden voor een optimaal functioneren van het team wordt door het team zelf en de schoolleiding voortdurend zorg besteed. Het gaat om faciliteiten als tijd voor overleg of scholing en administratieve ondersteuning.

In het LIO-traject proberen de teams aan deze kenmerken te voldoen. Uitgezonderd punt 9 en 10. Het gebeurt door het werken aan taken die deel uit maken van projecten. Ook het team van de begeleidende opleiders probeert aan deze kenmerken te voldoen.

Hoe zorg je dat een team zich deze elf kenmerken eigen maakt? Die vraag is te beantwoorden als we weten wat het team beweegt om dit te willen.

SPEELRUIMTE VOOR TEAMS

Om een 'goed' team te willen worden dat aan alle elf kenmerken voldoet, is het nodig dat ze een 'lerend team' willen zijn. Een team met speelruimte dat gebruik maakt van eigen kwaliteiten.

De speelruimte om (zelf)verantwoordelijk te handelen.

Het team krijgt de verantwoordelijkheid voor een redelijk omvangrijke en afgeronde onderwijseenheid, zoals van een vak- of leergebied, blok/module of traject. Doelen en inhoud mogen door het team zelf worden bepaald. Het team beschikt over bevoegdheden en regelmogelijkheden en moet kunnen aantonen hoe goed ze als team functioneren, hoe goed hun onderwijs is en welke leerresultaten er geboekt zijn (Delhooven, 1998). Het team wordt hierdoor integraal verantwoordelijk voor het te geven onderwijs en de ontwikkeling daarvan, in de zin van verbeteren of vernieuwen.

Voorwaarden zijn: streven naar het optimaal benutten van de kwaliteiten van elkaar, kritisch reflecteren op het eigen functioneren en het onderwijs en samenwerkend willen leren (Bolhuis & Simons, 1999).

In het LIO-traject zijn de teams verantwoordelijk voor de wijze waarop ze willen werken en de kwaliteit van de taakuitwerkingen. Het team van LIO-opleiders heeft op dit punt volledige speelruimte.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Samen testen wat een goede methode is

De speelruimte voor inhoudelijke aanpak en organisatorische keuzes.

Een team heeft voldoende vrijheid om keuzes maken ten aanzien van inhoud, aanpak, organisatie en evaluatie van het onderwijs. Keuzes en ontwikkelen vinden plaats binnen een gegeven beleidskader op school-, afdelings- of leerjaarniveau. Zo'n kader functioneert als een geheel van 'negatieve afgrenzingscriteria'. Dat betekent dat alles wat het team doet goed is, als het maar niet in strijd is met de hoofdlijnen van beleid. Een school met meerdere lerende teams (vaksecties, leerjaar- of blokteams) wordt een 'lerende organisatie'. Ook als de school daarin niet helemaal slaagt, kunnen teams tot 'kleine lerende organisaties' uitgroeien (Franke et al., 2001). Een klein optimaal werkend team bestaat uit drie tot zes leden. Is een team groter, dan is een opdeling wenselijk. Een team is gebaat bij verschillen in kwaliteiten. Verschillen in uit te voeren rollen als ontwikkelaar, denker, lesgever/organisator en begeleider/coach, maar ook in spreiding van specifieke vak kwaliteiten. De één is goed in bewegen op muziek, de ander in turnen of spel.

In het LIO-traject hebben de teams deze speelruimte bij het werken aan hun taken. Het team van opleiders beschikt hier over een volledige speelruimte.

De speelruimte voor ontwikkelen en veranderen.

Als bij veranderen de 'wat' en 'hoe'-vragen overheersen, gaat

het om verbeteren, als de 'waarom'-vragen aan bod komen, gaat het om vernieuwen en als principes ter discussie worden gesteld gaat het om ontwikkelen (Swierenga & Elmers, 1996). Teams groeien hierin.

Een verandering is geslaagd als het onderwijsgedrag verandert en uiteindelijk leerlingen of studenten meer, betere of andere gewenste leerervaringen opdoen. Door het vrij autonoom kunnen functioneren ontstaan binnen het team vormen van samenwerkend leren: zelf plannings maken, de procesvoortgang bewaken, dagelijkse problemen zelf oplossen en processen en werkmethoden verbeteren (Bolhuis & Simons, 1999). Leerinfrastructuur voor verbreding of verdieping worden bewust zelf gecreëerd. Het willen ontwikkelen en veranderen zorgt voor een actief leren. Zo mogelijk een (beroeps)leven lang. Veranderen opvatten als 'motiveren tot leren' is in het huidige onderwijs de meest waarschijnlijke wijze, waarop docenten hun gedrag veranderen (Wanrooij, 2000).

In het LIO-traject krijgen alle teams op dit punt volledige speelruimte. De keuze van LIO-teams wordt wel door de gegeven taken en projecten gestuurd. Die taken zijn zo complex, dat samenwerkend leren wel moet ontstaan.

ONTWIKKELEN TOT LERENDE TEAMS

De beginvoorwaarde is: een 'veilige en stimulerende werksituatie'. De beschreven speelruimtes geven de context aan, waarin iets moois kan opbloeien. Nu komt de vraag: welke specifieke kwaliteiten heeft het team nodig om een lerend team te kunnen worden?

Kerncompetenties om een lerend team te worden.

1. (Praktijkgericht) actie- en evaluatieonderzoek kunnen doen. Daarvoor is het systematisch kunnen 'onderzoeken-ontwikkelen-implementeren van nieuwe onderwijsvormen' én het kunnen vaststellen van leereffecten en leerprocessen van belang (Gravemeijer, 1999). Bij actieonderzoek fungeren collega's als klankbord, ondersteunen ze het onderzoek of voeren dat met elkaar uit (Ponte et al., 2002). Praktisch inzicht wordt benut om situaties te verbeteren en deze verbeteringen

worden theoretisch geïnterpreteerd. Teamleden scholen elkaar of vullen elkaar met hun kwaliteiten aan. Leren en veranderen gaan samen (Achterberg & Koster, 1999).

2. Ontwikkelingen op het gebied van onderwijs, bewegingscultuur/sport en (jeugdig) bewegingsgedrag kunnen signaleren, daar een mening over hebben en er concrete acties aan kunnen verbinden. Die acties verlopen binnen een team parallel aan elkaar en langs drie lijnen: een organisatorische, programma-/inhoudelijke en aanpaklijn. Het zorgt voor samenhang. Tussen deze lijnen wordt voortdurend opengedeld.

3. Geïntegreerd concepten, plannen en leermiddelen kunnen ontwikkelen in een voortdurende jojo-actie van algemene opvatting (planniveau) naar concrete actie in de les (praktijkniveau) en terug. Vinden we 'zelfstandigheid' belangrijk dan concretiseren we dat door leerlingen een activiteit zelf te laten regelen. En omgekeerd: stellen we voortdurend veel vragen aan leerlingen dan kan dat uiting zijn van een meer probleemgestuurd willen onderwijzen.

Er is hiervoor een onderzoekende en kritisch reflectieve houding nodig.

Niet elk teamlid hoeft over al deze competenties te beschikken. De teamleden samen wél (Koster, 2002)! Nú is succesvol veranderen mogelijk. Bovendien is de kleinschaligheid in een team van drie tot zes mensen, ideaal om te veranderen (Van den Berg & Vandenbergh, 1999). Collega's zijn dan eerder bereid je een beeld te geven van hoe je functioneert of zou kunnen functioneren. Zo'n situatie wordt als veilig ervaren (De Caluwé & Vermaak, 2002).

In het LIO-traject ontwikkelen de teamleden samen deze ontwikkelingscompetenties. De een meer dan de ander en tot op zekere hoogte. De taken, (begeleid) overleg voeren en scholing bevorderen deze ontwikkeling. Regelmatige reflecties zorgen dat vorderingen worden herkend en benoemd. Het wordt mede op basis van portfoliomateriaal aangetoond.

Aanpakken om een lerend team te worden

1 Ontwikkel en verander met visie. Visie hebben betekent

Figuur 1 Succesfactoren voor de ontwikkeling van een lerend team

Een elftal kenmerken van een 'goed' team

Speelruimtes (willen en) hebben in 'verantwoordelijk zijn voor...', 'inhoud/aanpak/organisatie van het onderwijs' én bij het ontwikkelen.

Ontwikkelen en veranderen met visie, in samenhang en voor iedereen beheersbaar

Kerncompetentie: reflecterend onderzoeken	Kerncompetentie: ontwikkelen van concepten, plannen en leermiddelen in een voortdurende jojo-actie tussen concept en praktijk.	Kerncompetentie: trends signaleren en in acties concretiseren; teambeleid maken; visie/opvattingen ontwikkelen: van theorie naar praktijk en terug	Kerncompetentie: samenwerkend leren om te blijven ontwikkelen en te veranderen in de vorm van werkbegeleiding, consultaties en elkaar coachen binnen het teamoverleg.
---	--	---	---



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Gaan we ook jongleren?

gericht zijn op de functie van het (vak)onderwijs nu en straks, op de relatie theorie - praktijk en op hoe je jezelf (een beroepsleven lang) wilt veranderen en ontwikkelen. In leerwerkcycli van 'ervaren - reflecteren - conceptualiseren/theoretiseren - experimenteren' worden niet alleen regels, vaardigheden en procedures toegepast, maar wordt ook antwoord op het 'waarom van die acties' gegeven en wordt op basis van handelingsmodellen nieuwe wegen ingeslagen. Belangrijk is hierbij het rolvoorbeeld van de opleiders voor de LIO en van de LIO's voor de leerlingen (Delhoofen, 1998). Die handelingsmodellen bestaan uit schema's (een overzicht van uit te voeren taken), werkpatronen ('plaatje-praatje-daadje') en vuistregels ('leer al spelend jezelf beter spelen') (Boekaerts & Simons, 1995; De Munnik & Vreugdenhil, 1995). Het gaat hierbij om het toepassen van kennis en daardoor leren én leren leren.

In het LIO-traject staat de conceptuele ontwikkeling centraal. De 'waarom'-vraag wordt voortdurend gesteld.

2 Ontwikkel en verander in samenhang. Zorg horizontaal (bijvoorbeeld met andere collega's of ten aanzien van aanpak als inhoud) en verticaal (bijvoorbeeld in opeenvolgende leerjaren of in een school- én teamorganisatie) voor afstemming en bekijk elke actie in het geheel van meerdere met elkaar samenhangende maatregelen. Belangrijk is de resultante. Verander dan ook de organisatie, aanpak, inhoud én beoordeling in samenhang.

In het LIO-traject zorgen taken voor die samenhang. Zo'n leerproces kost enige tijd.

3 Ontwikkel en verander in een voor ieder beheersbaar (systeematisch, te volgen, te vertalen) proces dat past binnen een bestaand organisatiekader (Ten Have, 2002). Veranderen betekent dat zowel studenten als docenten 'al lerend en werkend zichzelf, anderen en de situatie' voortdurend systematisch willen en kunnen verbeteren. Er wordt op meerdere niveaus binnen een organisatie (LIO-teams én team van opleiders) en in verschillende tijdsperspectieven (de een wat sneller dan de ander) 'beheerst' geleerd. In de teams is ruimte voor persoonlijke én teamontwikkeling. Er wordt rekening met elkaar gehouden en er is sprake van probleemoplossend onderhandelen (Ten Have, 2002).

Veranderen lukt alleen als het voldoende bij opvattingen en behoeften van docenten aansluit, in het eigen handelen inpasbaar blijkt, praktisch bruikbaar te maken is en succeservaringen oplevert. In figuur 1 vatten we de succesfactoren voor een ontwikkeling tot een lerend team nog even samen.

INPLEMENTEREN VÁN EN EXPERIMENTEREN MÉT ONTWIKKELINGEN IN HET EIGEN ONDERWIJS.

Het lijkt een fluitje van een eurocent om een lerend team te worden, maar waarom zien we het dan in het onderwijs nog zo weinig (Mulder, 2000)? Erg veel vaksecties functioneren als eilanden in een school en intern als 'los zand' (Kuhlemeier & Van den Berg, 1999). Kamphorst en Tuinenga (1995) constateren dat in het voortgezet onderwijs ongeveer tien procent van de LO-vaksecties écht 'goed' en 'lerend' functioneren en twintig procent goed op weg is. Van Emst (1998) constateert dat maar vijftien procent van de scholen in het voortgezet onderwijs een professionele cultuur heeft, waarin lerende teams zouden kunnen gedijen. De vraag is nu: hoe prikkelen we onszelf en elkaar tot een meer samenwerkend leren?

Noot

¹ Timmers, E. (2004). *'Krachtig' opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs*. Een onderzoek naar de effecten van een 'krachtige' leerwerkomgeving op de professionele ontwikkeling van Leraren In Opleiding (LIO's). Haarlem: De Vrieseborch.

Een literatuurlijst is op te vragen bij de redactie

Over de auteurs

De drie auteurs zijn werkzaam als opleider op de Hanzehogeschool instituut voor sportstudies in Groningen.

CORRESPONDENTIE: e.i.timmers@pl.hanze.nl

PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 1 - 2006

PRAKTIJKKATERN



FOTO: HANS DIJKHOFF

PRAKTIJK BASIS- EN VOORTGEZET ONDERWIJS

20 KORFBAL SAMEN SCOREN *Rob Lof, Kees Vlietstra en Ernst Hart*

24 ZWAAIEN IN HET ONDERWIJS OF ONDERWIJS IN HET ZWAAIEN? *Joris Hoeboer e.a.*

29 OVERGEWICHT IN MIJN LESSEN *Maarten Massink*

PRAKTIJK **BASISONDERWIJS****NIEUW BOEK SLAAT BRUG TUSSEN BEWEGINGSONDERWIJS EN KORFBALSPORT**

KORFBAL, SAMEN SCOREN

Korfbal bestaat al meer dan 100 jaar. Toch is het een moderne sport die zich razendsnel verder ontwikkelt. Korfbal is van en voor iedereen en kan overal worden gespeeld. Van China tot Zuid-Afrika en van schoolplein tot Sportpaleis Ahoy.

Door: Rob Lof, Kees Vlietstra en Ernst Hart

In het nieuwe boek *Korfbal, samen scoren* wordt een brug geslagen tussen de korfbalsport en het bewegingsonderwijs. Het biedt korfbaltrainers (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om korfbal bij kinderen te introduceren. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat korfbal zeer uitdagend kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan het creëren van spelplezier. Veel keuzes die in het boek worden gemaakt, kunnen vanuit deze achtergrond worden begrepen. Een kennis-making.



Korfbal ontwikkelt zich razendsnel

KORFBALLEN ALS HANDELEN

Wij zien korfbal als een spel van vier tegen vier, waarbinnen zich één tegen één situaties voordoen. Het is een continue interactie tussen twee partijen, waarbij de ene partij in balbezit is en de andere niet. Wij beschouwen korfbal dan ook als handelen. Alles wordt vanuit het spel bekeken. Lopen is niet het ene been voor het andere zetten, maar lopen binnen het korfbal betekent: waarheen, hoe snel en met welke bedoeling? Lopen houdt ook een signaal voor medespelers in: 'Ik loop nu in een vrije ruimte, dus gooi de bal naar mij'. De pass zal vervolgens ook moeten aansluiten bij het vrijlopen. Vrijlopen en gooien zijn direct met elkaar verbonden. Zo bezien is schieten niet een optelsom van allerlei bewegingen, maar een hande-

ling die scoren tot resultaat kan hebben.

BEGINNENDE KORFBALLERS

Wij richten ons op beginnende korfballers in de leeftijd van 6 tot 10 jaar. Spelplezier en een kindvriendelijke benadering staan hierbij voorop. Wij vinden het van groot belang dat kinderen met plezier korfbal leren spelen en dat er gewerkt wordt met een methodisch goede opbouw, waardoor ze de essentie van het spel leren herkennen.

Op basis van de fysieke, psychosociale en cognitieve ontwikkelingen bij 6- tot 10-jarigen, vinden wij dat lessen en trainingen voor beginnende korfballers moeten voldoen aan de volgende kenmerken:

- veel plezier door haalbare opdrachten, speelse vormen en sportspecifieke globale spelen
- veel bewegen
- veel spelen
- veel leren door vooral de thema's aan te bieden die vereist worden vanuit het spel
- veel aandacht voor sociale omgang (gedrag, fair play, zelfstandigheid)
- veel herhalen
- aansluiting bij de leefwereld van kinderen.

SAMEN SCOREN

Bij korfbal gaat het om scoren, want door het maken van meer doelpunten dan de tegenstander wordt een wedstrijd gewonnen. Omdat een speler niet mag lopen of dribbelen met de bal, moet hij samenspelen om in de buurt van de korf te komen. Bovendien is er de regel dat een speler niet mag schieten als hij verdedigd wordt. Samenspel is dan noodzakelijk om toch 'vrij' te komen.

Een belangrijke regel is dat een speler de bal niet uit de handen van de tegenstander mag pakken of slaan. Dit heeft tot gevolg dat hij de bal moet zien te onderscheppen tijdens het samenspelen van de tegenpartij. Is dat gelukt, dan kan hij zelf gaan samenspelen en vervolgens proberen te gaan scoren. In deze korte beschrijving van korfbal wordt duidelijk met welke thema's beginnende korfballers te maken krijgen.

KORFBALTHEMA'S

In de eerste paar lessen komt met name aan de orde wat korfbal nu eigenlijk is. De kern van het spel wordt duidelijk gemaakt en kinderen spelen partijtjes korfbal. Hierbij is het belangrijk dat aandacht wordt besteed aan groepsvorming en enthousiasme, onder het motto: 'Ieder kind is belangrijk; we

gaan het samen doen!'.

Als de kinderen een idee hebben van de bedoelingen van korfbal, dan kunnen de volgende thema's aan de orde komen:

- schot uit stand
- samenspelen
- gooien
- vangen
- onderscheppen en verdedigen
- goochelen met de bal
- doorloopbal
- spelregels.

In dit artikel werken we bij wijze van voorbeeld het thema 'schot uit stand' uit.



Schot uit stand

SCHOT UIT STAND

Als kinderen gaan korfballen, dan willen ze scoren. Het schot uit stand is het meest geschikte middel om dat doel te bereiken. Het schot uit beweging en de doorloopbal zijn namelijk veel moeilijker. Eén van de eerste onderdelen die beginnende korfballers daarom leren, is het schot uit stand. Bovendien vormt het de basis voor alle andere technieken die gebruikt kunnen worden bij het schieten van afstand. Voor het schot uit stand heeft de schutter wel voldoende tijd en ruimte nodig ten opzichte van de verdediger.

UITVOERINGSWIJZE

De schutter houdt de bal voor zijn neus (driehoek van duim en wijsvingers, andere vingers gespreid over de bal) en zorgt voor een inverting van zijn benen. De bal blijft voor de neus. Vervolgens strekt hij zijn lichaam en armen. Aan het eind van de strekking laat hij de bal los. Hij gaat in de beweging mee, waarbij zijn voeten los van de grond komen. Uiteindelijk heeft hij zijn lichaam gestrekt en wijzen zijn vingers de bal na.

Verloop uitvoeringswijze



Basisoefening

De fase van het aanleren is betrekkelijk kort. Kinderen kunnen soms al na de eerste les het schot uit stand in grote lijnen goed uitvoeren. Het is aan de docent/trainer om daarna op de diverse onderdelen van de techniek te verbeteren. Dit proces van verbeteren en automatiseren neemt wel een aantal maanden in beslag.

We beschrijven eerst de basisoefening. Vervolgens geven we aan wat de docent/trainer zoal kan waarnemen bij beginnende korfballers en wat de aanpassingen of aanwijzingen kunnen zijn om het gewenste resultaat van scoren te bereiken.



Situatie basisoefening

Situatie

Eén bal, één korf, twee spelers. De spelers staan ieder aan een kant van de korf. Speler A schiet, speler B vangt de bal en schiet vervolgens, A vangt af en schiet, etc.

Aandachtspunten

Bij de eerste les:

- handenstand
- bal voor de neus beginnen en houden
- inveren en vervolgens lang maken.

Bij de tweede les:

- nawijzen na de strekking
- voeten parallel en iets uit elkaar.

Waarnemingen

De docent/trainer kan zien wat er wel en wat er niet goed lukt bij het oefenen. Het is echter belangrijk om ook aan de speler zelf te vragen wat hij heeft waargenomen. Bijvoorbeeld: was de bal over de korf, kwam de bal ervoor of ernaast? Na het antwoord kan gevraagd worden wat er volgens de speler dan moet gebeuren. Vervolgens gaat de speler weer oefenen. Mocht het scoren dan nog niet lukken, dan kan de docent/trainer aanwijzingen geven. Die aanwijzingen kunnen gaan over afstand, richting en hoogte.

1 Als ... *de bal de korf niet haalt,*

- dan ...
- kun je de korf lager zetten
 - kun je de speler van dichterbij laten schieten
 - kan de oorzaak zijn dat de speler te weinig omhoog springt
 - kan de oorzaak zijn dat de strekking van de armen niet explosief genoeg is
 - kan de oorzaak zijn dat de speler de armen onvoldoende strekt.

2 Als ... *de bal te hard of te zacht wordt geschoten,*

- dan ...
- kun je aan het kind vragen of de bal te hard of te zacht was
 - kun je de aanwijzing geven om de bal net over de voorste rand van de korf te schieten.

3 Als ... *de bal links of rechts van de korf komt,*

- dan ...
- kan de oorzaak zijn dat de beide armen niet evenveel gestrekt worden
 - kan de oorzaak zijn dat de voeten niet parallel staan
 - kan de oorzaak zijn dat de bal niet van voor de neus wordt weggeschoten
 - kan de oorzaak zijn dat de romp gedraaid is bij het wegschieten.

4 Als ... *de bal te plat wordt geschoten,*

- dan ...
- de speler achter een zodanig hoog opstakel (bijvoorbeeld een kast) neerzetten, dat hij gedwongen wordt om met een boog te schieten. Een verdediger met een hand omhoog is de meest geëigende oplossing, maar het nadeel is dat de verdediger verder passief is.

Bovenstaande punten kunnen ook hun oorzaak vinden in de technische uitvoering.

5 Als ... *de handenstand niet goed is,*

- dan ...
- kun je de handen goed op de bal plaatsen
 - kun je met een viltstift de vingers op de bal tekenen. Het voordeel is dat het kind de handen bij elke poging goed kan neerzetten en de trainer kan andere spelers helpen.

Handenstand



6 Als ... *de ellebogen te ver omhoog, naar buiten wijzen,*

- dan ...
- is de oorzaak meestal dat de duimen onvoldoende naar elkaar toewijzen en onvoldoende achter/onder de bal staan. Ook kan de afstand tussen de duimen te groot zijn. Een andere oorzaak kan zijn dat de wijsvingers te veel naar elkaar toewijzen.



Stand ellebogen

7 Als ... *de bal tijdens het inveren onder de kin wordt gebracht,*

- dan ...
- de aanwijzing geven de bal voor de neus te houden
 - ernaast gaan staan en een hand onder de bal te houden, zodat deze niet onder de neus zakt.

8 Als ... *de speler te ver naar voren springt bij het schieten,*

- dan ...
- van dichterbij laten schieten,
 - van achter een pilon laten schieten,
 - van achter een lijn laten schieten waar hij niet overheen mag komen.



Niet naar voren springen bij het schieten

9 Als ... *de speler niet goed in balans staat, omdat de voeten tegen elkaar staan,*
 dan ... - de aanwijzing geven om met de voeten iets uit elkaar te gaan staan
 - een lintje tussen de voeten plaatsen (of lijnen in de zaal gebruiken).

Binnen de basisoefening kan verder nog gevarieerd worden met de volgende mogelijke opbouw:

- de korf op de laagste stand zetten, met een grote welpen-
mand
- de korf hoger zetten
- een kleinere korf gebruiken
- van verder laten schieten.

Lukt het scoren (een speler scoort drie keer op vijf pogingen), dan kan de docent/trainer meteen overgaan naar de volgende situatie. Wanneer een kind drie van de vijf pogingen scoort op een korf met een grote mand in de laagste stand, dan kan meteen de korf hoger gezet worden. Dit kan doorgaan totdat de speler op de hoogte komt die ook in de competitie geldt. In plaats van de korf hoger te zetten, zou ook een gewone mand op de korf geplaatst kunnen worden. Als het dan weer lukt, kan de korf hoger.

Het belangrijkste is om steeds een stap verder te gaan op het moment dat er voldoende en regelmatig succes bij de speler is. In de praktijk is gebleken dat kinderen de ruwe uitvoering zeer snel oppikken. Al na twintig keer oefenen gaat het resultaat, het scoren, snel omhoog.

VERVOLGOEFENINGEN

Na de eerste fase zal de docent/trainer zeer goed de uitvoering bij de spelers in de gaten moeten houden. De basisoefening kan hij variëren, zonder de aandachtspunten uit het oog te verliezen. Bij alle variaties blijft het belangrijk om de spelers zoveel mogelijk te laten schieten (veel beurten, veel herhalingen). Dat betekent meestal oefenvormen met tweetallen.

Variaties:

- 1 Schieten vanaf verschillende zijden van de korf.
- 2 Zoveel mogelijk doelpunten scoren op bijvoorbeeld tien pogingen.
- 3 Eerst een bepaald aantal doelpunten scoren op een korf, daarna naar de volgende korf.
- 4 Vanaf verschillende kanten van de korf een bepaald aantal doelpunten maken.
- 5 Een zo lang mogelijke reeks van doelpunten proberen te maken vanaf een bepaalde afstand.
- 6 Tienen: twee korven tegenover elkaar. Wie heeft er als eerste een afgesproken aantal doelpunten gemaakt?

Na een aantal lessen komen nog twee andere aspecten aan bod die horen bij het schot uit stand:

- verder schieten
- sneller schieten.

Deze aspecten worden in het boek verder uitgewerkt.

TOT BESLUIT

Voor docenten in het bewegingsonderwijs is de aansluiting met het Basisdocument Bewegingsonderwijs (ook uitgegeven door het Jan Luiting Fonds) herkenbaar. Dit biedt hen de mogelijkheid passende korfbaloefenstof te vinden voor hun leerlingen.

Wij hopen dat *Korfbal, samen scoren* bijdraagt aan de verdere ontwikkeling van korfbal en aan het plezier van jonge beginnende korfballers, bij een korfbalvereniging of op school!

Illustraties:

Hendrik J. Vos

hjvos@xs4all.nl

KORFBAL, SAMEN SCOREN

Rob Lof en Kees Vlietstra

ISBN 90 72335 41 4, € 14,90

Jan Luiting Fonds

Postbus 398

3700 AJ Zeist

Fax: 030 691 2810

E-mail: alg@kvlo.nl

Internet: www.janluitingfonds.nl

of via de boekhandel



Dit artikel is te downloaden op www.gymleraren.nl

CORRESPONDENTIE: rob.lof@knkv.nl

kees.vlietstra@knkv.nl

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

ONWIJS ZWAAIEN OF ONWIJS ZWAAIEN?

ZWAAIEN IN HET ONDERWIJS OF ONDE

Na de eerste drie artikelen over onze ideeën over salto en overslag willen we in de volgende artikelen over turnen op school het vermeerderen van de zwaai in strekhang aan de ringen centraal zetten. We doen een werkwijze uit de doeken, die met succes en op een veilige manier heeft geleid tot het vermeerderen van de zwaai bij het strekhangzwaaien aan de ringen. Deze werkwijze wijkt misschien behoorlijk af van wat u gewend bent. De werkwijze is gebaseerd op een nauwkeurig gevormd beeld van de beweging en de principes die daaraan ten grondslag liggen. Joris Hoeboer e.a.

Op bijna alle Nederlandse scholen wordt op een bepaald moment aandacht besteed aan het zwaaien in strekhang aan de zwaaiende ringen. In tegenstelling tot het zwaaien aan toestellen als brug en rekstok kan door de gemiddelde leerling bij het zwaaien aan de ringen snel een ruime bewegingsomvang bereikt worden. De space-ervaring die daarvan het gevolg is, is één van de uitdagingen die het turnen leerlingen zou kunnen bieden. Om deze space-ervaring te bewerkstelligen en onWIJS te kunnen gaan zwaaien is een juiste bewegingsuitvoering van belang. Voor de lesgever blijkt het zwaaien in strekhang aan de zwaaiende ringen een zeer complexe beweging die veel kennis en inzicht vergt om het zwaaien voor de leerling tot een succes te maken. Het zwaaien in strekhang aan de zwaaiende ringen kan bij een onjuiste onderwijsstrategie leiden tot bungelen in plaats van zwaaien en nog vervelender tot ONwijs zwaaien dat leidt tot ongevallen.

GEEN TRADITIONELE AANPAK

Op de Halo gebruiken we met succes een leerroute om te leren zwaaien in strekhang die afwijkt van de traditionele aanpak. Deze leerroute is ontstaan in het werkveld. Het meest opvallende is dat we onze leerlingen van begin af aan niet voet voor voet laten 'afzetten'. We vinden dat onze leerlingen niet moeten leren afzetten maar opzwaaien tot een goede houding!

De inhoud van de artikelen gaat over het verhaal dat schuil gaat achter deze aanpak.

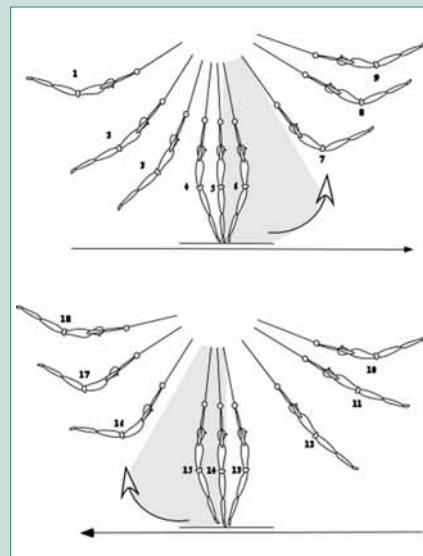
Eerst vormen we ons een beeld van het schema van een juist uitgevoerde zwaai in strekhang aan de zwaaiende ringen. We doen dat zoals in de voorgaande artikelen volgens de methode van de bewegingsfasering. Vervolgens brengen we de principes die aan de zwaaibeweging ten grondslag liggen in kaart. Dat zijn vrijwel alle mechanische principes: turnen is en blijft natuurlijk een spel met de zwaartekracht.

Tot slot leiden deze inzichten tot de keuze voor onze werkwijze en de daarbij behorende kernaanwijzingen.

HET BEWEGINGSBEELD VAN DE STREKHANGZWAAI AAN DE ZWAAIENDE RINGEN.

In figuur 1 hebben we een overzicht van een goed uitgevoerde voor- en achterzwaai in strekhang afgebeeld.

In figuur 2 hebben we vervolgens de beweging ingedeeld in fasen.



Figuur 1

Het grijze gebied geeft de marge van de hoofdfase aan. Dit omdat iedere persoon uniek is. (Hoe eerder de hoofdfase in het grijze gebied plaatsvindt, hoe beter)

We willen de aandacht vestigen op twee belangrijke momenten tijdens de zwaai in Strekhang.

De opzwaai van de benen

We hebben deze benoemd als de hoofdfase van de beweging. Daarmee geven we aan dat het geheim van de zwaai-vermeerdering vooral zit in de opzwaai van de benen en *niet* in de afzet vanaf de grond.

ONDERWIJS IN HET ZWAAIEN?

Fase	Tekening	Beschrijving
Vorbereidende fase	1	Strekhang op het dode punt achter.
Inleidende fase	1 – 5	Met een lang lichaam naar beneden zwaaien. Voeten onder het ophangpunt contact met de grond maken. Lichaamshouding van bol, via recht, naar hol.
Kernfase		
Hoofdfase	6 – 7	Vanuit holle houding weer actief naar een bolle houding door het opzwaaien van de benen.
Resultaatfase	7 – 8	Uitloop van de zwaai naar het dode punt.
Tussenfase	9 – 13	Dode punt. Met een lang lichaam naar beneden zwaaien. Voeten maken contact met de grond onder het ophangpunt. Lichaamshouding van hol naar bol.
Kernfase		
Hoofdfase	15 – 16	Vanuit bolle houding weer actief naar een holle houding.
Resultaatfase	17 – 18	Uitloop van de zwaai naar het dode punt.
Eindfase	18	Strekhang op het dode punt achter.

Figuur 2: fase-indeling

Het keerpunt van de zwaai

Dit wordt het 'dode' punt van de zwaai genoemd. Op dat punt moet de slingerbeweging van de touwen en de slingerbeweging van het lichaam (in een bolle/holle houding) volledig en gelijktijdig tot stilstand gekomen zijn. Als dat niet het geval is spreken we van een 'valse zwaai' die niet alleen weinig efficiënt is maar ook riskant!

Voor de lesgever is het van belang zowel het *principe van het juiste slingerritme* als het *principe van de zwaaivermeerdering* goed te doorgronden. Die kennis is noodzakelijk om te komen tot een veilig en toch uitdagend zwaaionderwijs. Voordat we aan de slag gaan met ons zwaaionderwijs zullen we een drietal vragen beantwoorden:

- Vraag 1 Hoe komt de zwaaivermeerdering tot stand?
 Vraag 2 Het juiste zwaairitme, wat is dat?
 Vraag 3 Hoe houden we de zwaai veilig?

VRAAG 1 HOE KOMT DE ZWAAIVERMEERDERING TOT STAND?

Het geheim van zwaaivermeerdering ontrafeld

Eén van de hoofddoelen van het zwaaien in strekhang is het vergroten van de zwaaiuitslag: 'zwaai vermeerderen'. Daarvoor is toevoeging van energie nodig. We onderscheiden daarbij:

- energietoevoer van buiten de slinger
- energietoevoer vanuit de slinger zelf.

Energietoevoer van buitenaf

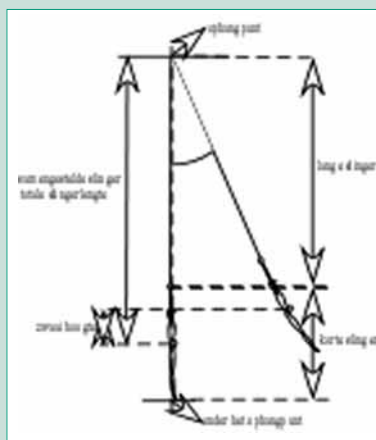
Om de slinger in beweging te krijgen gebruiken we energietoevoer van buitenaf. Dit kan op twee manieren:

- 1 de beweger staat onder het ophangpunt en loopt de slinger

uit het lood, waardoor er zwaai ontstaat. Hij zet zichzelf dus af tegen de grond waardoor er zwaai ontstaat

- 2 de beweger krijgt door een medeleerling een opzetje/optrekje, waarmee de slinger uit het lood wordt gebracht en de zwaai ontstaat.

Op het moment dat de slinger in beweging is gekomen is energietoevoer van buitenaf niet meer nodig en zelfs ongewenst. We schakelen dan over op de energietoevoer vanuit de slinger zelf. Dat doen we door de bewegingen van de zwaaiër als onderdeel van de slinger zelf te benutten.



Figuur 3

Energietoevoer vanuit de slinger zelf: slingerlengte verkorten en verlengen.

De zwaai kunnen vergroten zonder daarbij af te zetten tegen de buitenwereld of te laten opzetten (iemand in zwaai brengen) heeft iets fascinerends. Alsof voor niets de zon opgaat!

Dat wonderlijke fenomeen kan verklaard worden door het principe van het variëren van de slingerlengte in de opzwaai en in de neerzwaai.

Onder de slingerlengte verstaan we de afstand van ophangpunt/draaipunt tot zwaartepunt van de slinger (zie figuur 3). Die lengte kunnen we variëren door van lichaamshouding te veranderen. Als we lichaamsdelen naar het ophangpunt/draaipunt toe bewegen, wordt de slingerlengte verkort en als we lichaamsdelen er vanaf bewegen wordt de slingerlengte verlengd.

Zwaai kunnen we nu vermeerderen door *de slingerlengte tijdens de opzwaai zo snel mogelijk zo kort mogelijk te maken en tijdens de neerzwaai zo lang mogelijk*.

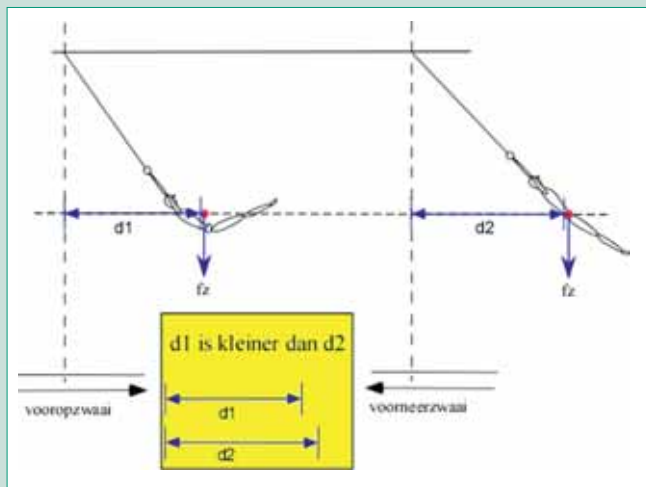
Onder de opzwaai verstaan we het deel van de zwaai tegen de zwaartekracht in. Onder de neerzwaai verstaan we het zwaai-gedeelte met de zwaartekracht mee.

Mechanisch gezien zijn er twee verklaringen voor het fenomeen van de zwaaiwinst.

1 De invloed van het draaimoment van de zwaartekracht tijdens de zwaai:
door het verlengen van de slingerlengte in de neerzwaai maken we het draaimoment zo groot mogelijk om optimaal te profiteren van de versnellende werking van de zwaartekracht.

2 Door het verkorten van de slinger(lengte) in de opzwaai: het draaimoment wordt dan juist zo klein mogelijk om de dan vertragende werking van de zwaartekracht zoveel mogelijk te ontlopen (figuur 4).

De invloed van het massastraagheidsmoment van de draaibeweging. Door in draaibewegingen lichaamsdelen naar het draaipunt toe te brengen, ontstaat (zoals we weten van de hurksalto of pirouette bij dans en kunstrijden) een versnelling van de draaibeweging. Op dezelfde wijze versnelt de slingerverkorting tijdens zwaaien, de zwaai en draaisnelheid.



Figuur 4

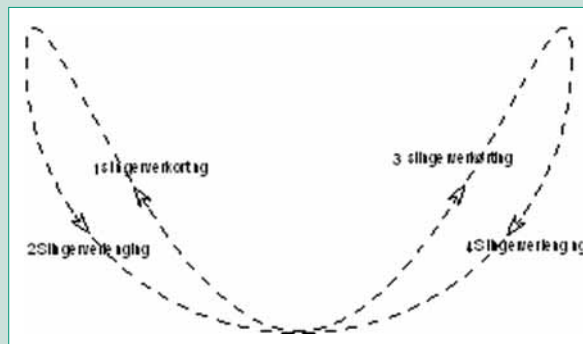
F_z = zwaartekracht die werkt op het algemeen lichaamszwaartepunt

d = arm van F_z ten opzichte van het ophangpunt

Van belang is dat we ons realiseren dat eigenlijk alleen de slingerverkorting spierkracht kost, omdat lichaamsdelen dan tegen de trekkracht (daarover later in dit artikel meer) in zullen moeten bewegen terwijl we bij de slingerlengte verlenging daarvan juist kunnen profiteren: we hoeven dan alleen maar toe te geven aan centrifugale kracht.

Het principe van de slingerverlenging en -verkorting praktisch uitgevoerd

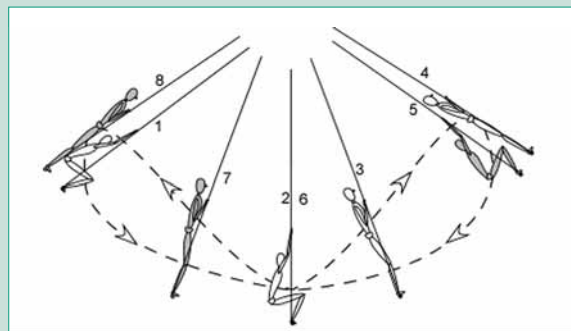
Om het principe van slingerverlenging en -verkorting aan te kunnen geven, kunnen we het zwaaien vereenvoudigen. In figuur 5a is het bewegingsverloop van het zwaartepunt (zwaartepuntsbaan) weergegeven. De zwaartepuntsbaan heeft bij zwaaien met zwaai-vermeerdering een vlindervormig verloop.



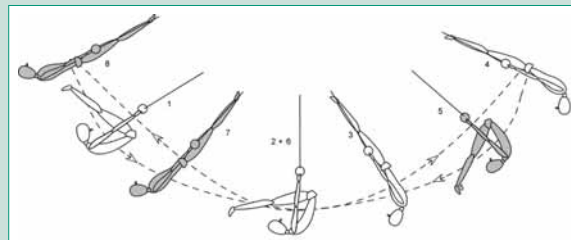
Figuur 5a

In figuur 5b zien we het principe van slingerverlenging en slingerverkorting toegepast bij het schommelen in stand en in figuur 5c het opsteken in vouwhang.

In de opzwaai wordt de zwaartepuntsbaan verkort en in de neerzwaai verlengd, wat een vlindervormig figuur oplevert.



Figuur 5b



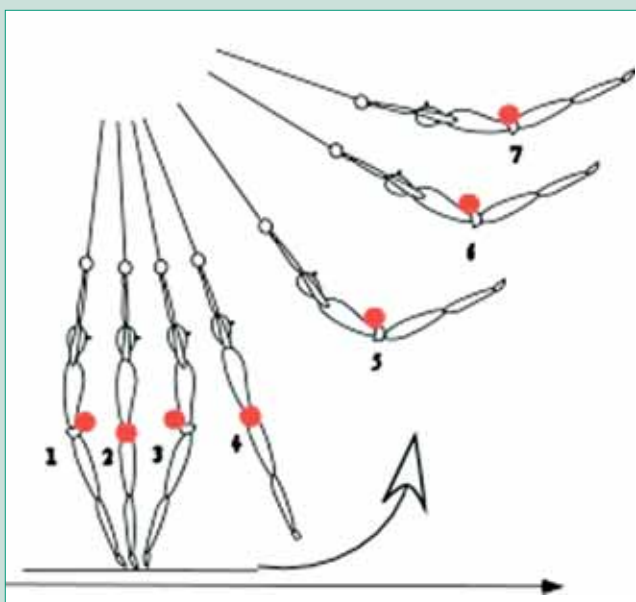
Figuur 5c

DE KAMPIOEN ZWAAI VERMEERDEREN

De vraag die we ons nu stellen is hoe kun je het meest effectief de zwaaiuitslag vergroten? Het antwoord hier op luidt: bij de opzwaai (omhoog zwaaien) de slingerlengte zo snel mogelijk zoveel mogelijk verkorten en aan het begin van de neerzwaai (naar beneden zwaaien) de slingerlengte weer zoveel verlengen. Degene die met zijn bewegingsuitvoering het beste dit principe kan realiseren wordt de kampioen zwaai vermeerderen.

HET ZWAAI VERMEERDERINGSPRINCIPE BIJ HET ZWAAIEN IN STREKHANG

Bij het zwaaien in strekhang komt de slingerverkorting tot stand door het opzwaaien van de benen tijdens de opzwaai voor en achter. Vooral door het ontstaan van de hoek in de heupen (figuur 6 plaatje 5), die het gevolg is van de opzwaai van de benen, wordt de afstand tussen ophangpunt en lichaamszwaartepunt verkleind. Niet zo spectaculair als bij het zwaaien in stand en vouwhang' maar toch genoeg om zwaaiwinst te kunnen boeken.



Figuur 6

AANTIKKEN OM 'UIT TE HALEN'

Om de opzwaai tegen de centrifugale kracht in voldoende dynamisch uit te kunnen voeren is een 'uithaalbeweging' nodig. Vanuit de 'afzet' onder het ophangpunt moet een overgestrekte houding in de voorzwaai en een bolle houding in de achterzwaai worden aangenomen om de benen snel en krachtig op te kunnen zwaaien. Het is te vergelijken met de uithaalbeweging die ook de voetballer nodig heeft voor de krachtige trapbeweging: eerst het been naar achteren brengen om krachtig te trappen!

Door de voeten onder het ophangpunt te plaatsen wordt die juiste houding voor de daaropvolgende opzwaai als vanzelf bereikt: de voeten blijven staan terwijl het lichaam door beweegt van de bolle houding naar de overgestrekte houding

(zie figuur 6 plaatje 1, 2, 3). Het aantikken onder het ophangpunt heeft in dit geval dus geen afzetfunctie, het is meer een hulpmiddel om op een eenvoudige wijze de juiste houding voor de opzwaai te bereiken!

EEN KORT GRONDCONTACT EN EEN SNELLE OPZWAAI

Als we heel precies gaan kijken hoe het nu zit met die slingerverkorting tijdens de opzwaai zien we bij het zwaaien in strekhang aan de ringen iets vervelends. Vanuit de aantik wordt immers altijd eerst de slinger verlengd (zie figuur 6 plaatje 3 en 4) voordat deze verkort kan worden (zie figuur 6 plaatje 4 en 5). Verlengen van de slinger tijdens de opzwaai is ongunstig! De kunst is: tijdens de opzwaai de hoek in de heupen waarmee de slingerverkorting wordt bereikt zo snel mogelijk te realiseren.

Dat betekent concreet dat we bij het zwaai vermeerderen, moeten streven naar een *kort grondcontact* van waaruit de voeten zo *snel mogelijk opgezwaaid* moeten worden.

CONCLUSIES VOOR DE PRAKTIJK

Voor het onderwijsleerproces kunnen we op basis van deze conclusie nu een aantal uitspraken doen:

- bewegingsaanwijzingen
in bewegingsaanwijzingen vertaald gaat het dus niet om het afzetten van de grond, maar om het zo snel mogelijk opzwaaien van de voeten. Dus: 'Zwaai na het aantikken en uithalen zo snel mogelijk je benen op'. Met een aanwijzing als 'hard afzetten' bereiken we doorgaans het tegengestelde
- bewegingssituatie
ringen die te laag gesteld zijn, leiden tot een lang grondcontact van waaruit de benen pas laat kunnen worden opgezwaaid en de zwaaiër vooral verleidt tot hard afzetten. De juiste hoogte voor het echte zwaai vermeerderen is: onder het ophangpunt op je tenen gaan staan hangend aan de ringen, opdat nog net een goede 'uithaalbeweging' mogelijk is (zie figuur 7)
- bewegingsuitvoering: aantikken met twee voeten tegelijk
Door te laten aantikken en opzwaaien met twee voeten tegelijk wordt de slingerlengte eerder verkort dan met de meestal gebruikte voet-voor-voet-methode, met twee voeten tegelijk stellen we de beweging in staat om de echte zwaaibedoeling ervan te voelen en te realiseren. Bovendien voelt de zwaaiër nadrukkelijker dat het gaat om hangen, aantikken, uithalen en opzwaaien in plaats van lopend afzetten en opzwaaien.

SAMENVATTING

In dit eerste artikel over zwaaien hebben we de eerste vraag beantwoord: Hoe komt de zwaai vermeerdering tot stand? We hopen dat we u geboeid hebben met het onthullen van het geheim van de zwaai vermeerdering.

In de volgende artikelen gaan we verder in op de vragen:

Vraag 2 Het juiste zwaairitme, wat is dat?

Vraag 3 Hoe houden we de zwaai veilig?

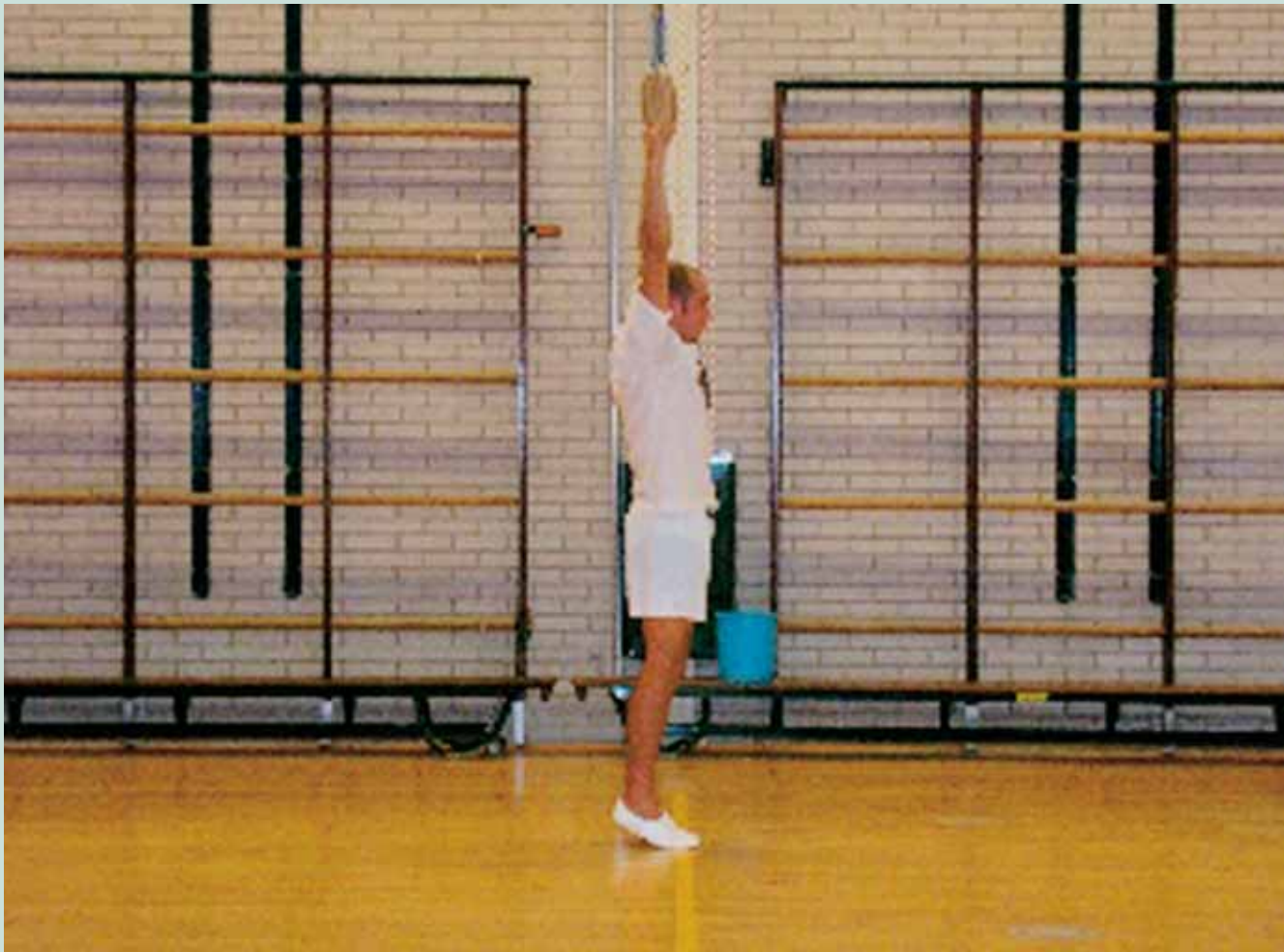


FOTO: JORIS HOEBOER

Figuur 7 Goedgestelde ringen

Over de auteurs

J. Hoeboer, M.W. Bosman, J.W. Bakker, Drs. M. Krijger en E.Y. Slijk zijn allen docenten aan de Haagse academie voor lichamelijke opvoeding in Den Haag.

NOTEN

¹ Strikt genomen geldt deze definitie van de slingerlengte alleen voor een mathematische slinger en niet voor een fysische slinger. Onder een mathematische slinger verstaan we een slinger waarin alle massa geconcentreerd is in één punt: het zwaartepunt van de slinger. Bij een fysische slinger is de massa 'uitgebreid': verspreid over de ruimte.

De lengte van een mathematische slinger is de afstand van ophangpunt/draaipunt tot het zwaartepunt en eenvoudig te bepalen.

De lengte van een fysische slinger is de afstand van ophangpunt/draaipunt tot het *slingerpunt*.

Deze lengte wordt verkregen door de lengte te meten van een mathematische slinger met eenzelfde massa en eenzelfde slingertijd (isochroon) als van de fysische slinger, waarvan we de slingerlengte te weet willen komen.

Leerboek van de menselijke mechanica dr. J.H.O. Reys 1931 Den Haag

²Het product van het massatraagheidsmoment (J) en de

hoeksnelheid (ω zijn constant $J\omega=c$. Dat wil zeggen naarmate er meer massa naar het draaipunt verschuift neemt de hoeksnelheid van de beweging toe.

Om een idee te krijgen hoe groot dat effect is moeten we bedenken dat $J=mr^2$. De straal r is dan bij een mechanische slinger de afstand van het massapunt tot het draaipunt. Het verkorten van die afstand zal dus de hoeksnelheid kwadratisch doen toenemen!

³De mate waarin we de benen kunnen opzwaaien wordt begrensd door twee factoren:

Ten eerste door de beperkte mate waarin we de benen achter op kunnen zwaaien: het heupgewricht laat slechts 15° retroflexie toe.

Ten tweede, zoals we later zullen zien, door de wetten van het slingerritme. Op het dode punt moeten alle delen van de slinger stilstaan!

Dit artikel is te downloaden op www.gymmleraren.nl

CORRESPONDENTIE: M.W.Bosman@hhs.nl

J.J.A.A.Hoeboer@hhs.nl

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

PRAKTIJK BIJ HET TOPIC

OVERGEWICHT IN MIJN LESSEN

Wellicht heeft u het gemerkt in uw lessen of nog niet. Er is een toenemend aantal leerlingen dat te kampen heeft met overgewicht of zelfs obesitas. De statistieken liegen er niet om. Al is het tot nu toe aan u voorbijgegaan, u gaat het binnenkort zeker merken. Door: Maarten Massink

Hoe stelt u zich in de praktijk op ten aanzien van dit fenomeen dat op ons afkomt? In dit artikel wil ik aanzetten tot een gedachtevorming over een opstelling in de praktijk van de LO ten aanzien van omgaan met leerlingen met (ernstig) overgewicht in de les LO.

VRAGEN

De volgende vragen staan hierbij centraal:

- Welke problemen kunnen zich voor gaan doen?
- Wat zijn de mogelijkheden?
- Hoe stel ik mij als LO-docent daartegenover op?

Welke problemen kunnen zich voordoen bij bewegingsactiviteiten? En welke activiteiten bieden mogelijkheden?

SPEL

- Doelspelen
Het lopen en snel verplaatsen gaat moeizaam. Het meegaan met aanvallen en weer mee terugverdedigen is een probleem. Te zware leerlingen krijgen of zoeken een plek met een geringe actieradius (bijvoorbeeld: vaste keeper op doel).
- Terugslagspelen
Hierbij hebben zij iets minder moeite omdat de verplaatsingen geringer zijn. Maar springacties bij het net en snelle verplaatsingen zijn lastig.
- Slag- en loopspelen en tik- en afgooispelen
Het zijn makkelijke slachtoffers als lopers omdat ze minder snel zijn en het minder lang volhouden. De spanning van het spelevenwicht gaat verloren. Ze zijn snel uit als loper. Als tikker hebben zij minder kansen om de tikacties vol te houden.

TURNEN

- Springen
Het wordt niet alleen moeilijker om aan te lopen en in te springen maar ook om los te komen van het sprongonder-

steunende toestel. Bovendien zal het moeilijk of onmogelijk worden voor medeleerlingen of docent om deze leerlingen te vangen.

- Zwaaien
Het kunnen houden qua knijp- en steunkracht van het eigen lichaamsgewicht wordt een probleem. Het hang- en steunzwaaien aan ringen, touwen of trapeze kan niet worden uitgevoerd of levert veel risico op. Het afspringen en het vangen daarvan is ook met meer risico. Schommelen in zit of staand, blijft nog over.
- Balanceren
Het balanceren op al dan niet bewegende vlakken kan problemen opleveren omdat de labiele situaties heftiger reageren op verplaatsen, of uit balans raken van grote gewichten. In acrogymopdrachten zijn zij te zwaar om gedragen te worden, maar kunnen wel prima functioneren als onderpersoon.

ATLETIEK

- Lopen
Het volhouden van een duurloop is een groot probleem. Wandelen of een langzame joggingpas maakt het volhouden van 'duurloop' alleen nog mogelijk. Sprint, estafette en hindernisloop zijn kansloze situaties in vergelijking met andere leerlingen. Ze kunnen er wel plezier aan beleven als ze niet vergeleken worden met andere leerlingen.
- Springen
Het hoog- en verspringen levert problemen op omdat er niet of nauwelijks een loskomen van de grond gerealiseerd kan worden. Ook een krachtige aanloop, als voorwaarde voor een sprong, is vaak al een probleem.
- Werpen
Dit onderdeel zal waarschijnlijk de minste problemen en meeste mogelijkheden met zich mee brengen. Vanuit een stevige basispositie kan er goed geworpen of gestoten worden.

ZELFVERDEDIGING

- Trefspelen
Boksen en schermen zullen wellicht minder problemen geven dan de stoeispelen omdat de afstand tot de ander groter is en lichaamsgewicht minder een rol speelt. Het volhouden van een duurinspanning kan wel een probleem opleveren.
- Stoeispelen
Judo en andere stoeispelen kan lastig zijn omdat het gewicht een belangrijkere rol speelt bij een gelijkwaardige partner vinden. Ook valtechnieken en elkaar vasthouden bij valbreken wordt moeilijker bij zware leerlingen als de ander niet ongeveer even zwaar en sterk is.

BEWEGEN OP MUZIEK

Kan problemen opleveren als het gaat om dansactiviteiten waarbij springen en uithoudingsvermogen een belangrijke rol spelen (denk aan aerobics en steps). Aanpassing van dansvormen is wel mogelijk.

ZWEMMEN

Zwemactiviteiten zijn ideaal voor deze leerlingen met overgewicht omdat ze in het water het minste last hebben van het gewicht dat zij anders meedragen.

MOGELIJKHEDEN

Hoewel er wat mogelijkheden overblijven voor bewegingsactiviteiten, is er een groot aantal activiteiten dat op de meeste scholen in het programma staat waar deze leerlingen niet, of met grote risico's aan deel kunnen nemen.

Maar er zijn ook andere activiteiten en taken die in een LO-les geleerd worden. Taken als coach, scheidsrechter, organisator, jury, hulpverlener, vanger of instructeur. In deze taken blijven alle, dan wel vele mogelijkheden open voor deelname door deze leerlingen. Misschien heeft u ook de ervaring dat juist leerlingen die door overgewicht minder bewegingsactief zijn, zich gaan toeleggen op één van de andere rollen en taken die er in de les gedaan worden. Hierdoor kunnen zij zich binnen de LO-les een status verwerven, omdat zij meer tijd en gelegenheid krijgen zich in één of meerdere van deze taken te specialiseren. Juist bij deze leerlingen durven en willen leerlingen bijvoorbeeld graag springen omdat deze leerling goed kan vangen en hulpverlenen. Voorwaarde is dan wel dat deze leerling er een waarde in ziet deze taken te leren, en op deze wijze bijdraagt aan deelnemen aan bewegingssituaties, en betrokken blijft bij de activiteiten van de klas in de LO-les. Het inleveren aan de ene kant (minder bewegend actief) kan winst opleveren aan de andere kant (meer regelend actief).

REKENING HOUDEN?

In hoeverre de docent hier rekening mee wil houden, hangt van de visie van de docent LO af op de doelen van zijn vak. Is het deelnemen aan LO-lessen vooral en hoofdzakelijk gerechtvaardigd vanuit het standpunt dat de bewegingsvaardigheid moet verbeteren om deelname aan bewegingssituaties te bevorderen, dan zal de te zware leerling die met de meeste activiteiten niet meer mee kan doen weinig te zoeken hebben in de les LO. Zijn bijdrage in activiteitenondersteunende rollen wordt dan beschouwd als van een te geringe ontwikkelingswaarde, om verdere aanwezigheid in de LO-les te rechtvaardigen. Er zijn verschillende standpunten mogelijk. Ik wil er een paar schetsen en de motieven erbij noemen. Wellicht herkent u zich in één van de standpunten.

1 HET IS NIET MIJN PROBLEEM ALS DOCENT LO

Althans ik wil er niet op ingaan. Misschien krijg ik wel te maken met meer steeds dikker wordende leerlingen. Maar ik ben niet van plan mijn activiteiten en lesgeven daar op aan te passen. Deze leerlingen zijn niet anders dan bijvoorbeeld

andere leerlingen met bewegingsproblemen. Ze kijken wat ze mee kunnen doen van het programma en als het niet wil dan slaan ze de activiteiten maar over.

Een variant hierop is dat ik als docent niet in wil gaan op het probleem en leerlingen die te weinig mee kunnen doen met de bewegingsactiviteiten in de LO les liever niet in mijn les heb. Ook vanwege het risico tijdens bewegen voor de leerlingen zelf en voor de andere leerlingen. Deze leerlingen kunnen beter andere vakken of (vervangende) opdrachten doen waar ze meer van leren, dan in de les LO waar ze veel aan de kant zitten.

2 BEWEGEN IS EEN DEEL VAN HET PROBLEEM VAN DE LEERLING EN VOOR MIJ ALS LO-DOCENT EEN TAAK OM LEERLINGEN TE LEREN ER MEE OM TE GAAN.

Ik voel mij verantwoordelijk voor een deel van het probleem. Deze leerling heeft door overgewicht problemen met bewegen. Als docent LO heb ik de taak om ook deze leerling mogelijkheden te laten zien van deelname aan bewegingssituaties. Waar mogelijk pas ik situaties en eisen zoveel mogelijk aan, zodat deze leerling bewegend kan deelnemen. Waar dat niet meer kan probeer ik hem of haar zinvolle taken te laten uitvoeren die de leerling betrokken houden bij de bewegingssituaties, en bij de klas als geheel. Ik zoek naar oplossingen binnen de reguliere setting.

Een variant hierop is dat ik als docent LO deze leerlingen extra aandacht geef in MRT-uren of extra LO-uren waarin ik samen met andere leerlingen met bewegingsproblemen door verdergaande differentiatie en aandacht op zoek ga naar mogelijkheden voor vorderingen op het gebied van bewegen.

3 ALS DOCENT LO NEEM IK INITIATIEVEN OM HET PROBLEEM VAN OVERGEWICHT EN OBESITAS AAN TE PAKKEN.

Wij zijn er om leerlingen te helpen op weg naar een gezonde leefstijl. Obesitas en overgewicht kunnen daarin een zeer belemmerende of bedreigende factor zijn. Als docent LO moet ik samen met ouders en voedingsdeskundigen het probleem grondig aanpakken. Niet alleen in mijn les LO, maar ook door de leerling en ouders bij te staan met adviezen over een gezonde leefstijl. Een variant: naast de reguliere lessen LO, waarin deze leerlingen aangepast meedoen, is er dagelijks begeleiding van een groep leerlingen die ernstig last hebben van overgewicht en obesitas. Als LO-docent begeleid ik leerlingen op deze extra momenten met de bedoeling de last en de problemen te verminderen.

ERVARINGEN UITWISSELEN

Heeft u ervaringen, ideeën, standpunten of mogelijke oplossingen omtrent deze problematiek in de praktijk van de les LO, mail uw reactie dan door naar onderstaand e-mailadres zodat we in dit praktijkkatern een uitwisseling op gang kunnen brengen.

Kijk ook op onze site bij mijnKVLO en doe mee aan het forum.

CORRESPONDENTIE: M.Massink1@chello.nl

BEKENDE NEDERLANDERS OVER ONS VAK

INTERVIEW MET **MARIJKE METTES**

Normaal hebben we in deze rubriek personen die van wat verder kunnen terugkijken op hun schooltijd. Toch leek het ons interessant om te zien hoe iemand die nog niet zolang geleden de middelbare school heeft verlaten tegen de schooltijd aankijkt. Marijke Mettes is atlete en zeer succesvol op de pentation. Daar doet het missen van een hand niets aan af.

**WAT VOND JE HET MOOISTE AAN GYM?**

‘Dat iedereen wel ergens goed in is en ergens trots op kan zijn. Ik ben goed in atletiek (in vergelijking met anderen). Ik vond het altijd een kick om atletiekonderdelen voor te doen aan mijn klasgenoten. Andersom kwam dat natuurlijk ook voor. Er zaten jongens op voetbal die wel eens wat moesten voordoen, of meiden die op turnen zaten. Zo leer je van elkaar. Je krijgt respect voor elkaar en iedereen heeft het idee dat ie iets kan. Gym is geen vak waar je als leerling voor hoeft te leren. Daardoor kan bijvoorbeeld het jongetje met dyslexie heel veel zelfvertrouwen uit gym halen. Zo iemand haalt misschien wel veel succeservaringen uit het vak gym!’

HEB JE NOG EEN LEUKE ANEKDOTE OVER EEN GEBEURTENIS?

‘Niet echt. Maar als ik naar gym op de middelbare school kijk herinner ik me nog wel eens dingen. Ik heb een handicap: ik mis mijn linkerhand. Voor hockey is dat wat lastig omdat je leert de stick met twee handen vast te houden. Ik deed altijd maar wat en door dat zwaaien heb ik eens een jongen die op hockey zat een flinke tik op zijn sche-

nen gegeven. Kennelijk was dat dan mijn tactiek, haha.’

WAS JE GOED IN GYM?

‘Vanwege mijn handicap waren sommige dingen lastig. Balspelen bijvoorbeeld waren niet zo aan mij besteed. Volleybal, basketbal kon ik wel, maar niet op een goed niveau. Daardoor vind ik balspelen nog steeds niet zo leuk. Als het om individuele sporten ging, was ik aardig op dreef. Atletiek is ook een individuele sport. Met hardlooppelletjes en tikspelletjes kon ik zelfs bij de jongens wel meekomen. Ik vond het wel leuk om van een jongen te winnen, want ook als je op de basisschool zit hebben jongens al de reputatie dat ze sneller rennen, sterker zijn en beter zijn in sport.’

WAT WAS JE FAVORIETE ONDERDEEL?

‘Atletiek en dan met name hoogspringen. Dat mocht ik altijd voordoen. Mijn klasgenoten wilden dat ook graag zien omdat ik drie keer Nederlands kampioen was geworden bij de junioren. Ik vond turnen, en dan met name trampolinespringen ook erg leuk. Waarschijnlijk omdat je met trampoline veel hoger kan springen dan dat je normaal springt, en dat is spannend. Ringzwaaien kon ik met mijn hand niet zo lang volhouden, maar ik vond het wel erg leuk. Dat zweefgevoel is geweldig! Ook werpen vond ik leuk. Op de basisschool kwam dat altijd terug in balwerpen met de sportdag. Met dat soort simpele spelletjes kon ik al gelukkig zijn!’

DOE JE NOG AAN ANDERE SPORTEN DAN ATLETIEK?

‘In de zomer skeeler ik af en toe omdat ik dat leuk vind.’

WAT VIND JE BELANGRIJK AAN GYM?

‘Beweging en verbroedering. Sport verbreedert. In een team moet je met elkaar samenwerken om te kunnen winnen. Je kunt niet zomaar iemand buitensluiten: iedereen doet mee! Natuurlijk is het gewoon gezond voor je lichaam. Ik zit op de pabo en heb stagegelopen bij de kleuters. Ik merk dat ze in gym ontzettend veel energie kwijt kunnen. Dat maakt dat ze in de klas een stuk rustiger zijn! Voor de rest komt het eigenlijk op hetzelfde neer als de vraag wat ik het mooiste aan gym vindt.’

HOE ZIET DE LES LO ERUIT?

‘Het zijn een paar uurtjes per week dat ze gymmen. Ik weet dat je tegenwoordig gym als examen vak kunt doen. LO2 heet dat (werd op mijn oude middelbare school in de tweede fase ingevoerd). In de zomer wordt er bij mooi weer buiten gesport op een grasveld. Dan is er aandacht voor duurloop, honkbal, softbal, rugby, frisbee, voetbal enz. Ook verspringen als er een zandbak aanwezig is. Binnen zullen er wel verschillende spelen worden gedaan in de gymzaal. Turnen, balspelen, tafeltennis enz. Het is ook nog niet zo lang geleden dat ik van de middelbare school ging (drie jaar terug!). Misschien dat er wel al meer initiatief van leerlingen wordt verwacht. Bijvoorbeeld een eigen dans verzinnen of een warming-up die je met tweetallen verzorgt. Ik weet dat er binnen LO2 ook theorie wordt gegeven. Er wordt wat dieper op bepaalde sporten ingegaan.’

ZAL DE ROL VAN DE LEERLINGEN VERANDEREN EN ZO JA, WAARUIT BESTAAT DIE VERANDERING DAN?

‘Sinds dat ik van de middelbare school af ging zal het nog wel hetzelfde zijn. Maar ik denk dat er in de toekomst meer initiatief van leerlingen gevraagd zal worden. Dat de leraar de rol van begeleider op zich gaat nemen na verloop van tijd, in plaats van sturend lesgeven. Leerlingen worden denk ik al meer zelf verantwoordelijk voor wat ze leren. Zelf delen van lessen verzinnen, oplossingen voor regelproblemen in een sport verzinnen...Ik denk dat het die kant op gaat.’

SCHOOLSPOORT

NASCHOLINGSAANBOD ROND SPORTEVENEMENTEN

CLINICS BADMINTON EN FUTSAL

Dit schooljaar hebben we met veel succes al diverse clinics rond toernooien of een topwedstrijd georganiseerd. Deze clinics staan de laatste jaren steeds meer in de belangstelling van de collega's. Daarom gaan we hiermee verder. Door: Aernout Dorpmans

Voor 2006 staat bij de badmintonnsport het Europees Kampioenschap op de kalender. Dit toernooi wordt van 8 tot en met 16 april in Nederland gehouden. Den Bosch is de speelstad. Rond dit toernooi komt er een clinic voor docenten LO. Tevens is het mogelijk om in februari rond de Futsalinterland Nederland – Italië een futsalclinic te volgen.

BADMINTON

Op zondag 9 april 2006 organiseert de Nederlandse Badminton Bond (NBB) in samenwerking met de afdeling schoolsport van de KVLO een clinic voor de docenten LO uit het voortgezet onderwijs. Ook vakcollega's uit het PO en studenten van de ALO en SB-opleidingen zijn van harte welkom.

PROGRAMMA

Centraal op deze dag staat de overdracht en terugkoppeling vanuit de topsport naar spelvormen voor het onderwijs. We willen deze koppeling specifiek doen voor het dubbelspel, omdat zo een groter aantal leerlingen tegelijk aan het spelen is.

Deze clinic wil de collega's meer inzicht geven in het dubbelspel zoals dat door topspelers gespeeld wordt. Dat willen we bereiken door middel van het zelf ervaren, het zelf spelen: lekker werken aan de scholing van de eigen vaardigheid. Maar ook door het toepassen van diverse spelvormen die door top-



FOTO: KNVB

Toernooi

spelers tijdens de training uitgevoerd worden. U krijgt voorbeelden van voorbereidende spelvormen en wedstrijdvormen die u de dag daarna kunt gebruiken in uw lesgeefsituatie, in een 'normale' gymzaal. Later tijdens de wedstrijden kunt u bij de echte toppers op het EK, met een observatieformulier, toetsen wat u zelf deze dag ervaren en geleerd heeft.

In de clinic voor het VO wordt het volgende aangeboden:

- scholing techniek
- scholing spelvormen en wedstrijdvormen: dubbelspel
- bezoek topwedstrijden met uitleg van spelsituaties uit de top naar spelvormen naar de onderwijssituatie.

WAAR?

Het praktijkgedeelte vindt plaats in het Sportiom, Den Bosch. Hier gebruiken we ook een broodmaaltijd voordat we naar de wedstrijden gaan kijken.

De docenten kunnen daarna een bezoek brengen aan de landenwedstrijden van het EK. Deze landenwedstrijden vinden plaats in sportcomplex De Maaspoort eveneens in Den

Het programma op zondag 9 april 2006

11.00-11.30 uur	Ontvangst in sporthal Sportiom te Den Bosch, omkleden
11.30-13.00 uur	Praktijk eigenvaardigheid
13.00-13.15 uur	Pauze
13.15-14.45 uur	Praktijk spelvormen dubbelspel
14.45-15.00 uur	Pauze
15.00-16.00 uur	Praktijk wedstrijdvormen dubbelspel
16.00-16.15 uur	Omkleden
16.15-16.45 uur	Broodmaaltijd met uitleg voorbereiding topspelers en observatie EK landenwedstrijden
16.45 uur	Naar sportcomplex De Maaspoort
17.00 uur	Bezoek landenwedstrijden EK
20.00 uur	Nabespreking en afsluiting



Bosch. Dit complex ligt slechts een paar minuten rijden verwijderd van het Sportiom. Tijdens en na afloop van de wedstrijden wordt door de clinicdocenten uiteengezet hoe we het spel dat we zien en observeren, kunnen vertalen naar het onderwijs.

De workshop wordt gegeven door deskundige bondstrainers die tevens vakcollega bewegingsonderwijs zijn. Paula Rip is voor de collega's geen onbekende meer. Zij zal deze dag één van de docenten zijn.

KOSTEN EN INSCHRIJVING

Voor deze clinic wordt een bescheiden bijdrage van u gevraagd: leden van de KVLO betalen € 15,00 en niet-leden € 20,00 (uw lidmaatschapsnummer kunt u vinden op het adreslabel van de *Lichamelijke Opvoeding*). Studenten van de ALO- en SB-opleidingen betalen € 15,00. Voor badmintonspecifieke vragen kunt u terecht bij Paula Rip, medewerkster Dienstverlening en Wedstrijdzaken van de NBB, tel. 030 608 4168 of per e-mail: prip@badminton.nl

Inschrijfformulier badmintonclinic op zondag 9 april 2006

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Naam school: _____

E-mailadres: _____

Lidmaatschapsnummer: _____

Type onderwijs: ☐ basisonderwijs
☐ voorgezet onderwijs
☐ student

schrijft in voor de badmintonclinic op zondag 9 april 2006.

Handtekening: _____

Dit formulier vóór vrijdag 17 maart 2006 retourneren naar: NBB, Paula Rip, Postbus 2070, 3430 CJ Nieuwegein. U kunt ook digitaal de bijlage mailen naar prip@badminton.nl. Nadat uw inschrijving is ontvangen, ontvangt u een routebeschrijving en een betalingsverzoek. Meer informatie over het EK 2006 en een routebeschrijving zijn te vinden op de site van het EK, www.ec2006.nl. Het is handig een kopie te bewaren voor uw eigen administratie.

FUTSALCLINIC

Op woensdag 22 februari 2006 organiseert de KNVB coachingstaf Futsal in samenwerking met de afdeling schoolsport van de KVLO een clinic voor docenten LO uit het voortgezet en primair onderwijs. Ook hier zijn studenten van de ALO- en SB-opleidingen van harte welkom.

VAN ZAALVOETBAL NAAR FUTSAL

Sport op school is een hot item in Nederland en op scholen zijn er veel initiatieven rondom het zaalvoetbal. Gezien deze twee constatering ziet de Nederlandse voetbalbond kansen om in samenwerking met het onderwijs en in het bijzonder met de KVLO het futsal een impuls te geven. Afgelopen jaar

was ook het KVLO futsaltoernooi een van de grote school-sporttoernooien. Meer dan 125 teams hadden zich ingeschreven. Zaalvoet, futsal leeft bij de jeugd.

In de beleidsvisie van de KNVB is vastgesteld dat de scholen een prima plek zijn om de jeugd in contact te brengen met het futsal. Op dit moment wordt er een plan ontwikkeld om in samenwerking met het onderwijs de jeugd (meisjes en jongens) kennis te laten maken met het futsal. Dit betekent dat iedereen op zijn niveau moet kunnen deelnemen aan de beoefening van het spel en dat er een ontwikkeling in gang gezet wordt, waar scholen voor jaren profijt van kunnen hebben. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat er een breed aanbod wordt gerealiseerd. Het gaat niet om de competitiespelers of -speelsters van de KNVB die de zaal in gaan. Het gaat bij dit initiatief om leerlingen die het leuk vinden om in de zaal actief bezig te zijn.

WAT GAAN WE DOEN?

Deze clinic is bedoeld om de collega's kennis te laten maken met de jongste ontwikkelingen binnen het futsal. Het handelt dan om oefenvormen die docenten in hun dagelijkse lespraktijk kunnen toepassen, maar ook om ze kennis te laten nemen van het hedendaagse futsal. Futsal zoals dat aan de top gespeeld wordt. Vandaar dat deze clinic ook wordt gegeven door de bondscoach futsal: Vic Hermans, zijn assistent Marcel Loosveld en de districtscoaches futsal van de KNVB. Vervolgens kan het betekenen dat de scholen en de KNVB op meerdere terreinen gaan samenwerken. Dit kan betekenen dat scholen met één of meerder teams kunnen gaan deelnemen aan een door de KNVB georganiseerde competitie in hun regio. Maar we onderzoeken ook de mogelijkheden om een aantal opleidingen van de KNVB binnen het domein Bewegen en Regelen te implementeren binnen het bestaande curriculum van een school.

In de clinic voor het VO wordt het volgende aangeboden:

- scholing techniek

Het programma op woensdag 22 februari 2006

16.00-16.30 uur	Ontvangst in sporthal Opperdam, Volendam, omkleden.
16.30-16.45 uur	Introductie: aanvallen - verdedigen - omschakelen.
16.45-18.00 uur	Praktijk: eigen vaardigheid - spelvormen - circuitvormen.
18.00-18.30 uur	Relatie futsal en onderwijs.
18.30-19.00 uur	Omkleden en broodmaaltijd.
19.00-19.30 uur	Toelichting wedstrijd door de bondscoach Vic Hermans.
19.30 uur	Naar de wedstrijd.
20.00-21.30 uur	Interland futsal Nederland - Italië.
21.30 uur	Nabespreking en informatie voor de scholen.

Inschrijfformulier Futsalclinic 22 februari 2006

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Naam school: _____

E-mailadres: _____

Lidmaatschapsnummer: _____

Type onderwijs: ☐ basisonderwijs
☐ voorgezet onderwijs
☐ student

schrijft in voor de Futsalclinic

Handtekening: _____

- scholing spelvormen en wedstrijdvormen
- bezoek topwedstrijd met uitleg van topsportspelsituaties naar spelvormen in de onderwijssituatie.

KOSTEN EN INSCHRIJVING

Voor deze clinic wordt een bescheiden bijdrage van u gevraagd: leden van de KVLO betalen € 12,50 en niet-leden € 17,50 (uw lidmaatschapsnummer kunt u vinden op het adreslabel van de *Lichamelijke Opvoeding*).

Studenten van de ALO- en SB-opleidingen, die geen kandidaat-lid zijn betalen € 15,00.

Voor futsalspecifieke vragen kunt u terecht bij Marius Privee, beleidsmedewerker futsal van de KNVB, tel. 06 1207 6397 of per e-mail: marius.privee@knvb.nl of kijk op: www.knvb.nl.

Dit formulier vóór dinsdag 14 februari 2006 retourneren naar: KNVB, Marius Privé, Postbus 515, 3700 AM Zeist. U kunt ook digitaal de bijlage mailen naar marius.privee@knvb.nl. Nadat uw inschrijving is ontvangen, ontvangt u een routebeschrijving en een betalingsverzoek.

Voor algemene vragen over beide evenementen kunt u terecht bij: Aernout Dorpmans, Schoolsport KVLO, tel. 030 692 0847 of per e-mail: schoolsport@kvlo.nl.

Het is handig een kopie van het inschrijfformulier te bewaren voor uw eigen administratie.

CORRESPONDENTIE: schoolsport@kvlo.nl



KVLO

OP BEZOEK BIJ HET HUIDIGE OUDSTE LID

COLLEGA REIN BLOEM 100 JAAR

Op 21 december jl vierde Rein Bloem zijn 100e verjaardag. Hij is het oudste lid van de KVLO momenteel.

Bij deze gelegenheid heeft het hoofdbestuur aan deze honderdjarige naast felicitaties ook de zilveren speld van de vereniging aangeboden. Door: Gert van Driel

Naast een lange staat van dienst als turn- en opleidingsdocent aan de Calo, heeft Rein Bloem in regelmaat gepubliceerd in de *Lichamelijke Opvoeding*. Allereerst op het gebied van zijn eerste deskundigheid het turnen op school en in de turnvereniging. Maar daarnaast ook over meer beschouwende onderwerpen die het gehele vak betroffen. Binnen de turnsport heeft Rein Bloem een belangrijke bijdrage geleverd aan het opleidingswerk door het meeschrijven aan een handleiding voor *Modern turnen*, een instructieboek voor lesgevers in de opleiding tot turntrainer en begeleider. Heel bijzonder is zijn inzet voor het onder de aandacht brengen van de mogelijkheden van het Rhönrad; zowel als activiteit in de lessen bewegingsonderwijs als een zelfstandig toestel met eigen wedstrijden binnen de georganiseerde turnsport. Tot de dag van vandaag bezoekt Rein Bloem nog regelmatig de trainingen van de RTV Rein Bloem (Rhönrad Turn Vereniging) van zijn woonplaats Oosterbeek. Zijn honderdste verjaardag is gevierd bij de wedstrijden voor de Rein Bloem Bokaal op 17 december te Zetten.

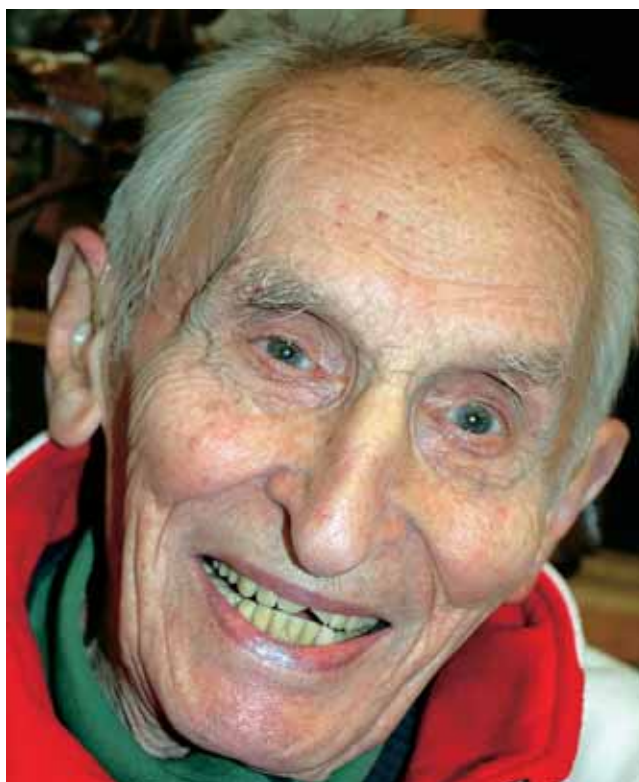
RHÖNRAD

Het Rhönrad is ontwikkeld door de Duitse bankwerker Otto Feick. Als kind van een smid herinnerde hij zich de poging om met twee ijzeren hoepels (afkomstig van een regenton) van een berg af te laten rollen. In zijn eigen werkplaats ontwierp hij het Rhönrad waarbij hij twee grote ronde ijzeren buizen met elkaar verbond en voorzag van hand- en voetsteunen.

Ook met honderd jaar doet hij nog mee!



FOTO: VIANE BLOEM



Het eerste turnwiel kon in 1924 worden beproefd. Tot aan de Tweede Wereldoorlog werd het Rhönrad in steeds meer Europese landen en in Amerika gedemonstreerd. In Nederland werd de eerste Rhönraddemonstratie gehouden op Schiphol in 1932.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd het wiel steeds meer in verband gebracht met het Nationaal Socialisme en de ontwikkeling van de sport hield daarmee geheel op.

Na WO 2 werd geleidelijk aan de draad weer opgepakt. In 1959 werd door de Duitse turnbond het Rhönradturnen erkend en opgenomen. Het duurde tot 1980 toen via de Gymnastrada-demonstraties het rad ook internationaal weer meer in de belangstelling kwam. In 1995 werden in Nederland, in Den Helder, voor het eerst wereldkampioenschappen georganiseerd. Rein Bloem heeft vanuit de Calo in Arnhem het Rhönrad beproefd als geschikt toestel voor het turnen in het bewegingsonderwijs. Aanvankelijk zonder veel succes. Toen rond 1980 er opnieuw belangstelling ontstond voor het rad heeft hij wederom een bijdrage geleverd om een aantal trainers op te leiden zodat het Rhönradturnen in de

KVLO

VAN HET HOOFDBESTUUR

CONTRIBUTIE 2006

Ingesloten bij LO1 treft u een contributief formulier aan. Velen hebben aan de KVLO een machtiging tot automatische incasso verleend en derhalve is ervoor gekozen het contributief formulier in het vervolg met de eerste LO van het kalenderjaar te verzenden.

Door: Marianne van Bussel-Schippers, penningmeester



RTV Bein Bloem in actie

turnvereniging kon worden beoefend. Momenteel zijn er in Nederland zo'n 20 verenigingen waar dat kan.

OPLEIDER

Als opleider aan de Calo, eerst in Amsterdam en Rotterdam en later in Arnhem, heeft Bloem een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van de theorie van het bewegingsonderwijs, samen met Gordijn, de grondlegger van de 'Arnhemse school'. Als student hielp hij Gordijn met het leren van de praktijk van het turnen binnen de opleiding voor leraar lichamelijke opvoeding in Amsterdam. Na het afstuderen hebben beide gewerkt aan dezelfde basisscholen in Amsterdam.

In 1950 heeft Gordijn zijn oud-studiegenoot en collega gevraagd om turndocent op de nieuwe christelijke academie voor bewegingsonderwijs te worden.

Daar waar Gordijn de studenten enthousiast kon maken voor het bewegingsonderwijs door zijn filosofische en ideologische colleges, deed Rein Bloem dat door zijn praktijklessen en daarbinnen door zijn grote kennis van de praktijk van het turnen in school en turnvereniging. Hij kon daar prachtig en smeuïg over vertellen.

Veel studenten en afgestudeerden van de Calo hadden ook veel houvast aan zijn methodisch/didactische boeken voor zowel het basis- als het voortgezet onderwijs.

Om zich te oriënteren op de methodische vragen van het vak volgde Bloem vele cursussen en bijeenkomsten met bekenden binnen het vakgebied.

Hij ontwikkelde daarmee een heel eigen kijk op het leren van bewegen. In een periode waar anderen het zochten in een veelheid van oefenvormen ging Bloem steeds meer terug tot de eigenlijke vorm die geleerd moest worden. Hij baseerde zich daarbij op het inzicht dat 'een deel van een beweging buiten die beweging iets anders is dan daarbinnen'. Of een andere bekende uitspraak van hem is: 'Als iemand iets wil leren, ga dan dat met hem oefenen wat hij wil leren en niet iets anders!'

Dit contributief formulier is uiterst belangrijk voor het opnemen van de nodige gegevens in de ledenadministratie. Als u het formulier niet terug zendt wordt u ingedeeld in schaal 1 én werkzaam in het voortgezet onderwijs!

CONTRIBUTIEVOORSTEL

Tijdens de op 10 december 2005 gehouden algemene ledenvergadering werd het contributievoorstel voor het jaar 2006 aangenomen.

Schaal 1	
Bruto inkomen 2005 > € 15.000,-	€ 145,-
Schaal 2	
Bruto inkomen 2005 > € 8.000,- < € 15.000,-	€ 95,-
Schaal 3	
Gepensioneerden, VUT, FPU, Inv. pensioen	€ 57,-
Schaal 4	
Bruto inkomen 2005 < € 8.000,-	€ 57,-
Schaal 5	
Kandidaat-leden	€ 30,-

- Boven deze bedragen wordt een klein bedrag aan afdelingscontributie geheven.
- De contributie wordt geïnd in twee gedeelten en wel in januari voor het bedrag van € 53,-, terwijl de verrekening van het restant in april/mei plaatsvindt.
- Voor een correcte schaalverdeling verzoeken wij u per omgaande het contributief formulier naar het bureau van de KVLO gratis terug te zenden.

Leden die in schaal 1 vallen en vóór 1 juli 2006 met pensioen, VUT of FPU gaan komen voor het gehele verenigingsjaar voor schaal 2 in aanmerking.

Leden die in schaal 2 vallen en vóór 1 juli 2006 met pensioen, VUT of FPU gaan komen voor het gehele verenigingsjaar voor schaal 4 in aanmerking.

2006

Personen die de vereniging financieel willen steunen kunnen ondersteunend lid worden voor een minimale bijdrage van € 25,-. Ondersteunende leden hebben geen recht op diensten en verzekeringen van de vereniging.

DUBBELE TOEZENDING BLAD OP ÉÉN ADRES

Indien u, samen met een collega-lid op één adres het blad dubbel ontvangt, dan kan dit ook in enkelvoud.

U dient dit aan te geven op het contributieformulier. Degene aan wie het blad niet meer wordt toegezonden krijgt in januari een korting van € 23,- op de voorschotheffing. Hier geldt dat een eenmalige kennisgeving voldoende is. Behoudens tegenbericht wordt een enkelvoudige toezending dan gehandhaafd.

WERKVELDINDELING

Vanuit de overheid ontvangt de KVLO als lid van de CMHF gelden voor het voeren van CAO-onderhandelingen in PO, VO, Bve en hbo. Afhankelijk van het totaal aantal leden van de deelnemende verenigingen vindt de verdeling per sector plaats. Om deze gelden te kunnen blijven ontvangen zullen wij aan moeten geven hoeveel KVLO leden in iedere onderwijssector werkzaam zijn. Let wel, dit kan er één zijn, maar ook twee of drie sectoren behoort tot de mogelijkheden! Deze werkveldindeling hoeft u niet in te vullen indien u dit vorig jaar reeds hebt gedaan, tenzij er in 2005 een wijziging in uw werkkring heeft plaatsgevonden.

Indien wij van u geen werkveldopgave (hebben) ontvangen, gaan wij er vanuit dat u werkzaam bent in VO.

SCHAAL 1

Bedroeg uw inkomen in 2005 meer dan € 15.000,- dan wordt u ingedeeld in schaal 1. In april/mei 2006 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 53,-.

Valt u in schaal 1 maar gaat u vóór 1 juli 2006 met pensioen, VUT of FPU dan wordt u voor dit jaar ingedeeld in schaal 2.

SCHAAL 2

Bedroeg uw inkomen in 2005 meer dan € 8000,-, doch minder dan € 15.000,- wordt u ingedeeld in schaal 2. In april/mei 2006 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 53,-.

Valt u in schaal 2 maar gaat u vóór 1 juli 2006 met pensioen, VUT of FPU dan wordt u voor dit jaar ingedeeld in schaal 4.

SCHAAL 3

Indien u in de loop van 2005 (voor 31 december) uw werkzaamheden volledig heeft beëindigd ten gevolge van vroegd uittreden, FPU, pensionering of afkeuring dan dient u

dit op het formulier aan te geven. U wordt dan in schaal 3 ingedeeld en dit blijft verder zo. Was u reeds in schaal 3 ingedeeld, dan wordt de contributie u in april/mei 2006 in rekening gebracht. Er vindt dus geen voorschotheffing plaats, een uitzondering op de regel derhalve.

SCHAAL 4

Bij een bruto-inkomen van minder dan € 8.000,- in 2005 wordt u ingedeeld in schaal 4. In april/mei 2006 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 53,-.

SCHAAL 5

Voor kandidaat-leden geldt het lidmaatschap van september tot en met augustus. De contributie wordt in rekening gebracht in oktober van ieder jaar.

Derhalve hoeven kandidaat-leden het contributieformulier niet retour te zenden.

AUTOMATISCHE INCASSO

Indien u nog geen machtiging tot het automatisch incasseren van de contributie aan ons heeft verstrekt en u wilt dit alsnog doen, dan verzoeken wij u een machtigingskaart op te vragen bij het bureau van de KVLO te Zeist (tel.: 030 693 7676).

VERZEKERINGEN

Bij het lidmaatschap van de KVLO behoren twee collectieve verzekeringen. De Wettelijke Aansprakelijkheidsverzekering en de Ongevallenverzekering. Informatie over deze verzekeringen kunt u ook opvragen bij Lancyr Elswout (tel.: 023 751 0015).

Mochten er nog vragen overblijven, dan kunt u altijd een beroep doen op het verenigingssecretariaat (tel.: 030 693 7676), mw. Hennie Kuiper; e-mail: fin@kvlo.nl.

Veel dank bij voorbaat voor uw medewerking.

KVLO**ONDERWIJSKUNDIGE ZAKEN VO**

NIEUWSBULLETIN VOORTGEZET ONDER

Het zal niemand zijn ontgaan dat de komende jaren veel veranderingen in het voortgezet onderwijs zullen worden doorgevoerd. Om docenten LO en vaksecties voor te bereiden op deze veranderingen is deze beknopte nieuwsbrief met handreikingen bedoeld. Weet u al precies wat er gaat veranderen per 2006?

Door: Alien Zonnenberg en Hans Dijkhoff

Achtereenvolgens komen aan bod:

- de onderbouw
- de tweede fase LO1
- de tweede fase LO2
- het vmbo
- het praktijkonderwijs.

VERANDERINGEN ONDERBOUW

Algemeen

In februari 2006 zal het wetsvoorstel voor de onderbouw in de Tweede Kamer worden besproken. Voor de onderbouw betekent dit dat er voor geen enkel vak meer een voorschrift in de vorm van een lessentabel of een adviestabel zal zijn. Voor lichamelijke opvoeding hopen we op een uitzondering, hetgeen bepaald wordt door het aannemen van een amendement bij de behandeling van de wetsvoorstellen van de tweede fase voor havo en vwo. Daar wordt het besluit voor waarborging van het huidige aantal uren genomen.

De minister wil de regelgeving beperken en meer vrijheid aan de scholen geven om het onderwijs in te richten:

- de kerndoelen worden globaler voor alle vakken (van 258 naar 58 kerndoelen)
- de scholen krijgen veel meer beleidsruimte
- de scholen kunnen gaan experimenteren met leerstijlen en organisatievormen.

LO

- De naamgeving van het vak blijft voor het gehele voortgezet onderwijs 'lichamelijke opvoeding' en wordt in de onderbouw binnen het leergebied 'bewegen en sport' geplaatst.
- De kerndoelen zijn globaler geworden (van achttien naar zes kerndoelen).

Hoe kunnen we de kwaliteit van LO waarborgen?

Om de kwaliteit te waarborgen wordt op dit moment het basisdocument vernieuwde onderbouw voortgezet onderwijs ontwikkeld. Dit document is een leidraad voor de kwaliteit van het bewegingsonderwijs. Met elkaar willen we bepalen wat er in de onderbouw wordt geleerd.

Dit is voortgekomen uit de veldaanvraag van de KVLO aan de SLO. Aan de totstandkoming van dit document werken

docenten mee uit alle onderwijssectoren van het voortgezet onderwijs, opleidingsdocenten en er is een uitgebreide groep mensen in een klankbordgroep. Deze is al diverse keren bij elkaar gekomen. Verwacht wordt dat dit product eind 2006 afgerond zal zijn.

Waar kan ik de kerndoelen vinden?

Zowel de oude als de nieuwe kerndoelen zijn te vinden op [www.kvlo.nl / onderwijs / voortgezet onderwijs / kerndoelen onderbouw](http://www.kvlo.nl/onderwijs/voortgezetonderwijs/kerndoelenonderbouw). En op de site van de SLO www.slo.nl en www.kennisnet.nl.

Hoe moet ik op mijn school de kerndoelen omzetten in een programma?

De SLO heeft een handreiking gemaakt voor 'Bewegen en sport in de nieuwe onderbouw' (zie het kopje informatie aan het eind van de tekst).

Kernpunten uit deze handreiking

Vanuit de Taakgroep vernieuwing basisvorming zijn vier scenario's geschetst van waaruit veranderingen kunnen worden ingezet. Op basis van deze scenario's heeft de SLO een handreiking gemaakt voor bewegen en sport. Hierin staan drie programmaschetsen voor bewegen en sport in de nieuwe onderbouw beschreven. Bij scenario 1 (waarbij scholen dicht bij de bestaande praktijk blijven) is gekozen voor de sportieve school. Bij scenario 2 voor bewegen en sport met vakoverstijgende projecten en bij scenario 3/4 voor bewegen en sport in samenhang met de omgeving van de school. Buiten kijf staat dat het in alle varianten gaat om kwalitatief vakonderwijs met daarnaast ruimte voor projectmatige activiteiten.

Op de studiedag VO van 25 januari te Amsterdam wordt door de SLO hierover een workshop gegeven.

Oproep: De KVLO wil graag weten welke ontwikkelingen op dit moment gaande zijn in het werkveld. Iedere vaksectie LO die op dit moment bezig is met de nieuwe onderbouw, en graag met andere scholen producten en ervaringen wil delen wordt verzocht dit kenbaar te maken bij de KVLO. De bedoeling is om in het voorjaar van 2006 een werkconferentie te organiseren. Reacties graag naar alien.zonnenberg@kvlo.nl

ONDERWIJS



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Steeds vaker onderdeel van les lo

VERANDERINGEN TWEEDE FASE

Algemeen

De wijziging van Wet op het VO ter aanpassing van de profielen in de tweede fase havo/vwo zal (is) waarschijnlijk in de derde week van januari 2006 worden besproken. De voorstellen zullen per augustus 2007 ingaan. Wij weten op dit moment dat meerdere combinaties van partijen amendementen hebben ingediend. De KVLO hoopt natuurlijk op een borging in kwaliteit en tijd.

Informatie over de inhoud van het wetsvoorstel van de tweede fase zijn te vinden op www.tweedefase-loket.nl en de stand van zaken met betrekking tot de handhaving van uren op www.kvlo.nl.

LO 1

- De naamgeving wordt lichamelijke opvoeding voor het gemeenschappelijk deel in plaats van LO1.
- Alle examenprogramma's zijn globaler beschreven in vijf eindtermen (het waren er 29).
- De lessen moeten over alle leerjaren en gespreid over de schoolweken worden gegeven en tot en met de kerst van het examenjaar. (voorstel)
- In de regelgeving van 2002 omtrent toelating tot het centraal examen havo/vwo is het moment van indienen van de beoordeling LO gewijzigd.
- Het bevoegd gezag kan de kandidaat in de gelegenheid stellen

het schoolexamen af te sluiten na de aanvang van het eerste tijdvak van het centraal examen, doch uiterlijk een week voordat de uitslag wordt vastgesteld. De behaalde resultaten worden zo spoedig mogelijk naar de inspectie gezonden.

Wat blijft gelijk?

Het blijft een verplicht vak in het gemeenschappelijk deel van het programma.

De studielast voor LO is ongewijzigd gebleven, voor de havo 120 en vwo 160 studielasturen. Het blijft aanbevolen om deze uren als contacttijd te organiseren, gezien de praktische aard van de eindtermen.

Het vak wordt met een schoolexamen - in de vorm van een examendossier - afgesloten, met de kwalificatie voldoende of goed. Dit is een voorwaarde om het diploma te verkrijgen. De inhoud van het examenprogramma LO is niet gewijzigd, enkel de eindtermen zijn globaler beschreven.

Is er verschil tussen het havo- en vwo-programma?

Neen. De verschillen komen tot uiting op schoolniveau in de mate van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid en de diepgang wat kennis, inzicht en de mate van reflectie betreft.

LO 2

- De naamgeving wordt aangepast aan de nieuwe structuur en het voorstel ligt op tafel om te kiezen voor 'bewegen,

sport en maatschappij' in plaats van LO2.

- Het aantal eindtermen is verlaagd naar 16 voor havo en 19 voor het vwo (dit was 54 en 68).
- De studielasturen zijn verhoogd: havo LO2 van 240 naar 320 en vwo van 280 naar 440 studielasturen. Dit maakt het gecombineerd aanbieden van havo en vwo lastiger.
- Voor het vwo zijn aan het domein 'bewegen en regelen' twee nieuwe eindtermen toegevoegd namelijk: 'regelen in de rol van begeleider en regelen in de rol van organisator, gelijk aan de gelijknamige eindtermen van het havo-programma.

Wordt LO2 havo/vwo qua status niet aangetast nu het geen profielkeuze vak is geworden?

De positie van het vak wordt niet aangetast. Het blijft een keuzevak in het vrije deel van alle doorstroomprofielen en het wordt afgesloten met een schoolexamen. Op dit moment wordt op ruim 70 scholen LO2 havo/vwo aangeboden.

Wat is gelijk gebleven?

- De kern van de eindtermen blijft identiek.
- Domein a en b.

Wat is het verschil tussen havo en vwo?

Algemeen: voor vwo zijn de eindtermen breder omschreven met meer beleidsmatige aspecten en meer diepgang.

- Domein c (bewegen en regelen) heeft één eindterm meer dan het havo.
- Domein d (bewegen en gezondheid) verschillende omschrijvingen van de eindtermen.
- Domein e (bewegen en samenleving) heeft twee subdomeinen meer dan het havo.

Veranderingen in de afsluiting

- De vormvoorschriften voor toetsing zijn in de nieuwe regelgeving losgelaten. Voorschriften in de vorm van weging en de verhouding theorie en praktijk worden aan de school overgelaten. In de handreiking van de SLO staan duidelijke voorbeelden uitgewerkt.
- In het PTA worden de toetsvormen benoemd samen met de hoeveelheid studielasturen.

Wat is gelijk gebleven?

Het programma wordt afgesloten met een schoolexamen in de vorm van een examendossier.

VERANDERINGEN IN HET VMBO

Gelden de vernieuwingen van de Taakgroep vernieuwing basisvorming eveneens voor de onderbouw van het vmbo?

Ja, voor de eerste twee jaren van het vmbo gelden dezelfde kerndoelen, want deze jaren horen tot de onderbouw.

Zijn de eindtermen vmbo eveneens aangepast?

Dit staat in de planning. In 2006 zal men hiermee gaan beginnen. Ook hier zal het enkel om een globalisering gaan, de inhoud blijft gelijk.

LO2 in het vmbo

In een netwerk van 21 pilotscholen is het eindexamenprogramma LO2 vmbo succesvol aangeboden. De programma's zijn vanuit de ervaringen aangepast en zijn ter goedkeuring aangeboden aan het ministerie. De KVLO en SLO starten een netwerk voor scholen die zich willen voorbereiden op het LO2 vmbo examenvak. Het ministerie streeft ernaar om de officiële goedkeuring per 1 augustus 2006 af te ronden. Scholen die mee doen moeten zich goed realiseren dat dit op eigen verantwoordelijkheid is, vooruitlopend op de definitieve regelgeving en dat in dit goedkeuringstraject wellicht nog vertraging kan ontstaan. Scholen die per 1 augustus willen starten kunnen het vak voorlopig wel aanbieden als zevende vak voor de gemengde en theoretische leerweg en als achtste vak in de KBL en BBL.

Wilt u zich aanmelden voor dit netwerk dan kunt u een e-mail sturen naar c.mooy@slo.nl of alien.zonnenberg@kvlo.nl

VERANDERINGEN IN HET PRAKTIJKONDERWIJS

Heeft het Praktijkonderwijs ook kerndoelen en eindtermen nu het grotendeels bij het vmbo is getrokken?

Voor het praktijkonderwijs gelden dezelfde kerndoelen, met dit verschil dat de benaming is veranderd in *streefdoelen*. In de blauwdruk voor het praktijkonderwijs van de SLO worden een nadere toelichting en richtlijnen voor een praktische uitwerking gegeven. Door de aard van het praktijkonderwijs zijn de eindtermen niet geformuleerd. Wel wordt er op veel scholen gewerkt met een leerlingendossier waarin staat aangegeven wat iedere leerling heeft afgesloten.

INFORMATIE

Op verschillende websites vindt u informatie. Bedenk goed dat de genoemde veranderingen pas echt van kracht worden op 1 augustus 2006 voor onderbouw en LO2 vmbo en op 1 augustus 2007 voor de bovenbouw; eerst na goedkeuring van het Parlement.

- www.onderbouw-vo.nl is voor algemene informatie.
- www.slo.nl / voortgezet onderwijs / vakken / bewegingsonderwijs en sport / kerndoelen en examenprogramma's. Hier vindt u een handreiking en programmavarianten van bewegen en sport in de nieuwe onderbouw, maar ook voor bovenbouw vmbo, havo en vwo en praktijkonderwijs. U kunt ook de volgende regel intypen en komt dan automatisch op de juiste pagina: <http://www.slo.nl/vo/the-mas/00004/00029/00010/>
- www.kvlo.nl / onderwijs / concept examenprogramma's 2007.

In het volgende nieuwsbulletin leest u meer over het programma van SDV, de certificering van sportactieve scholen, het netwerk sportaccent klassen en het kwaliteitsonderzoek.

CORRESPONDENTIE: alien.zonnenberg@kvlo.nl

KVLO/NOC*NSF

MEER DAN EEN GRANDIOZE DAG!

VERKIEZING SPORTIEFSTE BASISCHOOL

Op vrijdag 25 november heeft op de Generaal Majoor Kootkazerne in Stroe onder barre winterse omstandigheden de eerste verkiezing van de sportiefste basisschool van Nederland plaatsgevonden. De Daltonschool voor basisonderwijs Louis Bouwmeester uit Amsterdam is de eerste winnaar geworden. De komende twee jaar mag de school met trots de titel voeren. Door: Aernout Dorpmans

De nominatiecommissie had acht scholen toegelaten in de finaleronde. Vooraf waren er plaatsen in de finale toegezegd voor de winnaars van de voorverkiezingen in de gemeenten: Apeldoorn, Harderwijk, Amsterdam en Delft. Zo was de Louis Bouwmeesterschool in het EYES-jaar 2004 als sportiefste basisschool in Amsterdam uit de bus gekomen. De OSB Oosterhuizen was in 2004 gekozen als de sportiefste basisschool van de gemeente Apeldoorn. In de gemeente Harderwijk had een werkgroep alle basisscholen beoordeeld op hun programma bewegen en sport. De Veste mocht de eer van Harderwijk verdedigen. Ook in Delft was er in het EYES-jaar gekeken welke school een 'beste' programma had voor bewegen en sport. Uniek was dat een cluster van scholen vanuit deze gemeente werd voorgedragen. De Ark, De Regenboog en de Simon Carmiggelschool werken onder één dak en hebben een gemeenschappelijk programma voor bewegen en sport opgezet. Bijzonder kan nog worden genoemd de nominatie van Basisschool de Boemerang. De Boemerang is een school voor speciaal onderwijs. Bewegen en sporten wordt op de Boemerang ook in een bredere context als zeer belangrijk ervaren

DE CLINICS

De leerlingen van de acht genomineerde scholen hebben de dag van hun leven gehad. Onder leiding van topsporters uit de Defensie Topsport Selectie en de Sectie LO/Sport van de

Slapen op de kazerne



Gen. Maj. Kootkazerne hebben ze aan vier clinics deel kunnen nemen uit het volgende aanbod: badminton, klimmen, boksen, judo, taekwondo, fitness, loopscholing en streetdance. In eerste instantie zouden de leerlingen een hindernisbaan nemen, maar gezien het weer werd dit onderdeel vervangen door streetdance. Onder de topsporters waren o.a. aanwezig Caimin Douglas, Virginia Lourens, Dennis Mollet en Gregory Sedoc. Ondersteund door leerlingen van het ROC Aventus uit Apeldoorn hebben ze tweehonderd kinderen een onvergetelijk dag bezorgd.

Bovendien mochten vier leerlingen van elke school de ultieme uitdaging aangaan: klimmen op een twaalf meter hoge toren, de hindernisbaan nemen en abseilen. Door de felle, koude wind en de sneeuw, die in pakken naar beneden kwam, kreeg de ultieme uitdaging een eigen winterse dimensie.

PODIUMPRESENTATIE

De presentatie van de scholen aan elkaar op het podium was een afwisseling van dans, acrobatiek, theater en zang. Sipke Jan Bousema, bekend van onder andere het AVRO tv-programma Museumbeide, vulde met interviews en informatie de tijd die de scholen nodig hadden om op én van het podium te komen. Het publiek genoot volop van de podiumpresentaties. Ondanks de steeds slechter wordende wegen was de Louis Bouwmeesterschool nog net op tijd om zich als laatste aan de andere scholen te presenteren.

Veel scholen maakten gebruik van kinderliedjes over bewegen en sport. De jury en het publiek waren blij verrast door de hoge kwaliteit van de optredens. Jury, topsporters en genodigden mochten hun stem uit brengen voor deze stageperformance. De eerste publieksprijs is gewonnen door OBS Oosterhuizen uit Oosterhuizen, een dorpje onder de rook van Apeldoorn.

DE INHOUDELIJKE VERDEDIGING

De jury was erg onder de indruk van wat er door de scholen wordt gedaan om bewegen en sport in een breed en voor de kinderen aantrekkelijk aanbod neer te zetten. Duidelijk is wel geworden dat daar waar de gemeenten een beweegvriendelijk klimaat creëren de scholen, ook de basisscholen, daarvan profiteren. Aan alle genomineerde scholen zijn vakleerkrach-



Koud hé!

ten verbonden. Op een aantal scholen is de vakcollega ook nog via een combinatie van taken vanuit de gemeente betrokken bij de invulling van een buitenschools programma voor bewegen en sport. Op de Louis Bouwmeester is de collega in deze combinatie de gehele week op school aanwezig. Daarnaast zien we dat de veel collega's ook nadrukkelijk betrokken zijn bij de opzet en de begeleiding van de lessen bewegingonderwijs die door de groepsleerkrachten worden gegeven.

Alle scholen hebben structureel samenwerkingsverbanden met de lokale sportverenigingen in de buurt van de school. In een kleine gemeenschap als Oosterhuizen verloopt dit contact heel natuurlijk. 'We kennen de voorzitter of de trainer persoonlijk. Dat vraagt wel makkelijker', was het nuchtere antwoord op de vraag van jury hoe nu de contacten met de sportverenigingen tot stand komen. In de grotere steden blijkt een goed gemeentelijk beleid inspirerend te werken. Alle aanwezige scholen zijn proactief bezig om bewegen en sport vorm en inhoud te geven.

DE NACHT VAN STROE

Rond vier uur was de Gen. Maj. Kootkazerne veranderd in een onderdeel van een wit sprookjeslandschap. De sneeuw lag

Gefeliciteerd!



Liever de lucht in

hoog en door verijzing van de sporen was het onmogelijk om te rijden. Al het verkeer rond Apeldoorn zat totaal vast. Voor de leerlingen en studenten uit Apeldoorn was het vrijwel onmogelijk om naar huis te gaan. De bussen die 's morgens om tien uur weer naar Apeldoorn waren vertrokken, belden tien uur later dat ze 'thuis' waren. De afstand is ongeveer achttien kilometer! De bussen naar het westen zijn wel gaan rijden en zijn gemiddeld vijf uur onderweg geweest om de leerlingen veilig thuis te brengen. De bussen uit de regio Apeldoorn konden de kazerne niet meer bereiken dus... vanaf het moment dat het duidelijk werd dat 150 leerlingen en begeleiders niet naar huis konden en de 'dag van Stroe' een vervolg kreeg in de 'nacht van Stroe', kreeg je in de gaten dat we te maken hadden met een professionele organisatie die weet wat ondersteunen is. In een recordtijd was er een warme maaltijd voor de leerlingen en begeleiders. De medewerkers van de facilitaire dienst regelden voor alle achterblijvers een slaapplek én in de filmzaal werd een film ingezet. De collega's van het bureau sport bleven binnen en verzorgden met de gebleven topsporters een prima sportavond voor de leerlingen en begeleiders. Tot rond half twaalf werden de leerlingen sportief beziggehouden om uiteindelijk doodmoe naar bed te gaan.

De volgende ochtend stond er weer warm ontbijt klaar dat door cateraar Paresto keurig verzorgd was. Na het ontbijt stonden de bussen klaar om de kinderen veilig naar huis te brengen.

DANK

Dankzij een geweldige, professionele en dienstverlenende inzet van het personeel van de Koninklijke Landmacht is deze eerste verkiezing een daverend succes geworden. De hartverwarmende inzet van deze mensen om de kinderen een goed en veilig onderkomen te geven hebben niet alleen de dag van Stroe maar ook de nacht van Stroe tot een onvergetelijke gemaakt. Kortom: chapeau.

Foto's: Arjen Gutker de Geus

CORRESPONDENTIE: schoolsport@kvlo.nl



Het hoofdbestuur van de KVLO zoekt:

Projectleider regionale positionering(v/m), 0.2 fte

Het doel van het project Regionale Positionering is om samen met de besturen van de afdelingen van de KVLO te zoeken naar mogelijkheden om de strategische positie van afdelingen en andere netwerken van leden in de lokale setting te versterken.

De tendens tot deregulering vanuit de centrale overheid heeft als consequentie dat besluitvorming met betrekking tot allerlei zaken die bewegen en sport aangaan nu meer regionaal plaats vindt, bijvoorbeeld door gemeentebesturen en schoolbesturen.

Wil de KVLO haar doelstellingen realiseren, dan zal zij door middel van haar leden adequaat moeten kunnen reageren op lokaal niveau en zal door gedifferentieerd optreden efficiënt moeten worden ingespeeld op lokale initiatieven. Daarbij moet een koppeling worden gemaakt tussen de algemene kennis en ervaring op centraal niveau en de specifieke kennis van de lokale context.

Het project heeft een looptijd van tweeënhalf jaar.

Het projectplan voorziet in de aanstelling van vijf regiocoördinatoren die samen met de projectleider het projectteam zullen vormen.

Het gaat om een tijdelijke aanstelling. Voorkeur gaat uit naar een vrijstelling via de eigen school.

De functie

- Leiding geven aan de projectgroep.
- Participeren in werkgroepen en landelijk overleg.
- Beleidsvoorbereiding en advisering hoofdbestuur.

Uw profiel

Uit uw brief en curriculum vitae blijkt dat u beschikt over:

- een afgeronde opleiding tot leraar lichamelijke opvoeding
- een behoorlijke ervaring als leraar lichamelijke opvoeding in primair- en/of voortgezet onderwijs
- ervaring in het werken met projecten gericht op versterking of uitbreiding van bewegingsonderwijs en school-sport
- kennis van de actuele situatie van lichamelijke opvoeding en sport in Nederland
- goede schriftelijke vaardigheden.

Uit het gesprek blijkt dat u beschikt over:

- goede mondelinge en communicatieve vaardigheden
- samenwerkend vermogen op verschillende niveaus; landelijke partners van de KVLO, bestuursleden en afdelingsbesturen en gemeenten
- flexibele werkhouding en enthousiasme voor nieuwe ontwikkelingen
- zelfstandigheid.

Wij bieden

- Een zeer boeiende, tijdelijke opdracht in het brandpunt van nieuw overheidsbeleid.
- Een aantrekkelijke werkomgeving met korte lijnen naar bestuur en collega's.

Inlichtingen zijn te verkrijgen bij mw drs B. Zandstra.

Geïnteresseerden worden uitgenodigd voor 11 februari een brief met CV te sturen aan:

Secretaris KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. Telefoon: 030 692 0847

AGENDA

WOSO / JRK conferentie

Datum: 3 februari

Organisatie WOSO Fontys

OVERGEWICHT

GEZAMENLIJK PROJECT DRIE OPLEIDINGEN

CONGRES OVERGEWICHT EN BEWEGEN

Het Congres OverGewicht en Bewegen heeft plaatsgevonden op vrijdag 21 oktober in het nieuwe gebouw van de ALO waarin drie opleidingen (Voeding en diëtetiek, ALO, en Sport, Management en Ondernemen) zijn gehuisvest. Het congres kon zich verheugen in een ruime belangstelling en de deelnemers waren afkomstig uit de drie verschillende werkvelden van de opleidingen zoals vakleerkrachten LO, personen uit instellingen die beleidsmatig dit onderwerp benaderen, voedingsdeskundigen en ook studenten uit deze opleidingsrichtingen. *Door: Caroline Ooms en Pim de Vries*

Kinderen hebben in toenemende mate last van overgewicht. De Inspectie van het Onderwijs besteedt in het jaarverslag 2003/2004 voor het eerst expliciet aandacht aan dit probleem (Inspectie van het Onderwijs, 2005). Reden genoeg voor de Hogeschool van Amsterdam - het instituut ALO/Voeding - een congres rond het thema overgewicht te organiseren. Tijdens het congres 'OverGewicht en Bewegen' is de ontwikkeling van het uit balans zijn van de inname van energie en het verbruik ervan vanuit de specifieke optiek van drie opleidingen belicht. Uitgangspunt was dat er gezocht zou worden naar kenmerken van een actieve leefstijl. Dit is niet alleen belangrijk voor de gezondheid en de algehele lichamelijke fitheid, maar een actieve leefstijl helpt ook om blijvend resultaat te behouden in plaats van het alom bekende 'jojo-effect'. De academie voor lichamelijke opvoeding (ALO) benaderde de problematiek vanuit het bewegen en de lichamelijke opvoeding op scholen. De opleiding Sport, Management en Ondernemen (SM&O) benaderde de thematiek vanuit een managementstandpunt. De opleiding Voeding heeft het onderwerp vanuit de inname van energie besproken.

AANDACHT VOOR BEWEGEN

In het ochtendprogramma is het thema door keynote speakers ingeleid, waarna in de middag praktijkinitiatieven voor aanpak van overgewicht in workshops werden uitgewerkt.

ONDERWIJSINSPECTIE

Na een welkomstwoord en een toelichting op het dagthema door de directeur van het instituut, Cees Vervoorn, beet Kete Kervezee (Inspecteur-Generaal van het Onderwijs) het spits af. Ze toonde met cijfers aan dat leerlingen in de leerplichtige leeftijd in de loop van de jaren beduidend zwaarder waren geworden. Het blijkt uit bevolkingsonderzoek dat 13% van de jongeren onder 21 jaar overgewicht heeft.

Kervezee hield onder andere een warm pleidooi voor het feit dat kinderen al in een vroeg stadium intensief gymonderwijs nodig hebben om deze zorgelijke ontwikkeling te

keren. De landelijke trend dat in het voortgezet onderwijs leerlingen bewegingsactiviteiten inwisselen voor minder actieve bezigheden verhoudt zich slecht met de maatregelen om de verplichte lessentabel voor het bewegingsonderwijs los te laten. Juist extra aandacht voor bewegen op school kan enig tegenwicht bieden aan de veranderende leefwereld van de jeugd, waarbij met name het toenemende computergebruik leidt tot sterke inperking van bewegen, aldus Kervezee. In het Onderwijsverslag 2003/2004 stelt de onderwijsinspectie dat *'expliciete aandacht voor de conditie van leerlingen en daarmee voor de intensiteit van de bewegingsactiviteiten hoger is naarmate een school meer beleid op dit onderwerp heeft vastgesteld'*. Het laat zich raden wat er gaat gebeuren als de verplichting voor het aantal uren bewegingsonderwijs verdwijnt!

VOEDING EN BEWEGEN

Tommy Visscher van het Instituut voor Gezondheidswetenschappen van de Vrije Universiteit toonde met voorbeelden en onderzoeksgegevens aan dat met een hele kleine verstoring van de balans tussen energieopname en energie-uitgave (gelijk aan een koekje per dag) het overgewicht met een kilo per jaar zal stijgen. En dat jaar na jaar! Visscher stipuleerde dat de oorzaak voor overgewicht voor een groot gedeelte is terug te voeren op een langdurige onbalans tussen de inname van energie en het verbruik hiervan. En dan in het voordeel van de inname. In een prikkelende stelling liet hij weten meer effect te verwachten van het beïnvloeden van het eetgedrag dan van het stimuleren van meer bewegen!

Ook liet hij overtuigend zien dat de problematiek in Nederland de laatste jaren vergelijkbaar is geworden met wat in Amerika allang 'gewoon' wordt gevonden. Het is overigens niet te hopen dat wij in Nederlanders het onderwerp voor lief nemen. Want ook van de Nederlandse bevolking heeft 40% overgewicht en is circa 10% obees. De verwachting is dat in 2015 15 tot 20% van onze bevolking obesitas heeft.

WEGEN TE AMSTERDAM

MANAGEMENT EN GEZOND GEDRAG

Maarten Koornneef (projectleider Sport, Bewegen en Gezondheid Ministerie VWS) liet – vanuit een beleidsmatig oogpunt - vooral de risico's van overgewicht en een tekort aan bewegen zien. Ook hij refereerde aan onderzoek in de Verenigde Staten naar deze problematiek en vergeleek evenals Visscher Nederland met Amerika, waarbij vooral de overeenkomsten werden belicht. Twintig jaar geleden was er slechts in twee staten van de VS sprake van overgewicht bij 25% van de volwassenen. Momenteel heeft iedere staat te maken met extreme vormen van overgewicht, de obese vormen in extremo. Nederland laat zich vergelijken met eenzelfde ontwikkeling als in de Verenigde Staten.

Uit een snelle enquête gehouden onder de aanwezigen bleek enerzijds dat veel personen op de hoogte waren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Anderzijds werd vastgesteld dat toch een aanzienlijk deel van de aanwezigen in het dagelijks leven aan deze norm niet voldeed. Recente schattingen geven aan dat slechts 40% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de NNGB.

VERANDERING VAN BEWEEGGEDRAG

Willem van Mechelen onderbouwde zijn betoog met veel humor. Hij maakte de ernst van de problematiek evenwel zeer helder. Een andere kant opkijken kan niet meer.

Van Mechelen is van mening dat overgewicht niet alleen opgelost kan worden door uitsluitend meer sport. Hoewel dit wel helpt in het terugdringen van het aantal kinderen met overgewicht, zal blijken dat dit niet voldoende is. De inrichting van ons maatschappelijk leven - de harde infrastructuur - zal op een intelligente manier in het kader van ruimtelijke ordening en bijvoorbeeld de inrichting van de publieke ruimte moeten worden aangepakt. De vraag kwam hierbij naar voren of de lokale overheid een ander beleid zou kunnen voeren ten aanzien van roltrappen en liften en de wegen naar en van scholen en dergelijke. De inrichting van onze omgeving is mede bepalend voor het beweeggedrag van mensen is zijn stelling. Maar dat niet alleen. Bij de verandering van een passieve leefstijl in een actieve moet rekening worden gehouden met de determinanten van beweeggedrag. Het gaat dan om attitude, sociale invloeden en persoonlijke effectiviteit en barrières.

PANEL

Tenslotte werd er met de zaal gediscussieerd door het panel van sprekers. De dagvoorzitter Huub Toussaint - lector Bewegingswetenschappen op de ALO - zorgde voor een lijn in de discussie. Een belangrijk knelpunt - of knelkans? - is het feit dat het aantal lessen bewegingsonderwijs niet voldoende

is of in onvoldoende mate op veel scholen wordt gegeven. Daarnaast werd er ook een appèl gedaan op uitbreiding en revitalisering van de sportaccommodaties die door scholen moeten worden gebruikt.

Er werd een verbinding gemaakt met de workshops van de middag. Dit vanuit het idee dat 'cultuurverandering' effectief plaatsvindt door aan te sluiten bij wat reeds aan het veranderen is. En in de middagsessies werd getoond wat er zoal aan het veranderen is op dit vlak.

WORKSHOPS

Het aantal workshops was groot en gevarieerd door de benadering van de thematiek vanuit de invalshoeken van de drie opleidingen. Deelnemers kregen zo inzicht op gebieden waar anderen reeds ontwikkelingen in gang hebben gezet.

Uiteenlopende onderwerpen werden hier belicht van Flash, de Klas Beweegt, Jump In, Do it en Kids in Balance tot Bewegen, een gewichtige zaak, Kom in beweging, Life style management, Community Based Interventions, beleid van CZ met betrekking tot bewegingsarmoede en overgewicht, Victory for life op basisscholen, maar ook etniciteit en bewegingsarmoede.

In de lunchpauze kon men aan verschillende activiteiten meedoen zoals Nordic Walking verzorgd door Ans van Maanen (KNAU), het nieuwe Splash Health Centre bezichtigen en informatiestands over het thema bezoeken.

Al met al is het een zeer geslaagd congres geweest. De drie opleidingen hebben een goede indruk achtergelaten over de rol die zij (willen) spelen bij de behandeling van dit nijpende maatschappelijke thema.

Uit de evaluatieformulieren bleek dat de beoordeling van de dag over het algemeen positief was. De onderwerpen van de workshops werden als boeiend en uitdagend ervaren.

CORRESPONDENTIE: caroline_ooms@hotmail.com

g.b.de.vries@hva.nl



LAATSTE PAGINA

DOOR BAUKJE ZANDSTRA

Verplichte onderwijstijd voor lichamelijke opvoeding?

De behandeling van de wijzigingswet voortgezet onderwijs ter aanpassing van de profielen tweede fase stond bij het ter perse gaan van LO 1 geagendeerd voor 17, 18 en 19 januari. Dat betekent dat op het moment dat u dit leest het duidelijk kan zijn of de grondslag in uren overeind is gebleven. Voor actuele informatie verwijs ik u naar www.gymmoet.nl. De laatste weken is door de KVLO de druk op kamerleden opgevoerd en is een stemadvies naar alle kamerleden uitgegaan; steun het amendement dat zorgt voor wettelijke borging en continuering van uren. Tevens hebben alle kamerleden de petitie ontvangen en is er een persbericht uitgegaan.

Volg scholen LO 2 vmbo

De bijeenkomst voor het netwerk volg scholen LO2 vmbo zal plaatsvinden op woensdag 15 februari te Ede. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt besloten om één centrale dan wel meerdere regionale bijeenkomsten te organiseren. De scholen die bij de KVLO ingeschreven staan ontvangen een uitnodiging. Scholen die zich alsnog willen aanmelden voor dit netwerk kunnen contact opnemen met Chris Mooij (c.mooij@slo.nl) of Alien Zonnenberg (alien.zonnenberg@kvlo.nl). Voor deze bijeenkomst zal een kostendekkende financiële bijdrage worden gevraagd.

Evaluatie inventarislijsten VO

De KVLO wil de vernieuwde inventarislijsten voor het voortgezet onderwijs gaan evalueren. Scholen die hiermee gewerkt hebben, worden opgeroepen om hun ervaringen door te geven via een korte - op te vragen - vragenlijst (alien.zonnenberg@kvlo.nl).

Correctie oudste KVLO-lid

Op de LAPA van LO 14 meldde ik dat de 100-jarige Rein Bloem het oudste KVLO-lid ooit is. Gelukkig zijn er nog vele alerte (oudere) KVLO-leden die mij konden melden dat erlid Jo Sommer, die in 1986 overleed, 101 jaar is geworden. Ook zijn honderdste verjaardag is destijds uitbundig en met vele onderscheidingen gevierd. Rein doe je best!

Lobos-stagiaires

Op de wintervergadering meldden diverse afdelingen dat het moeilijk was voor ALO-studenten om een stageplek te vinden, aangezien er ook veel lobos-studenten in het onderwijs stagelopen. Het hoofdbestuur adviseert om vooralsnog (er komt nog een protocol) voorrang te verlenen aan ALO-studenten en dit ook kenbaar te maken aan de toeleverende hbo- en mbo-opleidingen. Tevens wordt geadviseerd een stageplek voor een lobos-student alleen toe te kennen als deze vanuit het ROC is ingericht met de intentie op te leiden tot leraarondersteuner en niet tot zelfstandig lesgever.

Onderwijsassistenten

Ook de vakcentrale CNV maakt zich zorgen over het zelfstandig lesgeven van onderwijsassistenten. Uit een inventariserend onderzoek bleek dat onderwijsassistenten soms langdurig en zonder begeleiding lesgeven. Dat is verboden stelt de bond, maar scholen doen het toch. Een kwalijke zaak want, stelt de bond, wie is aansprakelijk als er tijdens de les van een niet bevoegde onderwijsassistent een ongeluk gebeurt? De CNV bond wil daarom meer handen in de klas.

LC

Per 1 januari 2006 is LC, het Nederlands Instituut voor Lokale Sport en Recreatie, verdergegaan als Vereniging Sport en Gemeenten. Met een nieuwe naamgeving, nieuwe statuten en een gewijzigde organisatiestructuur wil men het belang van de gemeente voor sport op lokaal niveau beter vertegenwoordigen en ondersteunen. Op het gebied van school en sport en sportaccommodaties zien wij dit als een positieve impuls voor de al jaren bestaande samenwerking met de KVLO, zowel landelijk als lokaal.

Collectieve ziektekostenverzekering KVLO-leden

KVLO-leden kunnen voor hun ziektekostenverzekering kiezen uit twee collectieve contracten met collectiviteitskortingen, namelijk bij verzekeringsmaatschappijen: Avéro Achmea en OHRA. Via de post hebben alle leden informatie ontvangen van Avéro Achmea. Persoonlijke informatie kunt u telefonisch verkrijgen bij LancyrElswout, tel: 023 751 0015. Het OHRA -contract loopt via de CMHF (KVLO maakt daar deel van uit). Premie-informatie over dit collectieve contract kunt u vinden op de website van de CMHF (www.cmhf.nl) onder de button; 'ledenservice' (CMHF-premie geldt voor KVLO-leden), pakketinformatie van de OHRA vindt u op de website www.ohra.nl. Huidige OHRA verzekerden hebben dit pakket persoonlijk ontvangen.

Kaderbijeenkomst

De kaderbijeenkomst staat geagendeerd voor woensdag 29 maart 2005, Zalencentrum Vredenburg, vanaf 16.00 uur.

Het hoofdbestuur van de KVLO zoekt, wegens uitbreiding, een

Beleidsmedewerker bestuursondersteuning en onderwijs (m/v), 0,6 - 0.8 fte



die nauw betrokken is bij het beleid van de KVLO, het bestuur kan ondersteunen en het beleid in woord en geschrift goed kan uitdragen. De beleidsmedewerker werkt vanuit het cluster onderwijskundige zaken en zal zich - afhankelijk van de actualiteit en verdeling van taken - met meerdere terreinen en onderwijssectoren bezig kunnen houden. Het is een uitdagende en verantwoordelijke functie met veel afwisseling en biedt u de mogelijkheid om aan het belang van het bewegen en sport in het onderwijs bij te dragen.

NB: Gezien de vacature webredacteur per 1 augustus 2006, die goed aansluit op deze functie, is een uitbreiding van de functie mogelijk. Tevens is een combinatie mogelijk met de tijdelijke functie van projectleider regionale positionering (0,2 fte, zie andere advertentie).

De aanstelling kan plaatshebben bij de KVLO of via een vrijstelling van de school. Inschaling bij de KVLO vindt plaats in functieschaal 12 conform BBRA

De functie

- Beleidsvoorbereiding, ontwikkeling.
- Beleidsoverdracht via heldere publicaties, voorlichting en presentaties.
- Leiding geven aan commissies en projectgroepen.

Uw profiel

Uit uw brief en curriculum vitae blijkt dat u beschikt over:

- een ALO-opleiding, gevolgd door een studie bestuurskunde, onderwijskunde (of een vergelijkbare universitaire studie)
- een academisch werk- en denkniveau
- ervaring met beleidsvoorbereiding en ontwikkeling
- ervaring met coördineren en aansturen processen en mensen
- kennis van de actuele situatie van lichamelijke opvoeding en sport in Nederland
- goede schriftelijke vaardigheden. U kunt helder, zorgvuldig, kort en bondig formuleren.

Uit het gesprek blijkt dat u beschikt over:

- goede mondelinge en communicatieve vaardigheden
- gevoel voor bestuurlijke en politieke verhoudingen: oog hebt voor het algemeen belang
- een flexibele werkhouding en nieuwe uitdagingen wilt aangaan
- samenwerkend vermogen; zowel met bestuursleden, stafleden als het werkveld
- representatieve vaardigheden; namens de KVLO kunnen functioneren
- zelfstandigheid
- openheid; voor kennis, ervaring van anderen en persoonlijke groei.

Wij bieden

Een aantrekkelijke nieuwe werkomgeving met korte lijnen naar bestuur en collega's.

Veel ruimte voor eigen inbreng

Inlichtingen zijn te verkrijgen bij mw drs B. Zandstra

Geïnteresseerden worden uitgenodigd voor 11 februari een brief met CV te sturen aan:

Secretaris KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. Telefoon: 030 692 0847

AFDELINGEN

HAARLEM E.O.

Beachvolleybal

Datum: donderdag 26 januari

Tijd: 19.40 uur

Kosten: € 7,50

Info: donkoehorst@kvlohaarlem.nl of

tel.: 06 1538 5885

Reanimeren

Datum: dinsdag 21 maart

Tijd: 19.30 tot 22.00 uur

Plaats: Bonhoeffercollege te Castricum

Docente: Ina Jansen

Kosten: € 2,50

- Move it

- Club extra

Workshops voortgezet onderwijs

- Golf
- Cricket
- Zelfverdediging/judo

Afsluiting: Survival

Schrijf je in via onze website of met het aanmeldingsformulier (begin maart)

Inschrijven is ter zijne tijd mogelijk via www.kvlotwente.nl

IJMOND

Jaarvergadering, diner en een activiteit

Datum: donderdag 16 februari

Tijd: 16.30 tot 22.00 uur

Plaats: Bowling Uitgeest te Uitgeest

TWENTE

Twente dagen 2006

Op 20 en 21 april in Holten

Workshops primair onderwijs

- Golf

GO! De nieuwe uitgave voor vmbo LO-2

- een compleet pakket voor het nieuwe examenprogramma vmbo LO-2
- praktisch in het gebruik voor u en uw leerlingen
- bevat waar nodig theoretische informatie
- heeft een handig leerlingvolgsysteem
- in de praktijk getest
- beoordeeld door de SLO.

Auteurs: Koos Beljon en Piet Swart
Verschijningsdatum: eind maart 2006



In maart organiseren wij een informatiemiddag over GO! Wilt u hier meer informatie over? Mail dan uw gegevens naar marketing@edu-actief.nl onder vermelding van 'uitnodiging GO!'.

Geef daadwerkelijk vorm en inhoud aan het vak LO!

Praktisch leerlingenmateriaal op maat voor kleutergym, vmbo, basisvorming en de tweede fase!



Uitgeverij Edu'Actief heeft in samenwerking met (ALO-)docenten en de SLO praktische LO-methodes ontwikkeld voor kleutergym, het vmbo, de basisvorming havo/vwo en de tweede fase (LO-1 en LO-2). Naast dit complete pakket LO-methodes zijn de cd-roms Rope Skipping on CD en cDance als ondersteuning ontwikkeld.

Met onze methodes geeft u daadwerkelijk vorm en inhoud aan de eisen van het zelfstandig werken en leren!

Kleutergym:	Kleuter in beweging en Kleutergym met alternatief materiaal
Vmbo:	Startschot! voor vmbo
Basisvorming:	Startschot! voor basisvorming havo/vwo
Tweede fase:	LO-1 katernen en Time Out voor LO-2
Cd-roms:	Rope Skipping on CD en cDance

edu actief
Uitgeverij Meppel

Meer informatie of bestellen?

Voor meer informatie over onze LO-methodes of voor het aanvragen van een catalogus kunt u contact opnemen met Uitgeverij Edu'Actief b.v., telefoonnummer 0522-235 235. Ook kunt u ons e-mailen via: marketing@edu-actief.nl. Voor meer informatie kunt u ook kijken op onze internetsite: www.edu-actief.nl.