

LIChAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LIChAMELIJKE OPVOEDING

Topic: Evalueren en beoordelen

Jaargang 94

Veel judo in het speciaal onderwijs

15 september 2006

Gebruik minitrampoline

JUMPin

10



www.kvlo.nl

Science, géén fiction

Professionele coaching- en analysesoftware

en de bijbehorende hardware.



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

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

siliconCOACH timeWARP 2

Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

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



WWW.VISUALCOACH.NL



**Mijn
beweegreden:
service**

Iedereen die verantwoordelijk is voor sport- en speeltoestellen zoekt houvast bij de aanschaf ervan. En wie daarbij het zekere voor het onzekere wil nemen kiest voor Nijha. Want wij bieden meer dan alleen moderne toestellen. Zoals? Vakinhoudelijke begeleiding op het gebied van veilig sporten en spelen. Gedegen advies inzake financiering. Afstemming van de inrichting van sportaccommodaties op het vakwerkplan. Daarnaast zijn wij voortdurend in touw voor de veiligheid, o.a. met inspectie en onderhoud. Ja, als het om service gaat weten wij wat er speelt. Wat is uw beweegreden om voor Nijha te kiezen?



Nijha. Voor sporttoestellen, speeltoestellen en spelmateriaal. Postbus 3, 7240 AA Lochem, tel. (0573) 28 85 55, fax (0573) 25 45 54, info@nijha.nl, www.nijha.nl





INHOUD

TOPIC: EVALUEREN EN BEOORDELEN

Geeft u nog cijfers of is er op uw school een andere wijze om de vorderingen te laten zien? En als u dan beoordeelt, waarop doet u dat dan? In hoeverre telt bij u op school het vak mee voor de overgang? Neemt u in de evaluatie ook uw eigen lesgeven mee? Allemaal vragen waarop een simpel antwoord niet is te geven. Toch doen we een poging in dit topic en tevens vragen we u om uw visie hierop aan ons kenbaar te maken.

6

KUN JE BLIJVEN ZITTEN OP GYM?

Maarten Massink en Berend Brouwer

12

HOE EVALUEERT EN BEOORDEELT U

Hans Dijkhoff

22

REFLECTEREN OP BEWEGEN OM TOT COACHING EN/OF BEOORDELING TE KOMEN

Wessel van de Kamp

17

PRAKTIJK

18

Judo in het speciaal onderwijs
Jan Sjoerd Dotinga

22

Reflecteren op bewegen om tot coaching en/of beoordeling te komen / *Wessel van de Kamp*

26

Zwaaien in het onderwijs of onderwijs in het zwaaien (6) / *Joris Hoeboer e.a.*

29

Zelfontdekkend leren op de klimwand (2) / *Frans Melskens*

32

Lijnvolleybal / *Noeki Klein*

De artikelen zijn te downloaden op www.gymleraren.nl

14

JUMPIn

In het vorige nummer ging het topic over beweegmanagement. In Amsterdam is sinds 2002 een project dat een docent LO als beweegmanager kent. In dit artikel wordt beschreven hoe het project tot stand is gekomen en welke hobbels er genomen dienden te worden.

Bertram Boutshoorn en Loek Leenen

38

GEbruik VAN DE MINITRAMPOLINE EN ZORGPLICHT (2)

Veiligheid staat altijd voorop in ons vak. Met name de minitrampoline is een toestel dat, bij onoordeelkundig gebruik extra risicovol is. Dit komt door de grote impuls die het verende vlak meegeeft aan de springer. Hoe kun je bij dit soort toestellen adequaat hulpverleners?

Dick Sol

42

DE IRP-PRAKTIJK

In deze rubriek worden veelvoorkomende vragen behandeld. In deze tijd zijn er weer veel arbeidscontracten afgesloten. Wat kan en mag er nu eigenlijk op het gebied van de contracten voor bepaalde tijd?

Mr. Sandra Roelofsen



Basiscursus Motorische Remedial Teaching

In september 2006 start de School of Human Movement & Sports van Windesheim (voorheen Calo) de basiscursus MRT. De cursus richt zich op het omgaan met verschillen tussen leerlingen en het bieden van speciale leerlingenzorg in het bewegingsonderwijs. Dit speciaal voor kinderen met een bewegingsachterstand, maar ook voor kinderen met (ander) probleemgedrag. Met een bijeenkomst per maand en opdrachten in de eigen praktijk bieden we u de kans om uw kennis en ervaring met speciale leerlingenzorg in het bewegingsonderwijs uit te breiden.

Nieuwsgierig?

Werkt u in het (S)BO of het (S)VO en is dit wat u zoekt? Bel of mail voor meer informatie naar ons projectbureau, tel. 038 - 469 93 67 of e-mail: tag@windesheim.nl.

Meer cursussen en trainingen voor bewegingsdeskundigen

Kijk voor ons totale nascholingsaanbod op onze website www.windesheim.nl.

Voor een actueel overzicht van de scholingsmogelijkheden betreffende de nieuwe lessenreeks Bewegen Samen Regelen zie www.bewegensamenregelen.nl.

Ons totale aanbod

vindt u op www.windesheim.nl

Windesheim 

het gebeurt op windesheim

EERSTE PAGINA

Lancyr
Elswout
assurantiën & financiën




**Collectief
ziektekosten**

**KVLO
pakket
polis**

[• auto • woonhuis
• aansprakelijkheid
• caravan • doorlopende
reis • etc, etc.]

Met hoge kortingen voor KVLO-leden • Ga naar: www.KVLOverzekeringsen.nl

Contactpersonen: Willem Broertjes & Eveline Balk
wbroertjes@elswoutgroep.nl & ebalk@elswoutgroep.nl

 **avéro** | **achmea**

Lancyr Elswout
Zijlweg 314
2015 CP Haarlem
Postbus 2121
2002 CC Haarlem

Telefoon 023 - 751 00 00
Fax 023 - 751 00 01
E-mail info@elswoutgroep.nl
Internet www.elswoutgroep.nl
K.v.K. nr. 34170831



Het (her)waarderen van vakmanschap

EERSTE PAGINA DOOR GERT VAN DRIEL

In deze tijd voor de verkiezingen kunnen we in de media regelmatig kennisnemen van de presentaties van verkiezingsprogramma's van de verschillende politieke partijen. Wat opvalt is dat het voor alle partijen als een paal boven water staat dat er in de volgende kabinetsperiode meer geld naar onderwijs moet gaan. Partijen verschillen in de wijze waarop zij dat meerdere geld willen gaan besteden. In deze discussies en commentaren komt ook de positie van de leraren en andere werkers in het onderwijs regelmatig ter sprake. In dit kader verscheen in Trouw van woensdag 27 augustus een ingezonden stuk van Oudemans en Vos (Vereniging voor Beter onderwijs Nederland) met als titel 'Docent, dat is een vak en geen stap in carrière'. Kernachtig samengevat is hun boodschap: 'In het onderwijs ga je pas echt verdienen als je geen onderwijs meer geeft'. Zij schetsen een situatie waarin het aanzien van het leraarschap in de afgelopen jaren sterk is gedevalueerd. Als voorbeeld wijzen zij op de verhouding tussen de salariering van een docent in het hbo en van een Tweede-Kamerlid. Zo'n twintig jaar geleden verdienden beide evenveel, inmiddels verdient een kamerlid het dubbele van het salaris van een leraar. Met name na de knip die in de salarissen van het onderwijspersoneel is aangebracht bij de grote hbs-bezuinigingsoperatie (in 1984) is de beloning voor het geven van onderwijs jaar op jaar achtergebleven bij de beloning in andere sectoren. Inmiddels constateren zij dat er steeds meer functies als niet-onderwijsgevende zijn bijgekomen en dat deze niet-onderwijsgevend een beter carrièreperspectief hebben dan de leraren. Met als ongewenst effect: 'dat wie een normaal salaris wil, moet zorgen dat hij/zij uit de klas komt en in het kantoor'. Als ik de geschetste ontwikkeling in deze bijdrage naga, dan kan ik het niet altijd eens zijn met de aangevoerde feitelijkheid, maar toch meen ik dat, zowel voor de mensen in het onderwijs als voor die erbuiten, het geschetste beeld zeer herkenbaar is. Jongeren die carrière maken belangrijk vinden kiezen bij voorbaat niet voor de onderwijssector. En zij die wel in het onderwijs terechtkomen, daarin succesvol zijn en ambitie hebben, die worden, zoals gezegd, vaak weggetrokken naar de vele functies in locatie- en bovenschoolse directies, of als coördinator of naar één van die vele andere niet-onderwijsfuncties. Meer ervaring opdoen in het lesgeven zelf en het volgen van scholingen die het vakmanschap versterken kunnen in het huidige bestel nauwelijks gezien worden als een serieuze investering in de eigen loopbaan.

In die zin is het verheugend dat tussen alle verkiezingsretoriek ook op dit tijdstip het rapport van de Onderwijsraad, met als titel: 'Waardering voor het leraarschap' is verschenen. Het initiatief voor dit advies lag bij de Tweede Kamer die gevraagd heeft om inzicht in de tekortproblematiek in de sector onderwijs en een aantal aanbevelingen om deze tekorten te bestrijden. In de samenvatting geeft de Raad zelf aan dat de aanbevelingen niet zo hemelbestormend zijn, maar dat zij met dit advies vooral wil onderstrepen dat een krachtig beleid op alle fronten nodig is. 'Om het probleem structureel aan te pakken is ook een kwaliteitsimpuls nodig. Daarbij kan gedacht worden in termen van carrièreperspectief (binnen het leraarschap zelf), salaris en verhoging van het opleidingsniveau. Deze kwaliteitsverbetering zal het beroep van leraar aantrekkelijk maken en zo ook effect hebben op het kwantitatieve probleem'.

Laten we hopen dat dit degelijke geluid overeind blijft in verkiezingstijd, zodat wanneer de rust na de verkiezingen is weergekeerd er een werkelijk nieuw beleid in de geschetste richting in het vizier komt.

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 **Verschijningsdata 2006:** 20 jan., 10 feb., 10 maart, 31 maart, 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: Zinzendorflaan 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 aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. **Contributie KVLO:** zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie **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

EVALUEREN EN BEOORDELEN

WAAROP BEOORDELEN WIJ LEERLINGEN TIJDENS DE LESSEN LO EN WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DE BEOORDELINGEN?

KUN JE BLIJVEN ZITTEN OP 'GYM'?

De afsluiting van het schooljaar wordt op de meeste scholen voorafgegaan door de rapportvergaderingen.

De leerlingen zijn al begonnen aan hun vakantie, en de docenten gaan de laatste dagen met elkaar praten over de resultaten van hun leerlingen. Ging het in de voorgaande rapportvergaderingen van het afgelopen schooljaar vooral om de vorderingen, nu moeten er knopen doorgemaakt worden met betrekking tot de bevordering van leerlingen. Welke rol speelt LO bij de bevordering van leerlingen? Hoe komen beoordelingen tot stand? In dit artikel wil ik stilstaan bij enkele keuzes, knelpunten en knopen die doorgemaakt moeten worden door LO-docenten. Door: Berend Brouwer en Maarten Massink

WAAROM BEOORDELEN WE LEERLINGEN?

De eerste vraag die zich aandient is: waarom moeten we beoordelen?

Vakken geven beoordelingen en rapporteren naar leerlingen en hun ouders om de vorderingen aan te geven die er gemaakt zijn in een bepaalde periode. Beoordelingen geven de stand van zaken weer. Soms spelen verschillende benaderingen door elkaar heen. Sommige beoordelingen zijn gebaseerd op de resultaten van toetsen die zijn afgenomen. Andere beoordelingen zijn gebaseerd op werkhouding van de leerling gedurende een bepaalde periode. En soms wordt een beoordeling gebruikt als 'pedagogisch middel' om leerlingen positief te stimuleren (iets hoger aangehouden) of ernstig te waarschuwen (iets lager aangehouden). Kortom bestaat er wel zoiets als een zuivere beoordeling?

Er is een groot verschil tussen rapportcijfers geven (vooral aan het eind van het schooljaar) en niveaus of vorderingen van leerlingen beoordelen. Dat verschil zit hem vooral in de functie van het beoordelen. Rapportcijfers zijn vooral bedoeld om (en ook alleen geschikt voor) het nemen van zak/slaagbeslissingen, omdat ze allerlei complexe informatie versimpeld weergeven. Leerling-beoordelingen zijn veelal bedoeld om ontwikkelingen te stimuleren of om verantwoording af te leggen. Dat is wezenlijk anders. Dan moet je allerlei beoordelingsaspecten uiteen trekken. Het probleem zit vooral in de functie van het beoordelen. Daar wordt vaak de frictie ervaren.

Van alle vakken worden beoordelingen gevraagd die de vorderingen aangeven die leerlingen maken op weg naar? Daar begint al de diversiteit. In de onderbouw wordt vooral de werkhouding van de leerling beoordeeld en de haalbaarheid van het gekozen niveau. In de bovenbouw gaat het om de vorderingen die leerlingen maken op weg naar het eindexamen

dat behoort bij een bepaald niveau. De eisen behorende bij dat niveau worden bepaald door de eindtermen die landelijk zijn vastgesteld. Het centraal schriftelijk examen is daarbij maatgevend. Sommige vakken kennen geen centraal schriftelijk examen.

BEOORDELING OF 'VOLDAAAN'?

LO als vak is een 'handelingsdeel' bestaande uit verschillende onderdelen die 'voldoende' of 'goed' moeten zijn afgesloten.

Blijven zitten op gym



FOTO: ANITA RIEMERSMA

DE BEOORDELINGEN?

Wat daarvoor gedaan moet worden staat meestal omschreven in de programma's voor toetsing en afsluiting (PTA) per school. In de praktijk komt dat er vaak op neer dat leerlingen met de nodige inzet hebben deelgenomen aan de verplichte programmaonderdelen die in het PTA van de school staan en die vaak zijn afgeleid van de eindtermen die in de examenprogramma's staan. Dit lijkt allemaal heel duidelijk en logisch maar waar het inhoudelijk om gaat is nog niet zo duidelijk. Wanneer is een programmaonderdeel voldoende of goed afgesloten? Is dat wanneer de leerling bij alle lessen (of een bepaald percentage) aanwezig is geweest? Kennelijk niet want er zijn soms meer voorwaarden waaraan leerlingen moeten voldoen om een voldoende beoordeling te krijgen. Maar waaraan wordt dat afgemeten? Dat brengt de volgende vraag met zich mee: waarop moeten we beoordelen?

WAAROP BEOORDELEN WE DE LEERLING VOOR LO?

Bij het bepalen van 'voldoende' als beoordeling zijn er verschillende interpretaties mogelijk die je in allerlei varianten tegenkomt bij een rondje langs de velden.

Er worden in de praktijk keuzes gemaakt en accenten gelegd op de volgende aspecten:

De aanwezigheid en/of het meedoen aan de afsluitende bijeenkomsten.

Hierbij is het belangrijk dat de leerling aanwezig is en wordt ervan uitgegaan dat zijn aanwezigheid voldoende voorwaarde is voor het beoogde leereffect. Dit leereffect kan variëren. Het kan gaan om bewegingsscholing die op zich uiteen kan lopen van het opdoen van een bewegingservaring zoals een (paar) keer roeien, klimmen, judoën, tot het volgen van een gerichte cursus die leerlingen de eerste beginselen wil bijbrengen van de bewegingsactiviteit. Het kan gaan om kennismaking met een nieuwe bewegingscontext/-omgeving waarin leerlingen ervaren hoe het is in een sportéchte competitiesituatie deel te nemen in of juist in een zekere recreatieve bewegingssituatie. Het kan gaan om de nieuwe sociale context. Welke groepen, personen doen er in deze bewegingssituatie mee en kan ik mij daarbij aanpassen of kunnen deze personen zich bij mijn bewegingsniveau aanpassen? Kortom het betreft hier een breed scala aan leereffecten die gebaseerd zijn op leerervaringen. Vorderingen zijn moeilijk meetbaar, vandaar dat 'het-aanwezig-zijn' als voldoende voorwaarde wordt beschouwd. Middels reflectie kan een dergelijke leerervaring worden neergezet op papier (computer, portfolio) en afgesloten. Knelpunt hierbij is dat het lastig is het geleerde te registreren. Ervan uitgaan dat aanwezigheid vanzelf leidt tot een gewenst leereffect kan een te optimistische gedachte zijn. De vraag is of dat erg is, en of je ieder beoogd leereffect moet willen registreren. In zijn uiterste consequentie betekent dit dat een leerling onvoldoende haalt bij onvoldoende (percentage) aanwezigheid.

Het meedoen met inzet

Aanwezigheid moet gepaard gaan met een mate van inzet om een voldoende te halen bij deze wijze van beoordelen. De inzet kan zich manifesteren in een gerichtheid op leren, of het meedoen met een bepaalde bewegingsintensiteit. Dit moet blijken uit de gedragingen van de leerlingen. Hierbij gaat het nog niet eens zozeer om het maken van vorderingen. In de praktijk betekent het dat deze leerlingen vaak wel vorderingen maken, maar voor de docent is de getoonde inzet genoeg om een voldoende beoordeling te geven. Er moet dus meer zichtbaar zijn dan alleen aanwezigheid. Hoe de inzet gemeten moet worden, welke gedragingen zichtbaar moeten zijn en wanneer het als voldoende wordt beoordeeld is afhankelijk van de indruk die de docent heeft. Hierbij gaat het om persoonlijke deelname die minder afhankelijk is van deelname aan de groep. Een leerling die wel aanwezig is en geen inzet toont naar inzicht van de docent zal een onvoldoende beoordeling halen. Knelpunt is dat het voor leerlingen, ouders, collega's niet altijd inzichtelijk is wat de indruk is van de docent en waarop dat is gebaseerd. Is dit gebaseerd op de bewegings-





FOTO: ANITA REMERSMA

Serieuze opdracht of met een kluitje in het riet?

intensiteit of op gerichtheid op leren? En er zijn leerlingen die wel inzet tonen maar moeite hebben met zich aanpassen aan de andere leerlingen.

De sociale omgang met medeleerlingen (en de docent)

Het gaat er hier om dat de leerling vooral leert in bewegings-situaties zich zo op te stellen dat er een prettige werksfeer ontstaat waarin er ruimte is voor iedereen om in beweging te komen, en iedereen ook uitgedaagd wordt om mee te doen. Hierbij gaat het niet zozeer om het halen van een bepaald bewegingsniveau, maar wel om het in staat zijn met elkaar, bewegingssituaties van verschillende aard op gang te brengen en te reguleren. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat een plezierige deelname vooral wordt bepaald door de opstelling/instelling/gerichtheid (attitude) van de deelnemers en minder door de context of de bewegingsvaardigheid. In een goede groep worden de bewegingssituatie/-context en de wijze van deelnemen aangepast door de deelnemers. Hierbij is niet het bewegingsniveau de absolute norm, of de context, maar de vaardigheid van de deelnemers de situatie zo aan te passen en zo deel te nemen met elkaar, dat er voor geen enkele deelnemer een belemmering is (fysiek, sociaal of cognitief) om mee te doen. Hier ligt duidelijk een accent op het sociale leeraspect. Aanwezig zijn is niet voldoende. Er moet een inspanning gedaan worden die er op gericht is, het ook voor de ander goed mogelijk te maken om deel te nemen. Hoewel veel docenten dit een belangrijk aspect vinden, is de uiterste consequentie qua beoordelen soms lastig uit te voeren. Dat betekent namelijk dat een bewegingsvaardige leerling die niet in staat is zich aan te passen aan het (mindere?) niveau van zijn teamgenoten een onvoldoende beoordeling haalt. In de

'aanlooprapporten' wordt dit nog wel gedaan. Maar gebeurt dit ook in de uiterste consequentie van bevorderen ja of nee? Bij een consistent beoordelingsstelsel (van de hele vakgroep?) moet je dit volhouden. Maar daarmee zijn we één van de weinige vakken waar de attitude van leerlingen doorslaggevend meeweegt in de beoordeling. Veel andere vakken kijken slechts naar resultaten van toetsen. Dit geeft soms interessante verschillen van inzicht in leerlingen op rapportvergaderingen.

Een ander knelpunt is dat de beoordeling erg afhankelijk is van de groepssamenstelling en de groepsdynamica.

De beoordeling is hiermee minder persoonsafhankelijk en sterker groepsafhankelijk. Bovendien schuilt er een gevaar in het feit dat sommige leerlingen zich ten tijde van de beoordeling net even 'sociaal' gaan gedragen. Deze beoordeling kan daarom niet als momentopname totstandkomen, maar zal altijd een procesbeoordeling moeten zijn. Gedragingen zullen van binnenuit moeten komen, anders gaat het lijken op dressuur. In uiterste consequentie haalt een leerling een onvoldoende als hij zijn spel/sportgedrag niet aanpast aan de medeleerlingen.

Het maken van vorderingen in bewegingsvaardigheden

Hierbij staat centraal of leerlingen vorderingen hebben gemaakt ten aanzien van hun eigen niveau qua bewegingsvaardigheid. Wat het uiteindelijke niveau is, is minder belangrijk. Belangrijk is dat er vorderingen zijn gemaakt in het beter leren bewegen. Hierbij moeten persoonlijke metingen gedaan worden en per leerling het begin- en eindniveau worden vastgesteld. Dit maakt ons vak meer gericht op bewegingsscholing. Hierin is sprake van vergaande differentiatie want iedere

leerling wordt op zijn niveau aangesproken en beoordeeld. Veel docenten geven aan, dat dit de grondslag is van de beoordeling die zij toepassen; een beoordeling op maat van de leerling. Het deelnemen aan de activiteit op zich is niet voldoende, net zo min als het met elkaar met de juiste instelling kunnen spelen en sporten. Deelnemen en samen kunnen spelen en sporten moet er op gericht zijn vorderingen te maken qua bewegingsvaardigheid. De mate van de vordering die gemaakt is, bepaalt de hoogte van de beoordeling. Dit lijkt vanzelfsprekend maar is in de praktijk soms lastig uit te leggen. Een leerling die een hoog bewegingsniveau heeft, zal vaak minder vorderingen maken dan een leerling die aan het begin van het traject staat. En meestal geeft de docent meer aandacht aan de groep leerlingen met een geringe bewegingsvaardigheid. Deze leerlingen maken vaak meer vorderingen en/of het valt de docent meer op door zijn gerichtheid op deze leerlingen. Daarbij komt dat je te maken hebt met externe invloedsfactoren die bepalend kunnen zijn voor de vorderingen (wat doet de leerling in zijn eigen tijd). Dan is het maar de vraag of je vorderingen meet op grond van het gegeven en gevolgde onderwijs. In uiterste consequentie betekent op deze wijze beoordelen dat een leerling met een zwak bewegingsniveau, maar met veel vorderingen, beter wordt beoordeeld dan een leerling met een hoger bewegingsniveau en weinig vorderingen. Bovendien is het lastig om aan te geven welke mate van vorderingen leerlingen moeten maken om voldoende te scoren. Is iedere vordering genoeg voor een voldoende of moet er een bepaalde mate van vordering gemaakt worden? Ook dit levert aardige discussies op met leerlingen, ouders en collega's. Knelpunt is hier dus vergaande differentiatie en inzichtelijk maken van deelnameniveaus, het houden van een nul- en eindmeting, de onderlinge verschillen in kans op vorderingen, de mate van vordering en het buiten beschouwing laten van het uiteindelijke bewegingsniveau.

HET HALEN VAN EEN MINIMUMNIVEAU

Wie het bepalen van vorderingen te lastig vindt, neemt zijn toevlucht tot het bepalen van het halen van een bepaald niveau van deelname. Er moet bijvoorbeeld een bepaalde afstand in een bepaalde tijd gelopen worden, of er moet een bepaalde bewegingsuitvoering getoond worden. Ergens in het ontwikkelingstraject van de bewegingsvaardigheid wordt een cesuur gelegd die de grens bepaalt tussen onvoldoende en voldoende. Hierbij wordt geen rekening gehouden met het feit dat er bewegingszwakke en bewegingsbegaafde leerlingen in één klas zitten. Voor alle leerlingen geldt dezelfde norm, die meestal zo wordt gekozen dat ook een bewegingszwakke leerling met een goede inzet die kan halen. Op die manier wordt er weinig rekening gehouden met de verschillen tussen leerlingen qua bewegingsvaardigheid, die zeer groot kunnen zijn omdat ze in een klas bij elkaar zitten, alleen op grond van vergelijkbare cognitieve vaardigheden. Vaak wordt de soep niet zo heet gegeten als hij wordt opgediend. Een leerling die de norm niet haalt, maar toch enorm zijn best doet, krijgt compensatie door zijn inzet en haalt alsnog een voldoende. Dit is

eigenlijk twee criteria door elkaar halen waardoor er appels met peren worden vergeleken. Een bewegingsvaardige leerling die geen inzet toont haalt een 'zes', en de bewegingszwakke leerling met een goede inzet haalt ook een 'zes'. Maar de beelden zijn totaal verschillend. De ene 'zes' is de andere niet. Als je deze wijze van beoordelen tot uiterste consequentie doorvoert, dan haalt de bewegingszwakke leerling die het minimumniveau niet haalt dat je hebt omschreven een onvoldoende. Knelpunt hier is het vaststellen van het absolute minimumniveau en de frustratie van de goedwillende leerling die dit nooit zal halen.

WEL OF GEEN BEOORDELING

Er zijn zo verschillende invalshoeken op grond waarvan beoordelingen tot stand komen. Op zich is dat niet zo erg als er vooraf maar duidelijkheid over bestaat en het consequent wordt toegepast. Het wordt verwarrend als verschillende criteria door elkaar gebruikt worden. Dan ontstaat de indruk dat beoordelingen totstandkomen met een bepaalde mate van willekeur; de ene keer overheerst dit aspect de andere keer dat aspect. Dit leidt tot ondoorzichtigheid bij beoordelingen en soms tot irritaties, indien de beoordeling een rol speelt bij het al of niet bevorderen van de leerling of het halen van een handlingsdeel.

Moet er dan consequent voor één invalshoek worden gekozen? In een artikel in één van de voorgaande nummers heeft een schrijver wel eens gepleit voor het afschaffen van een cijfer of beoordeling voor LO. Slechts het vermelden van het percentage aanwezigheid bij LO op het rapport of einddiploma had voldoende informatieve waarde. Laat een kandidaat maar eens met een uitleg komen als zijn rapport/diploma ontsiert wordt met een laag aanwezigheidspercentage voor LO. Het percentage is een hard cijfer waar niemand aan kan tornen. Dit ontslaat de docent en schoolleiding van allerlei lastige maatregelen om leerlingen die het vak verzaken toch nog aan een beoordeling voor LO te helpen.

Zover willen we niet gaan, hoewel een aanwezigheidspercentage wel degelijk zeer informatief kan zijn. Maar het is niet genoeg. Er is wel degelijk iets te zeggen over het niveau van de bewegingsvaardigheid van de leerlingen en over de instelling/werkhouding (attitude). Er ontstaan echter problemen als de zaken door elkaar gaan lopen. Als er één cijfer of beoordeling geproduceerd moet worden waarin bewegingsvaardigheid en attitude samenkomen en als er ergens een cesuur wordt gelegd tussen voldoende en onvoldoende. Een leerling wordt niet geselecteerd in een bepaalde klas vanwege zijn bewegingsvaardigheid en zijn bewegingsvaardigheid heeft ook geen voorspellende waarde als het gaat om het halen van het eindexamen. Laten we die twee aspecten, bewegingsvaardigheid en attitude uit elkaar halen en apart blijven beoordelen. En laten we geen cesuur leggen qua bewegingsvaardigheid tussen voldoende en onvoldoende die gevolgen heeft voor bevordering. Dat neemt niet weg dat we het niveau



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Zitten

van bewegingsvaardigheid en de ontwikkeling in attitude wel willen of kunnen duiden.

HET BASISDOCUMENT

Op dit moment wordt er, als vervolg op het basisdocument voor het basisonderwijs, volop aan een basisdocument voor het voortgezet onderwijs gewerkt. Dit document kan straks zeer behulpzaam zijn bij het duiden van de verschillende niveaus van deelname door leerlingen. Hierin worden kernactiviteiten beschreven die aan de orde kunnen komen bij LO in het voortgezet onderwijs. Van iedere activiteit worden vier verschillende deelnameniveaus beschreven. Door kernactiviteiten te beschrijven in de oriëntatiefase (zeg maar klas 1) en in de uitbouwfase (zeg maar klas 3) wordt een leerlijn zichtbaar die leerlingen kunnen doorlopen. Er wordt in dit document een onderscheid gemaakt tussen een ontwikkeling in attitude en de verschillende leerlijnen op het gebied van bewegingsvaardigheden en leren regelen. De niveaus worden aangegeven als basisniveau, vervolgniveau en gevorderd niveau. Tevens wordt er een zorgniveau omschreven.

Met deze niveauaanduidingen wordt het mogelijk aan te geven waar de leerling staat op de leerlijn met betrekking tot een bepaalde activiteit of met betrekking tot de ontwikkeling van zijn attitude. Deze systematiek geeft zeer gerichte infor-

Het is uitdrukkelijk *niet* de bedoeling om aan de voortgang een beoordelingsstelsel te koppelen waarbij kernactiviteiten testsituaties worden en in deze ontwikkellijn een cesuur neer te leggen met onvoldoende, voldoende of goed, waarbij zorgniveau onvoldoende is. Zorgniveau is een aanduiding om weer te geven dat deze leerling meer zorg en aandacht nodig heeft om in de reguliere LO-les vooruit te komen. Kernactiviteiten zijn daarin geen toetsinstrumenten maar kunnen als leidraad dienen om geschikte activiteiten voor jouw leerlingen uit af te leiden en kwaliteit te bepalen.

matie over de ontwikkeling van de attitude en het leerproces en de voortgang op de leerlijnen die bij LO aan bod komen. Hiermee wordt het mogelijk kwaliteit aan te geven waarbij zorgvuldig geprobeerd is ontwikkelingen vanuit verschillende invalshoeken te kiezen. Hoewel alle aspecten in samenhang met elkaar aan bod komen kan een school of docent er voor kiezen met een klas of bij een (groep) leerling(en) veel aandacht te besteden aan attitudeaspecten als 'leren omgaan met de ander' of 'zelfstandig werken en leren'. Vorderingen worden zichtbaar in de ontwikkellijn attitude. Een andere docent legt meer accent op de leerlijn regelen en een derde richt zich op een leerlijn bewegingsvaardigheid. Vorderingen kunnen met dit document inzichtelijk worden gemaakt.

BLIJVEN ZITTEN OP 'GYM'

Dit zou voor de rapportage kunnen betekenen dat op het rapport voor LO een beoordeling komt waarin een onderscheid wordt gemaakt tussen vaardigheid en attitude met een vier-puntenschaal: zorg, basis, vervolg, gevorderd. Dit betekent dat leerlingen geen onvoldoende krijgen, maar wel geduid worden in hun ontwikkeling.

Kunnen leerlingen dan niet meer blijven zitten op LO? Als leerlingen willens en wetens in gebreke blijven en onderdelen/handelingsdelen niet afsluiten door de te geringe aanwezigheid en/of inzet, af te lezen in een percentage, levert ze dat 'geen beoordeling' voor LO die, afhankelijk van het overgangsreglement van de school, een bepaalde weging heeft.

Op deze wijze voldoe je aan de vraag om leerlingen en ouders te informeren over het leerproces en de ontwikkeling van de leerling, maar je volstaat met een plaatsduiding op een leerlijn en ontwikkelingsschaal die niet aan een schaal met onvoldoende, voldoende of goed wordt gekoppeld. Immers een leerling die vordert van zorg naar basis is natuurlijk net zo 'goed' als een leerling die zich op het niveau gevorderd begeeft. We willen sowieso dat leerlingen bewegen. Laten we ze dan vooral niet laten zitten op 'gym'.

Op alle foto's is het zitten letterlijk genomen.

CORRESPONDENTIE: m.massink1@chello.nl

VAS

VANAF 1 JANUARI 2007

BETAALD OUDERSCHAPSVERLOF IN VO EN PO

In zowel de CAO-VO als de CAO-PO is met ingang van 1 januari 2007 de regeling betaald ouderschapsverlof gewijzigd. Wat houden deze wijzigingen voor u in? *Door: Jilles Veenstra*

DE HUIDIGE REGELING 'GEDEELTELIJK' BETAALD OUDERSCHAPSVERLOF IN PO EN VO

Tot het moment waarop uw kind de leeftijd heeft bereikt van 8 jaar kunt u maximaal 415 uur (bij een volledige baan, bij een deeltijdbaan naar rato) betaald ouderschapsverlof opnemen. Tot 1 januari 2007 ontvangt u over deze verlofuren 75% van uw bezoldiging.

WIJZIGINGEN IN HET FISCALE STELSEL PER 1 JANUARI 2007

De werkgever raakt vanaf 1 januari een zogenaamde afdrachtvermindering kwijt waardoor het ouderschapsverlof voor de werkgever, indien het betalingspercentage van 75% wordt gehandhaafd, aanmerkelijk duurder zou worden. U als werknemer heeft vanaf 1 januari, op voorwaarde dat u inlegt voor de levensloopregeling, recht op een ouderschapsverlofkorting die kan oplopen tot maximaal € 513 per maand (€ 3,68 per uur).

Indien het bezoldigingspercentage op 75% zou zijn gehandhaafd zou u vanaf 1 januari 2007 een bezoldiging hebben ontvangen over de verlofuren van om en nabij 100%.

Op basis van dit gegeven hebben voor zowel het PO als het VO Cao-onderhandelingen plaatsgevonden met als inzet een regeling die u als werknemer aan de huidige regeling gelijkwaardige aanspraken zou opleveren.

WIJZIGINGEN REGELING BETAALD OUDERSCHAPSVERLOF PER 1 JANUARI 2007

Vanaf 1 januari wordt voor iedereen die op dat moment al van de regeling gebruik maakt of nog gaat maken het bezoldigingspercentage van 75% naar 55% verlaagd. Wanneer u echter inlegt voor de levensloopregeling (dit kan de minimale inleg zijn die uw levensloopaanbieder vraagt, bijvoorbeeld € 15 per maand) heeft u recht op de eerder genoemde ouderschapsverlofkorting waardoor uw inkomen uitkomt op ten minste 75% en in veel gevallen boven de 75% (afhankelijk van uw inkomen).

WAT MOET U DOEN OM DE OUDERSCHAPSVERLOFKORTING TE ONTVANGEN?

Wanneer u van plan bent om in het komend jaar betaald ouderschapsverlof te gaan opnemen dient u in dat jaar te sparen via de levensloopregeling. Dit houdt in dat u dat jaar niet kunt deelnemen aan de spaarloonregeling (desgewenst het jaar daarop wel weer). Het is raadzaam de deelname aan de levensloopregeling vanaf 1 januari 2007 bijtijds te regelen (voor de herfstvakantie). Om in aanmerking te komen voor de

ouderschapsverlofkorting kunt u een T-biljet aanvragen en ingevuld retourneren naar de belastingdienst. Zo ontvangt u tijdens het verlof maandelijks uw ouderschapsverlofkorting van de belastingdienst. Overigens geldt het recht op ouderschapsverlofkorting ook bij onbetaald ouderschapsverlof. Daarnaast kan nog een fiscaal voordeel van € 185,- worden verkregen, wanneer de inleg in de levensloop minimaal dit bedrag is.

CORRESPONDENTIE: jilles.veenstra@kvlo.nl

Advertentie

**IS DAT KIND
OVERBEWEEGLIJK?
DRUK EN ONHANDIG?
'ACHTER' MET SCHRIJVEN?**



**DE OORZAAK KAN EEN
BEWEGINGSACHTERSTAND ZIJN.**

Het Centrum voor M.R.T. in Drunen start in het schooljaar 2006/2007 een **oriëntatiecursus** en een **opleiding**

MOTORISCHE REMEDIAL TEACHING

Beide cursussen zijn bestemd voor eenieder, die beroepsmatig belangstelling heeft voor Motorische Remedial Teaching. De oriëntatiecursus laat mensen kennis maken met deze problematiek bij kinderen en de opleiding is bedoeld voor diegenen, die MRTer willen worden of MRT in hun beroep willen integreren.

De **Oriëntatiecursus** start in januari 2007 op dinsdagavond. De cursus is op 10 avonden. De kosten bedragen € 300,-

De **Opleiding** start in januari 2007 en duurt tot juli 2008. De opleiding vindt plaats op donderdag; dertig avonden en op 6 woensdagen. De kosten bedragen € 1.550,-

CENTRUM VOOR MRT

Jeanne Smits
Cursuslocatie: BS. De Wegwijzer Drunen
Kantoor: v.Doorenstraat 18 5038 VK Tilburg
Telefoon 013 - 5368043
e-mail mrt-jeannesmits@hetnet.nl

EVALUATIE EN BEOORDELEN

VOORBEELDEN GEVRAAGD

HOE EVALUEERT EN BEOORDEELEN U?

In het onderwijs hebben we te maken met behalen van doelen; in het basisonderwijs en in de basisvorming zijn dat kerndoelen en in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs spreken we van eindtermen. In deze doelen en termen wordt beschreven wat een leerling op enig moment zou moeten beheersen.

Hoe zijn wij als docent bewegingsonderwijs in staat om na te gaan of de gestelde doelen zijn gehaald en hoe zetten we die om in een beoordeling? Door: Hans Dijkhoff

Het halen van doelen en het meten ervan kan betrekkelijk eenvoudig zijn als de activiteit waarover het gaat duidelijk meetbaar is. Neem bijvoorbeeld een vertesprong. De criteria zijn duidelijk. Als bij de aanloop niet over de lijn wordt afgezet en volgens de regels wordt geland dan is de behaalde afstand makkelijk te noteren. De sprong is op dat moment het uiterlijk waarneembaar gedrag. Als met de gesprongen afstand de van te voren vastgestelde limiet is gehaald, dan kunnen we het cijfer (zo je dat geeft) exact bepalen. Als het allemaal zo makkelijk zou zijn, was er geen vuilte aan de lucht. Er zijn echter ook minder exact meetbare vormen van gedrag die volgens de eindtermen ook van een beoordeling moeten worden voorzien. Neem bijvoorbeeld eindterm 17 uit domein C Bewegen en regelen: 'bewegingssituaties ontwerpen, inrichten, op gang brengen, analyseren en (zo nodig) aanpassen gezien de kwaliteiten en wensen van de deelnemers'. Een eindterm als deze is veel moeilijker te becijferen. We moeten aan het gedrag van de groep zien of het gestelde doel voor deze leerling of de groep leerlingen is gehaald.

In het artikel van Maarten Massink 'Kun je blijven zitten op gym' (pagina 6 en verder), wordt een doorkijkje gegeven in hoe er in het te verschijnen basisdocument voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs over beoordelen wordt gedacht.

COMPETENTIES

Het tegenwoordige onderwijs werkt steeds meer met zogenaamde competenties. Op de ALO in Amsterdam wordt de volgende definitie van een competentie gehanteerd: de bekwaamheid om in beroepssituaties adequaat te handelen inclusief de daarvoor nodige kennis, vaardigheden en attitudes (ALO, 1999).

Ik keer nog even terug naar het voorbeeld van het verspringen. De springer moet enkele basisvaardigheden bezitten, wil hij tot een adequate sprong komen. Maar meten we daarmee nu wat hij heeft geleerd tijdens onze lessen? Het kan zomaar zijn dat hij op de atletiekvereniging zit en op basis van zijn training en het geleerde daar tot zijn afstand kwam. Maar juist omdat hij op de atletiekvereniging zit, is hij wel-

licht in staat om aan medeleerlingen goede aanwijzingen te geven. Het geven van die aanwijzingen zegt wat over zijn bagage.

Deze leerling is ook nog in staat om de aanwijzingen op een manier over te brengen die zijn klasgenoten als zeer prettig ervaren. Als we nu kijken naar de door de ALO gehanteerde uitleg van competenties en het woord beroepssituaties weglaten, dan dekt de activiteit van de aanwijzinggevende springer de rest van de definitie. In hoeverre kunnen/willen we dit laten meetellen en op welke wijze doen we dat?

DEELNEMEN AAN

Alle eindtermen uit de tweede fase en de bovenbouw van het vmbo die 'deelnemen aan' bevatten, beschrijven eigenlijk competenties. Of bij het domein Bewegen en gezondheid 'het kennis hebben van...', is eigenlijk alleen maar te

Duidelijk meetbaar



FOTO: ANITA RIEMERSMA

NT U?

‘meten’ aan de hand van iemands gedrag of geleverde eind-product. En aangezien we het bij LO toch het liefst over bewegen hebben, zal het gaan over iemands gedrag. Het probleem ligt nu bij het opstellen van criteria die ervoor zorgen dat helder is, voor zowel leerling als docent, wat nu naar behoren is en wat niet.

MEETELLEN

Op verschillende scholen gelden verschillende regels ten aanzien van de overgang voor wat betreft het meetellen van de vakken. Zo zijn er scholen waar ieder vak even zwaar mee wordt gerekend; scholen waarbij bijvoorbeeld de expressievakken worden gemiddeld en als één cijfer meetellen; scholen waarbij je geen onvoldoende mag hebben voor één van de vakken ‘achter de streep’ en er zullen nog wel meer varianten zijn. Daarnaast zijn er scholen die het cijfersysteem hebben vervangen door letters en scholen die een geschreven rapport hebben.

De overeenkomst is dat aan het eind van het jaar wordt bepaald of je over mag of niet.

Wat is nu de positie van ons vak in dit geheel?

Allereerst dienen we te bepalen wat we beogen met een beoordeling.

Geeft de beoordeling alleen de vordering van de leerling aan

of wordt ook bekeken hoe het onderwijs is geweest. Met andere woorden als een leerling geen vorderingen vertoont, ligt dat dan alleen aan de leerling of ook aan de docent? Zegt het cijfer mede iets over de gekozen werkvormen voor deze leerling? Een beoordeling evalueert dus mede de onderwijs-leerprocessen.

Vaak wordt een cijfer voor ons vak op de volgende wijze gegeven. Jan beweegt redelijk en is ook een aardige jongen dus krijgt hij een zeven. De leerling waarvan je zijn/haar gedrag als (zeer) storend ervaart, maar die wel erg goed in alles is, krijgt ook een zeven. Iedereen weet dat hij/zij beter in bewegen is dan Jan. En daarmee begint het uitleggen dat de ene zeven de andere niet is. Je gaat vertellen waarop het cijfer is gebaseerd, waarbij dus aan bepaalde facetten een bepaalde weging wordt gegeven. Maar worden deze objectief toegepast?

Een evaluatie-instrument moet aan bepaalde criteria voldoen: validiteit, betrouwbaarheid, transparantie en hanteerbaarheid (o.a. Behets 2006). En als je op deze wijze naar het geven van een beoordeling kijkt, kun je dan nog een beoordeling geven louter op basis van je indruk van iemand? Een ding is hierbij in ieder geval helder: het kost meer tijd.



HEEFT U HIER ERVARING MEE?

Onze vraag aan u is om te komen met voorbeelden van ‘good practice’ op de hierboven beschreven gebieden. Hoe gaat men in uw sectie/school om met deze materie? Het kan natuurlijk ook zijn dat u er een geheel andere mening op nahoudt. Ook dan willen we die graag weten.

Stuur uw voorbeelden als worddocument naar redactie@kvlo.nl

CORRESPONDENTIE: hans.dijkhoff@kvlo.nl

BEWEEGMANAGEMENT EN BEWEGINGSONDERWIJS

EEN ZOEKTOCHT NAAR EEN BALANS TUSSEN WAT KON EN WAT MOGELIJK IS

JUMPIn

In 2002 werd in Amsterdam, binnen het project JUMPIn, besloten te gaan werken met de vakdocent LO als beweegmanager. Het bleek de start van een lange zoektocht: naar de belastbaarheid van de vakdocent, naar de rek in de normjaartaak, maar ook naar de gevoelige balans tussen zakelijk projectmanagement en historisch verworven rechten. Door: Bertram Bouthoorn en Loek Leenen

Alle kinderen in Nederland, en dus ook hun ouders, zijn te vinden via school. Daarom zijn scholen een populaire startplek voor allerlei projecten. Ook als een project geen onderwijskundig doel dient, maar bijvoorbeeld een gezondheidsdoel nastreeft. De school wordt daardoor een ontmoetingsplaats voor meerdere sectoren. Dat is prachtig als het gaat om de integrale aanpak van bijvoorbeeld bewegingsarmoede en zwaarlijvigheid. Maar wie coördineert?

HET PROGRAMMA

JUMPIn is een programma van de GGD en de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling in Amsterdam. Het programma richt zich op gedragsverandering bij kinderen en hun ouders. Het doel is het voorkomen van bewegingsarmoede, daarmee wordt het ontstaan van zwaarlijvigheid bij kinderen in de basisschoolleeftijd tegengegaan. JUMPIn biedt veel sport en beweging, zorgt voor samenwerking en afstemming met de zorgsector en functioneert binnen het onderwijs. De financiering komt niet uit de sportkoker, zoals gebruikelijk bij bewegingsprojecten, maar JUMPIn wordt gefinancierd met 'zorggeld'.

Juist door deze integraliteit wordt van JUMPIn nogal wat resultaat verwacht op verschillende terreinen. Bijvoorbeeld: alle kinderen nemen deel aan sportstimulering, verhogen van participatie bij georganiseerde sport, vroegtijdig signaleren van zwaarlijvigheid, doorverwijzing van zorgkinderen naar jeugdgezondheidszorg en aansluiting bij de brede school of het naschoolse activiteiten aanbod (NSA).

Om dit brede spectrum aan resultaten te realiseren zijn veel partners betrokken: uiteraard de school, maar ook de schoolarts, thuiszorg, sportverenigingen, sportbuurtwerk en welzijnsinstellingen. Deze partners bouwen binnen het project een structurele band met elkaar en met de school op. Deze 'ketenzorg' die een startpunt vindt in de school is effectief. Terecht wordt het creëren van dit soort samenwerkingverbanden sinds enige tijd nadrukkelijk door de overheid gepropageerd. De BOS-regeling was hier een eerste voorbeeld van. Ook in de laatste nota van VWS en in stukken van de alliantie School en Sport wordt op dergelijke samenwerkingsverbanden stevig ingezet.

DUALE AANSTELLING

De praktijk van JUMPIn leert dat dit alles niet zomaar in te passen is binnen een school. JUMPIn en vergelijkbare projecten vragen om veel coördinatie. Het liefst van iemand die affiniteit met gezondheid en sport heeft. Bovendien worden er managementkwaliteiten gevraagd en belangrijk, een positie binnen het onderwijs. Bij het zoeken naar deze 'spin in het web' valt het oog snel op de vakdocent LO.

Termen als vakdocent nieuwe stijl en de gymleraar als beweegmanager laten zien dat er landelijk druk wordt geëxperimenteerd met het werk van de ouderwetse 'gymnastieker'. Die moet gedeeltelijk manager worden. Niet om het functioneren binnen de school te verbeteren, maar om projecten vorm te geven die vaak een maatschappelijk doel hebben. Dit blijkt echter niet altijd te stroken met het huidige beroepsprofiel



van de vakdocent. Bij JUMPin werden al snel problemen zichtbaar. Eén daarvan was dat vakdocenten op een positie terecht kwamen, en taken moesten verrichten, waar zij niet voor waren opgeleid. Dat was uiteraard op te lossen. In samenwerking met het Expertisecentrum Sport en Gezondheid (ESG) aan de academie voor lichamelijke opvoeding in Amsterdam werd gekeken welke competenties er ontbraken. Door de bestaande cursus 'Vaardig Coachen' aan te passen ontstond 'Bewegemanagement voor vakdocenten'. Deze cursus wordt nu op de ALO in Amsterdam regelmatig gegeven.

Maar er waren meer beren op de weg. Er was geen financiering voor deze bijbaan van de vakdocent. Omdat het hier niet gaat om onderwijskundige verbeteringen biedt de onderwijsbegroting doorgaans weinig ruimte. Er moest dus geld bij en wel van buitenaf. Hiermee was in Amsterdam de duale aanstelling een feit. Het is een ontwikkeling die je in heel Nederland ziet, maar er zitten nogal wat haken en ogen aan.

JURIDISCHE HAKEN EN OGEN

In de wijze waarop bij verschillende projecten de duale aanstelling wordt ingevuld en uitgevoerd zit nogal wat variatie. Daarmee is het een onduidelijk begrip. Het varieert van 'detachering naar sportverenigingen', via oudervoorlichting over

bewegen en gezondheid tot aan het managen van het aanbod in de Buurt-Onderwijs-Sport (BOS)-driehoek. Duidelijk is wel dat via de duale aanstelling allerlei extra taken op het bordje van de vakdocent LO terecht komen. Taken die door iedereen belangrijk worden gevonden maar kennelijk nog nergens in de school als professionele taak (kunnen) worden benoemd. Anders waren ze wel via de formatie van de school te regelen. Het gevolg is dat vakdocenten in een dergelijke duale aanstelling vaak worden geconfronteerd met twee bazen, twee CAO's en verschillende belangen. Dat is een juridisch/technisch manco van de constructie.

Binnen JUMPin heeft dit geleid tot verandering in de voorbereiding van het project. Er is een taakomschrijving gemaakt voor de vakdocent. Daarin zijn taken opgenomen die noodzakelijk zijn voor het functioneren van het project. Oorspronkelijk werden deze taken vergoed aan de vakdocent via de sportbegroting, dus buiten de reguliere aanstelling om.

Nu wordt voor de start van het project onderhandeld met de schooldirectie over de taken die vervuld moeten worden binnen de school, wil het project slagen. Het gevolg daarvan is dat binnen de school gekeken wordt of de formatie moet worden uitgebreid en met hoeveel uur. Er wordt over de taken onderhandeld. Deze onderhandeling wordt door de schooldirectie formeel afgerond met een offerte aan JUMPin, en daarna een factuur. Vanaf dat moment wordt de betaling geregeld via de reguliere salarisbetaling van de vakdocent en binnen de 'eigen' CAO. De directie wordt hierdoor verantwoordelijk voor de uitvoering van de taken. De schoolorganisatie ontvangt er immers geld voor? Uiteraard is voor deze werkwijze draagvlak nodig bij schoolbestuur en directie maar dat blijkt een groot voordeel. De school voelt zich op zijn minst mede-eigenaar en verantwoordelijk voor het project. Interessant is ook dat de normjaartaak van de vakdocent een onderhandeling is geworden. Wat past er nu wel binnen de reguliere aanstelling en wat niet? Want betalen voor een taak die al regulier vervuld behoort te worden wil natuurlijk niemand. Deze onderhandelingen leggen vaak een groot, grijs gebied bloot als het gaat om de aansturing van de vakdocent door de directie. Veel directies hebben er geen idee van wat een vakdocent doet in de niet lesgebonden uren. Dat kom je in het bedrijfsleven niet zo snel tegen. In de meeste bedrijven is de directie graag op de hoogte van wat hun personeel uitvoert in de tijd dat ze worden betaald. Maar binnen de basisschool is dat vaak niet het geval. De vakdocent kiest in veel gevallen zelf de invulling van de niet lesgebonden taken en de directie vindt het wel prima zo. Het lijkt op een historisch gegroeide situatie, een soort verworven recht. De bovenstaande opmerking kan gemakkelijk de indruk wekken dat gymdocenten minder werken dan ze



FOTO: F. GEURTS

WAT IS JUMPIN?

JUMPin zet vijf verschillende instrumenten in voor gedragsverandering. Sturing van het project wordt gedaan door het leerlingvolgsysteem. Kinderen met overgewicht, obesitas, behoefte aan MRT/ClubExtra en bewegingsarmoede worden hierdoor opgespoord en doorverwezen naar de juiste instantie.

- De Klas Beweegt is een programma van Fysio Educatief dat door middel van kalenders tijdens de reguliere les bewegingstussendoortjes, ontspannings- en houdingsoefeningen aanbiedt.
- Kies je Kaart zijn persoonlijke werkboekjes voor in de klas en thuis. De boekjes hebben opdrachten die thuis met de ouders worden ingevuld/uitgevoerd. De methode is gericht op de bewustwording, attitude, eigen effectiviteit, sociale steun en planningsvaardigheden van het kind en de ouders.
- Oudervoorlichting over het belang van bewegen en sporten voor kinderen en de rol die ouders hebben in het ondersteunen en stimuleren van hun kinderen. Er is een toolkit beschikbaar om de voorlichting per school op maat te kunnen vormgeven. Vanuit het volgsysteem kan gericht aanbod gedaan worden door thuiszorg.
- Schoolsportclubs worden opgezet op school na schooltijd bijvoorbeeld door oprichting van dependances van sportverenigingen, activiteiten van het sportbuurtwerk, sporten in de brede school en in de naschoolse opvang.
- MRT/ClubExtra: Kinderen met een motorische achterstand krijgen extra gymles in kleine groepjes.

Meer informatie over JUMPin kunt u vinden op www.jumpin.nl of jumpin@dmo.amsterdam.nl

volgens hun aanstelling moeten, maar dat is zeker niet het geval. Een enkele keer kom je een vakdocent tegen die, als de bel gaat, wegrent en bij de hockeyclub aan de slag gaat. Dat is ook een interessante opvatting van duaal werknemerschap: bijverdienen in de tijd van de baas.

Doorgaans wordt er echter erg hard (te hard) en veel gewerkt. Maar het is wel lastig onderhandelen over iemands taken, als je niet precies weet waar die uit bestaan.

PRAKTISCHE PROBLEMEN

Naast dit soort financiële en juridische problemen kwamen er bij JUMPin nogal wat praktische problemen tevoorschijn. De combinatie van overdag lesgeven met daarnaast het managen van het project of het werken in verenigingsverband, bleek voor veel vakdocenten erg zwaar. Juist de enthousiaste vakdocenten liepen het risico op te branden. Het gevaar dat de gymles er in kwaliteit op achteruit gaat is aanwezig.

En daarnaast worden - zoals zo vaak - veel projecten geleid door de waan van de dag. Want er kunnen nog zo mooie intenties en doelstellingen op papier worden gezet, als de school om drie uur uitgaat en om kwart over drie start de judoclub, dan moet de gymzaal daarvoor klaar zijn. Dus drie micrositu-

aties met toestellen moeten snel worden afgebroken en de judomatten moeten de zaal in. De vakdocent gaat meteen in actie, ook als het leggen van die matten de taak van de judoclub is. En als de instructeur van de vereniging een keer te laat is dan is de vakdocent nooit te beroerd om even op te passen. Het zijn immers toch ook zijn/haar kinderen en die stuur je niet zonder toezicht de straat op. Vakdocenten blijken allemaal inschikkelijk, behulpzaam en harde werkers. Het nadeel daarvan is dat binnen het beweegmanagement steeds meer tijd op gaat aan de uitvoering en steeds minder aan management. Naast het oplossen van dit soort - bijna huishoudelijke - probleempjes, is het ook goed om de grotere lijn in het geheel te bekijken.

DE POLITIEK

De politiek ziet integraal werken van onderwijs, sport en gezondheid als een win - win situatie voor alle partijen. Het gaat verkokering van verschillende beleidsterreinen tegen; problemen die zich uitstrekken over meerdere sectoren moet je gezamenlijk aanpakken. Een rolverandering voor sommige functies lijkt hiermee dus eigenlijk onvermijdelijk. Maar aan de andere kant is er ook een zekere branchevervaging ingezet. Opvallend is dat die vervaging vaak een relatie heeft met de aanpak van allerlei maatschappelijke problematiek. Niet lang geleden brak de staatssecretaris Sport, in het kader van een dag over de BOS-impuls, een lans voor de vereniging als belangrijke partner in het bestrijden van maatschappelijke problemen. De strekking van een dergelijke boodschap is dat het (vrijwillige) verenigingskader de strijd moet aangaan op een terrein waar juist professionele inzet hard nodig is. Op dit moment heeft circa 70% van de Nederlandse sportverenigingen tekort aan kader, dus dat zal niet echt zoden aan de dijk zetten.

Je kunt een vergelijking maken met de vakdocent LO die - al of niet duaal - werk verricht naast zijn eigen vakgebied. Misschien zijn er inderdaad taken die in de toekomst moeten behoren tot het vakgebied van de gymleraar. Als dit het geval is dan lijkt de oplossing eenvoudig: breid het vakonderwijs LO uit met deze nieuwe taken, verwerk ze in de opleiding en betaal ervoor. Dan krijgt bijvoorbeeld een school met één fte bewegingsonderwijs voortaan 1.2 fte. Voor projecten als JUMPin zou dit inderdaad een grote winst betekenen, in Amsterdam hebben bijna alle basisscholen een vakdocent LO. Maar of de winst over heel Nederland groot zal zijn is zeer de vraag. Het merendeel van de basisscholen heeft helemaal geen vakdocent LO. En zolang die er niet is blijven dit soort discussies toch enigszins academisch.

Bertram Bouthoorn en Loek Leenen zijn werkzaam bij JUMPin, een Amsterdams initiatief van de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling en de GGD.

CORRESPONDENTIE: jumpin@dmo.amsterdam.nl.

PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 10 - 2006

PRAKTIJKKATERN



FOTO: ANITA RIEMERSMA

PRAKTIJK BASIS- EN VOORTGEZET ONDERWIJS

- 18 JUDO IN HET SPECIAAL ONDERWIJS *Jan Sjoerd Dotinga*
- 22 REFLECTEREN OP BEWEGEN OM TOT COACHING EN/OF BEOORDELING TE KOMEN *Wessel van de Kamp*
- 26 ZWAAIEN IN HET ONDERWIJS OF ONDERWIJS IN HET ZWAAIEN (6) *Joris Hoeboer e.a.*
- 29 ZELFONTDEKKEND LEREN OP DE KLIMWAND (2) *Frans Melskens*
- 32 LIJNVOLLEYBAL *Noeki Klein*

PRAKTIJK PRIMAIR ONDERWIJS

HET BELANG VAN DE DEELNEMER STAAT CENTRAAL

JUDO IN HET SPECIAAL ONDERWIJS

In het begin van het nieuwe decennium werd ik opgebeld door Jakob Ahlers, directeur van de Arnhemse Buitenschool (ABS) met de vraag of ik judo op zijn school zou willen geven. Kinderen op de ABS hebben een complexe problematiek, die basisscholen en vaak ook andere scholen voor speciaal onderwijs (SO) niet aankunnen. De medisch-psychische indicaties zijn: contactstoornissen (autisme, PDD-NOS), kinderpsychiatrische problemen, ADHD-problematiek, hechtingsproblematiek, zindelijkheidsproblemen, specifieke ontwikkelingsstoornissen, problemen inzake mishandeling/misbruik, depressieve stoornissen, etc. Deze kinderen vallen onder Cluster 4.

Door: Jan Sjoerd Dotinga

De achtergrond van judo in het SO wordt elders in dit blad in een artikel toegelicht. Hier volgt de uitwerking in de praktijk na een korte (herhaalde) introductie van de schrijver.

DE PRAKTIJK

Hier volgt een voorbeeld van een leerlijn. Het is een keuze uit het grote aantal arrangementen dat ik als lesgever aan de Arnhemse Buitenschool in de loop der tijd heb uitprobeerd.

Praktijkvoorbeeld 1

Arrangement (Arr)

Twee deelnemers zitten op twee knieën tegenover elkaar. Beiden hebben elkaar bij de jas vast.

Leervoorstel (Lvst)

Probeer de ander met de rug op de grond te krijgen en daar vast te houden.

Situatie

Er blijkt dat beide kinderen ook na enkele aansporingen niets ondernemen. Wat is nu de volgende stap? Hier volgen drie mogelijkheden.

- 1 Je stapt van tegengesteld belang over naar samengesteld belang.
- Arr Op twee knieën tegenover elkaar. Beiden hebben elkaar bij de jas vast.

Foto 1: Ander arrangement



Foto 2: Stabiel-labiel



JS

- Lvst A trekt B schuin zijwaarts om en maakt vervolgens de borsthoudgreep (*mune gatame*). Daarna mag B binnen tien tellen proberen zich te bevrijden. Hierbij open je een spelmogelijkheid door de weerstand in eerste instantie te verminderen.
- 2 Je biedt een ander arrangement met verschillend belang aan (foto 1).
- Arr A zit op zijn zitvlak met de benen wijd. B zit op de knieën er tussen. Beiden hebben elkaar bij de jas vast.
- Lvst A probeert langs de benen van B te komen (passeren) en vervolgens te controleren met een borsthoudgreep. B probeert dit te voorkomen door hem tussen de benen te vangen en vervolgens op de rug te krijgen en met een borsthoudgreep vast te houden.
- 3 Je introduceert de begrippen stabiel en labiel (foto 2).
- Arr A zit op de knieën en B zit op de hurken. Beiden hebben elkaar bij de jas vast.
- Lvst Probeer de ander met de rug op de grond te krijgen en daar vast te houden.

Vanuit mogelijkheid drie kun je weer verder uitbouwen door degene die op de hurken zit een spelmogelijkheid aan te geven met een aanwijzing: ‘Als je geduwd wordt, geef je met de kracht mee, neem hem tussen de benen en schaar hem om.’ Dit laatste kun je ook in een situatie met gezamenlijk belang laten oefenen.

Zoals uit de vorenstaande voorbeelden blijkt, wordt de keuze van een vervolg (volgorde) steeds vanuit de gegeven situatie gemaakt. De volgordeproblematiek wordt geleid door het gedrag dat door de leerlingen in de gegeven situatie wordt getoond. Dit stemt overeen met de uitspraak dat we op de Arnhemse Buitenschool ‘de leerling volgen’.

Praktijkvoorbeeld 2

Een overzicht van de volgorde bij het leren vallen.

Arrangement	Leervoorstel
1 De leerlingen rennen door de zaal.	Op het commando ‘kaarsje’ maak je een kaarsje. Bij commando ‘op de buik’, ga je zo snel mogelijk op de buik. Bij ‘stop’ bevries je als een standbeeld. NB. Het kaarsje is een houding waarbij je op de rug ligt met je benen omhoog. Als ze het kaarsje maken, wordt eigenlijk al een val achterwaarts gemaakt.
2 De leerlingen zitten in strekzit op de mat.	Op teken maak je een kaarsje, hierbij sla je met beide handen tegelijk op de grond naast de billen (foto 3 en 4). NB. Het moment van de slag moet gelijk plaatsvinden met het moment van contact van de rug met de grond. Hierbij gaan de benen de lucht in en houd je de kin op de borst.
3 A ligt op de buik en B zit met de voeten aan één kant op de billen van A.	A draait op zijn rug zodat B achterover moet rollen (foto 5 en 6). Vervolgens gaat B op handen en knieën staan en A duwt B om zodat deze op de rug komt en pakt B in de borsthoudgreep.
4 A zit in strekzit en B staat erachter.	B trekt A achterover. A maakt een val achterwaarts. Voordat A tot zit terugkomt maakt B de borsthoudgreep (<i>kami shiho gatame</i>). A probeert er in tien tellen uit te komen.

Foto 3: Vallen achterover





Foto 4: Kaarsje



Foto 5: Op de billen zitten

Arrangement	Leervoorstel
5 A en B staan frontaal tegenover elkaar en houden elkaar vast aan beide handen.	Hang achterover en terwijl je elkaar in evenwicht houdt zak je met je billen naar de grond. Daarna laat je elkaar los en maak je de val achterwaarts. NB. Als het goed gaat tempo verhogen.
6 A en B staan frontaal tegenover elkaar en houden elkaar vast aan beide handen.	Hetzelfde als bij Arr. 5 alleen blijft A staan. Na de val van B gaat A wijdbeens over B heen staan en gaat vervolgens schrijlings over B zitten en maakt de borsthoudgreep (foto 7) (<i>tate shiho gata me</i>). B probeert er in tien tellen uit te komen.
7 A en B staan op afstand frontaal tegenover elkaar en ze lopen op elkaar af.	Op het moment dat je dichtbij bent, duw je elkaar achterwaarts en laat je jezelf vallen.

Foto 7: Borsthoudgreep



Dit zijn enkele voorbeelden in volgorde bij het leren vallen. Dit is geen vaste volgorde. De lijn die hier in te ontdekken valt, is dat de balansverstoring eerst zelf veroorzaakt wordt en vervolgens steeds meer door de ander. Ook hier zou je van samengesteld belang kunnen spreken. Een andere lijn loopt van dichtbij de grond naar staand.

Praktijkvoorbeeld 3

Voordat we het staand stoeien (tegengesteld belang) introduceren, wordt eerst de haakworp en de heupworp in samengesteld belang geïntroduceerd.

Hierbij is een aantal aandachtspunten essentieel:

- a het belang van in evenwicht blijven (blijven staan) als je haakt c.q. werpt
- b *tori* (werper) dient de mouw goed vast te (blijven) houden en is mede verantwoordelijk voor de goede val van *uke* (nemer van de val)
- c steeds eerst samen verplaatsen, voordat de worp wordt gemaakt.

Het staand stoeien kan geïntroduceerd worden als alle kinde-



Foto 6: Omrollen

ren de val uit de worp goed onder de knie hebben en de worp in een vlot tempo gebeurt.

De volgende afspraken zijn dan echter wel van belang:

- tijdens het staande judospel mag je niet onder de band vastpakken. Dit om het bij de broek pakken te voorkomen. Hierdoor realiseren de deelnemers een meer rechtop staande houding en is de controle van de worp beter mogelijk
- tijdens het staande judospel is de worp goed als je zelf blijft staan en de mouw van de ander vasthoudt. Hierdoor wordt het meevallen bij een worp tegengegaan en wordt het balansbehoud bevorderd.

KRITISCHE HOUDING

Een kritische houding ten aanzien van maatschappelijke conventies, zoals in de sport, is uitermate belangrijk. Dit wil ik met het onderstaande voorbeeld van de borsthoudgreep illustreren.

In het reguliere judo wordt veelal als eerste controletechniek de *kesa gatame* c.q. de eerste houdgreep geïntroduceerd. In mijn ervaring als judoleraar ontdekte ik dat, na de introductie van deze eerste houdgreep, de kinderen tijdens het spel (*randori*) alleen gericht waren op het verkrijgen van deze houdgreep. In mijn observatie over langere termijn bleek dat de wat agressievere jongens vaak resultaat verkregen door om het hoofd te pakken en vervolgens met armkracht en met het volle lichaamsgewicht aan de nek van de ander te gaan hangen. Zo verkregen ze de controle, die winst opleverde. Hierdoor bleven andere controlemogelijkheden afgesloten. De andere houdgrepen werden wel aangeleerd maar zodra er werd gespeeld werd in bijna alle gevallen de eerste houdgreep gemaakt. (Het was trouwens wel de houdgreep waarmee Geesink zijn gouden medaille op de Olympische Spelen won.) Toen ik een introductieles van een collega meemaakte waarin de eerste houdgreep werd aangeleerd, zonder de kinderen eerst te laten stoeien, viel mij het volgende op. De houdgreep werd geïntroduceerd waarbij *uke* passief op de rug moest liggen en *tori* er naast moest gaan zitten, om het hoofd moest

pakken en de arm aan die zijde met zijn andere arm moest vasthouden. Daarna mochten de kinderen vrij stoeien. Ik zag dat in sommige situaties, waarbij ze schrijlings bovenop de ander zaten en al bijna een volledige controlepositie hadden, ze deze positie verlieten en naar de positie van de eerste houdgreep probeerden te komen. Als je van te voren het antwoord geeft, wordt de vraag irrelevant. Waar het in de activiteit om gaat (in dit geval het verkrijgen van controle), wordt verengd tot het maken van de eerste houdgreep.

TOT SLOT

In het vorenstaande mag blijken dat er van bestaande methodieken wordt afgeweken. Dit betekent niet dat ik de traditionele benadering van het judo onderwaardeer. Ik kan zelfs stellen dat ik de waarden hiervan tracht te herwaarderen. Deze herwaardering vindt plaats door een logische benadering. Deze logische benadering begint bij de stelling 'first things first' of welk belang komt het eerst.

Het belang van de deelnemer staat centraal. Vervolgens trachten we antwoord te vinden op de vraag. 'Hoe kan deze activiteit een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de deelnemer?' Deze benadering is mijns inziens essentieel voor het bewegingsonderwijs binnen het speciaal onderwijs, maar ook in andere verbanden, zoals in topsport, zou hij niet misstaan.

De foto's zijn van Jan Sjoerd Dotinga

CORRESPONDENTIE: jsdotinga@wanadoo.nl

www.jansjoerd.nl

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

LO2 STUDIEDAG IN ALMERE

REFLECTEREN OP BEWEGEN OM TOT COACHING

Toen Guus Klein Lankhorst mij vroeg om een workshop te verzorgen kwam ik al snel op het idee om bezig te gaan met coaching en beoordeling. Mijn collega Henk Koelewijn heeft voor onze sectie dit onderwerp opgepakt voor LO2. In eerste instantie om inhoud te geven aan de eindterm voor het vwo: reflecteren op bewegen en regelen. Dit is ontwikkeld onder de 'oude' eindtermen. In de nieuwe eindtermen valt deze competentie onder eindterm C2 en geldt uiteraard ook voor de havo-leerlingen.

Door: Wessel van de Kamp

Het doel van de workshop was: *reflectie op bewegen; van jezelf en van een ander*. Met als nadere omschrijving: hoe je een praktijkles zo kunt organiseren dat leerlingen niet alleen het spel leren analyseren om tot coaching te komen, maar dat ze – na de analyse – tot bepaling van spelniveaus komen en met dat instrument tot beoordeling van bewegen kunnen komen.

Even een zijspoor: Ik vind dat er een kleine misser staat in de nieuwe eindtermen LO2, namelijk het terminologische probleem: wat is reflectie? Coaching en beoordeling van bewegen valt nu onder eindterm C2 en daarbij staat niet het woord reflectie. Het woord reflectie op bewegen en regelen staat onder C4 (exclusief voor het vwo). Maar daar worden zaken genoemd, waarbij wij vooral denken aan 'kennis van zaken' of 'weten' en veel minder aan reflectie. Want wat ik onder reflectie versta is wat anders dan weten wat een 'mental coach' etc. doet. Reflectie op bewegen is cruciaal voor het bereiken van leereffecten om je eigen bewegingsgedrag te kunnen veranderen en verbeteren. Van tijd tot tijd stilstaan bij de eigen bedoelingen in bewegingssituaties en reflecteren op je eigen gedrag dat leert je veel over jezelf en anderen. Dit biedt de mogelijkheid om te experimenteren met nieuw bewegingsgedrag. Dat is leren. Dus wat mij betreft wordt dat ooit nog eens aangepast.



FOTO: HANS DIJKHOFF

Elkaar beoordelen

LEERLINGEN ONDERSCHIEDEN ZELF SPELNIVEAUS

Het beoordelen van spelgedrag is niet gemakkelijk en helemaal al niet voor leerlingen. Om ze te helpen elkaar te beoordelen en inzicht te krijgen in wat goed of minder goed spelgedrag is, is het een mogelijkheid om leerlingen zelf de omschrijvingen van niveaus van spelgedrag te laten bepalen.

Dit kan door ze gericht te laten kijken naar spelers van hun eigen groep. Door goed te kijken, te observeren, zien ze verschil in spelgedrag, verschil in kwaliteit van spelgedrag. Daarna moeten ze opschrijven welke spelniveaus er te onderscheiden zijn. Het begint met het bepalen van een basisniveau: wat is nou nodig om mee te kunnen doen in het spel, en wat is beter dan dit basisniveau en wat is erg goed spelgedrag.

COACHING EN/OF BEOORDELING TE KOMEN



Als je kunt bepalen – door gericht naar spelgedrag te kijken – hoe iemand functioneert in een bepaalde functie in het spel, dan kun je ook wel een aanwijzing bedenken om die ander gericht te coachen zonder te vervallen in de bekende aanmoedigingskreten. En daar komt bij, je leert hierdoor ook nadenken over je eigen spelgedrag.

SPELNIVEAUS GEBRUIKEN BIJ BEOORDELING

Hiermee hebben de leerlingen met de drie - door hen zelf bepaalde - spelniveaus een instrument in handen, waarmee ze elkaar kunnen beoordelen.

Wij hebben dit op school georganiseerd met softbal. Softbal is ons inziens een spel waarbij de verschillende rollen in het spel

makkelijker zijn te analyseren voor leerlingen dan een doelspel omdat ze zo van elkaar verschillen. Wat niet wegneemt dat het ook prima bruikbaar is bij andere spelen.

In de lessen softbal in LO1 laten we alle leerlingen observeren. Wij leveren dan een formulier met een aantal criteria op basis waarvan zij naar een medeleerling moeten kijken om er wat van te vinden. Leerlingen zijn gewend, hebben geoefend om m.b.v. criteria te kijken naar een spel.

Bij LO2 gaan we bezig met softbal in de vijfde klas waarbij het coachen en beoordelen leerdoel is en de vaardigheid van het gericht kijken naar een spel goed van pas komt.

Voor de workshop heb ik het omgezet naar volleybal, omdat de workshop in een zaal plaats vond. (En voor basketbal, maar daar kwamen we al spelend niet aan toe.) Het maken van dit soort invulformulieren kost erg weinig tijd. Je maakt op de computer een indeling voor drie niveaus per spelfunctie en je kopieert die voor je leerlingen en je kunt aan het werk. Als ik met een klas heb vastgesteld hoe we de niveaus hebben ingedeeld, zet ik ze in de computer en print ze uit voor de klas.

MOGELIJKE VOLGORDE IN DE SPELLESSEN

- *leren analyseren van het spel door gerichte observatie om te komen tot niveaubepaling*

Iets als: basis, goed, excellent of ervaren (basis, beter, goed) voor drie niveaus van spelvaardigheden van de groep.

Voor leerlingen is het niet zo'n kunst om een basisniveau te beschrijven én om te bedenken wat heel goed spelgedrag is. Het midden is moeilijker; wanneer is het beter dan basisniveau en wanneer plaats je spelgedrag in het derde niveau. Het grijze midden en het bepalen van de grenzen tussen de niveaus wordt als het moeilijkste ervaren en is ook de aanleiding tot discussie. Is het goed aangooien van de korte stop op 'één' nu basisniveau of een beter niveau? Is het zetten van een blok bij een aanval een basisniveau of is dat al niveau 2? Daarom kies ik voor drie niveaus en niet voor meer.

We hebben A4'tjes gemaakt waarop de leerling per functie in het spel drie niveaus kan invullen. Eerst per tweetal, daarna even overleggen met een ander tweetal en daarna met de hele groep. De groep bepaalt dus eigenlijk de niveaus. Deze kunnen dus enigszins per klas verschillen, hoewel dat in de praktijk meevalt.

In de omschrijvingen van de leerlingen van de spelniveaus hoor je vaak je eigen taalgebruik terug. De termen die jij gebruikt al lesgevend, gebruiken zij ook vrij snel. Overigens:



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Aangooi op één

mijns inziens hoort in het derde niveau altijd iets te staan over dat iemand anderen - door zijn manier van spelen en coachen - beter maakt.

- *door niveaubepaling komen tot reflectie op eigen bewegen en het bewegen van de ander.*

Op welk niveau functioneert die leerling die ik observeer en hoe doe ik het zelf in dezelfde situatie.

Van een ander iets vinden en kritisch zijn op zijn bewegingsgedrag is gemakkelijker dan zelfreflectie. Toch is een aanvullende vraag: en hoe doe je het zelf in deze spelsituatie?

- *Inzicht krijgen in coaching*

Welke concrete aanwijzing kun je bedenken bij de constatering dat iemand functioneert op een bepaald niveau.

Om niet te vervallen in kreten als: 'zettummop', 'ga door', 'je-kunttut' en 'doe dan!' kunnen leerlingen heel goed aanwijzingen

geven bedenken die een ander echt kunnen helpen om beter te worden. Als een 'korte stop' niet inloopt op een zacht geslagen rollende bal, is een mogelijke aanwijzing: 'bij zo'n zachte bal kun je inlopen dan heb je meer tijd om de bal naar honk één te gooien'.

- *Komen tot beoordeling van elkaar*

Dit doen we met behulp van de met elkaar vastgestelde niveaus. De niveaubepaling is het criterium tot beoordeling van elkaar.

De drie niveaus zijn te koppelen aan een 6, 7 en 8. Maar soms is er aanleiding om er onder of er boven te zitten. Als iemand echt het basisniveau niet haalt of iemand is uitgesproken beter dan het omschreven niveau 3 dan snappen ze best dat er bij uitzondering van wordt afgeweken. Ze kennen elkaar en weten van elkaar wat ze kunnen. Omdat je over spelniveaus praat die ze zelf hebben vastgesteld, snappen ze ook prima als je in overleg met de klas een keer afwijkt van de gangbare manier.

(toevoeging redactie: zie over dilemma beoordelen en cijfers geven het artikel 'kun je op gym blijven zitten' elders in dit blad)

BEOORDELEN IN BUDDYSSTEEM

Wat hebben we gedaan in de workshop? Na het inleidende verhaal zijn we eerst gaan spelen. Daarna zijn we met tweetallen aan het werk gegaan om (voor schoolniveau) drie niveaus te bepalen per spelfunctie binnen volleybal. Het leverde hier en daar een boeiende discussie op. Maar we hebben daarna in korte tijd vastgesteld hoe je de verschillende spelfuncties kunt indelen in niveaus.

Met dit instrument in handen hebben we tweetallen gevormd. Van elk tweetal gaat er één volleyballen en de ander gaat observeren om in te schatten waar op welk niveau de ander participeert in het spel én om in te schatten hoe jezelf functioneert in het spel. Ook was er de opdracht om voor de ander een aanwijzing te bedenken.

Als je deze werkvorm gebruikt bij softbal, dan heb je altijd een makkelijke start, omdat je tweetallen kunt maken van spelers die dezelfde functie hebben in het spel. Als je op het derde honk staat in je eigen team, dan is – als jijzelf aan slag bent – jouw buddy dus ook de derde honkman. Dan is het ook wat makkelijker om het te vergelijken met je eigen spelgedrag.

Dit is een manier om met leerlingen te komen tot zinnig coachen en tot beoordelen van elkaar. Ongetwijfeld hebben vele collega's hier varianten op bedacht afhankelijk van hun situatie en inzichten. Maar ondanks de verschillen is deze manier vrij makkelijk op te pakken in je lessen LO2 en de prettige bijkomstigheid is dat de leerlingen niet alleen zelf de criteria voor hun eigen beoordeling bepalen, maar dat ze door op deze manier naar een spel te kijken zelf ook veel leren over hun eigen bewegingsgedrag, over hun eigen functioneren in een spel.

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Niveaubepaling Volleybal LO2:
Anticiperen op de aanval van de tegenstander: positionering in het veld; blok+veldverdediging

Niveau	Omschrijving
1.	
2	
3	

- Andere onderwerpen die op vergelijkbare wijze kunnen worden gescoord zijn:
- Niveaubepaling Volleybal LO2: opbouw van de aanval: anticiperen op service of aanval van de tegenstander: pass
 - Niveaubepaling Volleybal LO2: opbouw van de aanval: set-up
 - Niveaubepaling Volleybal LO2: opbouw van de aanval: aanval



Aanval beoordelen

CORRESPONDENTIE: kam@guido.nl
Tel.: 033 456 3323

FOTO: ANITA RIEMERSMA

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

HET BENUTTEN VAN TECHNISCH JUIST ZWAAIEN

ZWAAIEN IN HET ONDERWIJS OF ONDERW

In de voorgaande artikelen over zwaaien (artikelen zwaaien1, 2 en 3) zijn we uitgebreid ingegaan op de meer theoretische achtergrond van het zwaaien in strekhang aan de zwaaiende ringen.

In het vierde artikel zijn we eerst ingegaan op de methodiek, het beschrijvingskader en het begrippenkader, en in vervolgens op 'hangen in de zwaai' als oriëntatiefase. In het vijfde artikel beschreven we het ontwikkelen van 'zwaaien in hang'. In dit zesde artikel staat het benutten van het technisch goed zwaaien centraal.

Door: J.W. Bakker, M.W. Bosman, J. Hoeboer, Drs. M. Krijger, E.Y. Slijk

TOEPASSINGEN VAN HET ZWAAIEN IN STREKhang

Pas als het zwaaien in strekhang technisch zuiver wordt uitgevoerd gaan we de zwaai gebruiken. We onderscheiden dan de volgende categorieën toepassingsmogelijkheden.

Zwaai vermeerderen

Zwaaien met lengteasdraaien

Zwaaien en voor/achter afgolven

Zwaaien en breedteasdraaien en afsprongen via de 1+1=2 methodiek.

Omdat elke categorie weer de omvang van tenminste een artikel zou beslaan, volstaan we met een zeer korte toelichting en een enkele afbeelding per genoemde categorie.

ZWAAI VERMEERDEREN

Hierbij gaat het erom dat de leerling gedurende een vastgesteld aantal zwaaien een duidelijke zwaaiwinst boekt. Dat kan vastgesteld worden aan de hand van de oriëntatiepunten op wand en plafond.

Het is duidelijk dat de leerkracht bij dit 'prestatiezwaaien' de grenzen van het aanvaardbare beweegriscico goed voor ogen heeft. Altijd moet goed zwaaien de basis voor hoogzwaaien zijn.

ZWAAIEN MET LENGTEASDRAAIEN

Ook hier gaan we met onze leerlingen niet aan beginnen als de zwaai nog niet in de goede houding en met het juiste zwaairitme wordt uitgevoerd.

Het op het juiste moment bereiken van de goede zwaaihouding is de basis van het 'omdraaien' in de zwaai. Volledig onjuist is het om de leerlingen te leren om te draaien vanuit de loopbeweging onder het ophangpunt. Natuurlijk kan dat wel, maar het heeft zo weinig met de echte zwaaibedoeling te maken!

Zwaaiwinst boeken met de lengteasdraai vanuit de voorzwaai is natuurlijk uiterst effectief omdat de veel moeilijker achterzwaai telkens wordt overgeslagen. Dit kan ook tegenovergesteld gehanteerd worden.

ZWAAIEN EN VOOR EN ACHTER AFGOLVEN

Hieronder verstaan we het rechtstandig voor en achter neerspringen niet met de parachutetechniek maar vanuit een volledige geslingerde voor/achterzwaai. Als u de tekening goed bekijkt ziet u hoe complex deze beweging is en hoe goed de slingerbeweging moet kloppen om er niet mee in de problemen te komen. Nog voor het dode punt moet in de achterzwaai de holle houding omgebogen worden in een bolle houding en in de voorzwaai de bolle houding in de holle houding. Misschien moeten we dat op school maar liever niet willen.

ZWAAIEN EN BREDTEASDRAAIEN EN AFSPRONGEN VIA DE 1+1= 2-METHODIEK

De goede strekhangzwaai is weliswaar de basis voordat we deze gaan 'gebruiken'.

Vaak kunnen we parallel in de tijd ook al een leertraject inzetten.

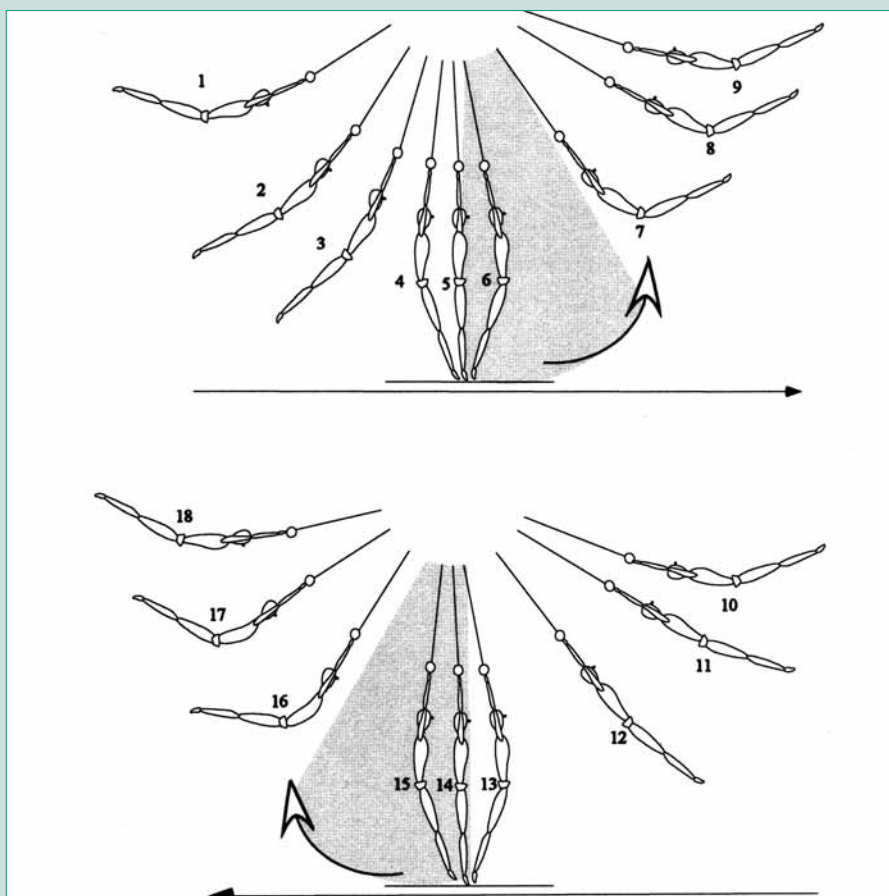
Voorbeeld: terwijl we de strekhangzwaai aan het scholen en vormen zijn aan de ringen op reikhoogte zijn we gelijktijdig bezig om de vouwhangzwaai aan de laaggestelde zwaaiende ringen te ontwikkelen.

We noemen dit de 1+1=2-methodiek

1 (scholing strekhangzwaai aan de ringen op reikhoogte) + 1 (scholing van de vouwhangzwaai aan de laaggestelde zwaaiende ringen) = 2 (leren zwaaien vanuit strekhangzwaai tot en uit vouwhangzwaai aan de op reikhoogte gestelde ringen).

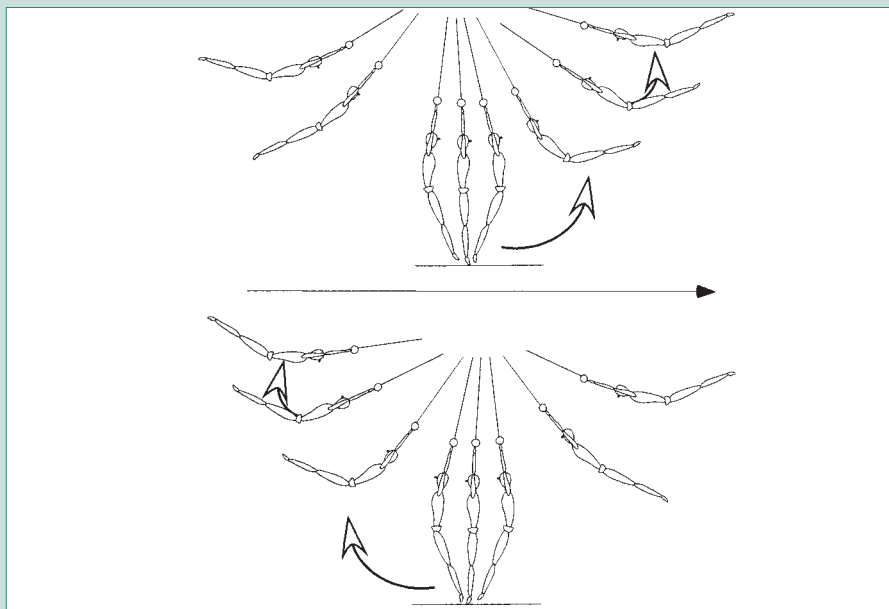
Deze strategie kunnen we ook toepassen bij allerlei afsprongen met een breedteasdraai.

ONDERWIJS IN HET ZWAAIEN (6)



Figuur 1: zwaaivermeerderen

Figuur 2: de halve draai



SAMENVATTING

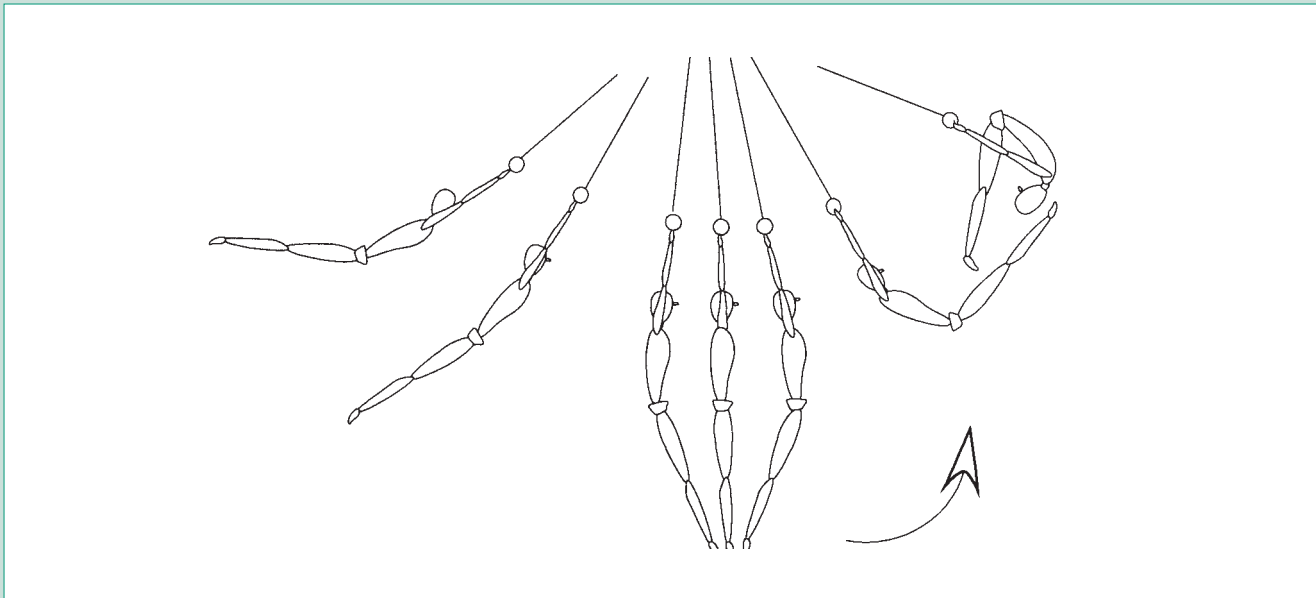
Deze artikelen over zwaaien aan de ringen bevatten nogal wat informatie.

Hieronder nog kort even een opsomming van de hoofdpunten die de kapstok in de lessen LO vormen van waaruit de docent lichamelijke opvoeding kan lesgeven.

- Leren hangen.
- Direct leren afspringen.
- Direct leren hulpverlenen.
- Het ritme van de zwaai leren door met twee voeten af te zetten onder ophangpunt.
- Opschoppen naar bolle houding voor en holle houding naar achteren.
- Snelheid van opschoppen vergroten.
- Recht naar beneden zwaaien (lange slinger naar beneden).

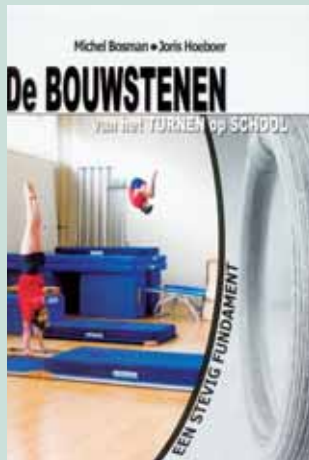
BOEK

De afgelopen artikelen zijn voortgekomen uit de reader die wij geschreven hebben voor de studenten van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Halo). Deze reader heeft ertoe geleid dat we alle informatie in een boek hebben gezet welke verkrijgbaar is sinds 9 juni 2006. Het boek is in eerste instantie geschreven als studieboek voor studenten van opleidingen die zich willen scholen of verdiepen in het turnen op school. Ook is het bedoeld voor trainers in de turnsport om theoretische kennis en eventuele methodische opbouwen te gebruiken in hun trainingen. Op deze manier kunnen zij aansluiting houden met zowel de schoolsport als de wedstrijdsport. Docenten in het werkveld kunnen



Figuur 3: de vouwhang in

dit gebruiken als naslagwerk om kennis weer op te halen of kennis te nemen van ontwikkelingen in de turnsport. Mocht u besluiten het boek aan te schaffen dan wensen wij u veel leerzame momenten met het lezen en bestuderen van het boek.



ISBN-10: 90-76837-17-1
ISBN-13: 978-90-76837-17-8
NUR-code: 180

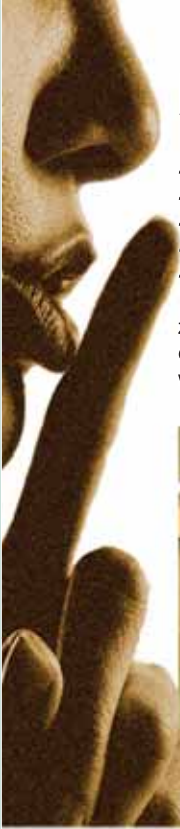
We hopen dat we uw kijk op zwaaien middels deze artikelenreeks verruimd hebben. Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben kunt u ons altijd mailen.

De auteurs zijn werkzaam op de Haagse academie voor lichamelijke opvoeding.

CORRESPONDENTIE: M.W.Bosman@hhs.nl

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

Advertentie



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

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

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

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

OVER ROUTEPLANNING EN AANSCHAF

'ZELFONTDEKKEND LEREN OP DE KLIMWAND' (2)

In dit artikel wordt verder beschreven wat er op de studiedag in Amsterdam is geoefend of besproken. In deel 1 zijn de warming-up en de klimtechniek aan bod geweest. Nu gaan we verder met het klimmen van een route (boulderen) en spelvormen. Tot slot gaat het om wat je dient te weten over het gebruik en de aanschaf van klimwanden geschikt voor onderwijs.

Door: Frans Melskens

Op 25 januari vond op de Hogeschool van Amsterdam een studiedag voor het voortgezet onderwijs plaats, een samenwerking van de KVLO met de Amsterdamse ALO. Het thema was 'Leiden en begeleiden'. Binnen dit thema verzorgde klimdocent Frans Melskens de workshop 'Zelfontdekkend leren op de klimwand'. In deze workshop liet hij een aantal oefeningen en spelvormen de revue passeren, waarin de deelnemer zelfontdekkend bezig is en de docent dit proces begeleidt.

BOULDEREN

Boulderen is het klimmen van een korte, meestal moeilijke en ingewikkelde route, die boven matten wordt gedaan, zonder te beveiligen door middel van touw en gordel. Het is sinds een jaar of tien een aparte tak van het sportklimmen en er zijn steeds meer klimmers die alleen nog maar boulderen. Voorafgaand aan de studiedag had ik vier boulders voorbereid die ik de deelnemers liet klimmen. Het is altijd spannend of er in ieder geval minimaal bij een paar deelnemers de boulders lukken. Bij het bouwen heb ik bewust technieken ingebouwd die vooraf behandeld zijn. Boulderen leent zich uitstekend voor zelfervarend leren. Boulderen wordt pas boeiend als je de basis van klimmen begint te beheersen en dit kan al vrij snel nadat de klimmer zich veilig voelt. Door veel te boulderen word je niet alleen beresterk, maar doe je ook veel bewegingservaring op.

Spelregels bij boulderen zijn: dat je zowel de begingreep als de eindgreep met twee handen moet vasthouden, gedurende

2 seconden, terwijl je in balans staat in de wand. Tussen begin en einde mag je de grond niet aanraken en mag je ook geen andere grepen of treden gebruiken dan bedoeld in deze boulder.

Gezien de beschikbare tijd tijdens de studiedag heb ik de deelnemers geen boulder kunnen laten bouwen, wat ik in mijn scholingen vaak wel doe. Ook hierdoor doe je extra veel bewegingservaring op door uit te proberen welke technieken je kunt inzetten en door ze met een maatje te bediscussiëren.

SPELVORMEN IN TWEE- OF DRIETALLEN

Mastermind

Er hangen vier viltstiften aan een touwtje (op ± drie meter hoogte met een inbusboutje bevestigd) in de wand. Elk team heeft een scoreformulier. De spelleider heeft een kleurcode op een blaadje staan die hij niet laat weten aan de groep. Beurtelings gaan de leden van elk groepje een kleur zetten in de open rondjes. Hebben ze een rijtje vol, dan gaan ze naar de spelleider (de docent?). Deze noteert op het scoreformulier hoeveel kleuren er op de juiste plaats staan en hoeveel kleuren weliswaar correct zijn, maar niet op de juiste plaats. Welk team kraakt de code als eerste? Regels: het is niet toegestaan af te springen (straf, nog eens omhoog klimmen en de stift aantikken), terugklimmen wel; je mag niet met z'n tweeën naar dezelfde stift klimmen; je mag niet op de mat wachten onder een speler die vóór je aan de beurt is; je moet na elke stift gebruikt te hebben, eerst omlaag voor je naar een andere stift gaat. Het is toegestaan een rijtje te vullen met één kleur.

Tenduespel

Het Zweeds loopspel, maar dan op de klimwand. Van elk groepje van twee tot vier deelnemers, klimt beurtelings één deelnemer naar één van de (bijvoorbeeld) twaalf kaartjes die verspreid op de klimwand zijn opgehangen waarop een vraag staat, zodanig dat er een stukje geklommen moet worden alvorens de vraag kan worden gelezen. Hiervoor kun je bijvoorbeeld de vraag afschermen met een blaadje dat ervoor hangt. Hij of zij onthoudt die vraag en in de groep lossen ze de vraag samen op, waarna dit op een antwoordformulier wordt ingevuld. Als een groep denkt alle antwoorden te hebben, roepen ze 'stop'. Welke groep heeft er het meeste goed? De vragen kunnen worden aangepast aan de belevingswereld



Boulderen

van de deelnemers. Vragen over bijvoorbeeld sport, film, muziek liggen voor de hand.

Levend ganzenbord

Als gewoon ganzenbord met pionnetjes en dobbelsteen, maar dan met klimopdrachten, zoals: klim de rode boulder, doe de paarse traverse, enzovoort. De deelnemer die het eerst aan het eind is, wint.

Geheugenspel

Een klimvariant op 'ik ga op vakantie en neem mee.' Er wordt gestart met vier grepen en treden die de eerste deelnemer uitzoekt. De tweede deelnemer gaat in de wand staan op die vier grepen en voegt er (één of) twee toe. Beurtelings voegen de klimmers grepen toe. Hierdoor worden automatisch in een klimmende context allerlei typische klimhoudingen ingenomen en ervaren. Het gaat er in het spel om wie het langst de volgorde kan onthouden en uitvoeren zonder fouten, als groepsprestatie tegen andere groepen of als individuele prestatie in de eigen groep (van maximaal vier, maar beter nog drie of twee deelnemers).



Boulderen op de aangegeven route

Stickerspel (kat en muis)

Aan de hand van leskaart: als iets niet loopt, vraag dan om tips.

Inleiding: dit is een boulderspel in een traverse, waarbij het er om gaat wie het langst de afgebakende traverse kan klimmen. De traverse wordt namelijk om de beurt geklommen, maar wordt na elke beurt moeilijker doordat er steeds minder grepen en treden mogen worden gebruikt.

Je speelt het spel met twee tot vier deelnemers. Iedere deelnemer krijgt stickers van een eigen kleur. De traverse begint bij het gele kaartje met de letter B en eindigt bij de letter E.

Wat moet je doen? Bepaal wie eerst mag en wie het laatst aan de beurt is. De beste klimmer is het laatst aan de beurt, want die krijgt het 't moeilijkst. Als je aan de beurt bent, klim dan de traverse van begin tot eind, waarbij je zowel aan het begin als aan het eind de greep met de B en de E met twee handen moet vasthouden, gedurende twee seconden. Als dit lukt, mag je een sticker plakken op een greep of tree naar keuze. Deze greep mag vanaf dat moment alleen nog maar door jou worden gebruikt. Naarmate er meer klimmers zijn geweest, wordt de traverse dus steeds moeilijker. Als een klimmer de route niet haalt, is hij af en mag hij niet plakken. Spreek



Boulder bouwen

onderling af of je dan uitgeschakeld bent of dat je nog wel mee mag doen, maar een strafpunt hebt (degene met de minste strafpunten wint dan). Nadat je af was (je hebt het eind niet gehaald) of nadat je een sticker hebt geplakt, mag de volgende pas starten. Het wordt nog spannender als je maar maximaal tien seconden krijgt om te plakken. Vaak tellen leden van de groep hardop.

En hoe gaat het verder? Het gaat erom welke klimmer het langst in de race blijft. Als iedereen af is, kan een lastige passage samen nog eens uitgetoetst worden.

Voor andere spelen, zie verder het boek *'Sportklimmen, spelen met evenwicht'*, uitgave in de praktijkreeks van het Jan Luiting Fonds.

VEEL MEER BOEIENDE MOGELIJKHEDEN

Tijdens de studiedag heb ik na een korte inleiding op het thema uitsluitend gekozen voor oefen- en spelvormen boven landingsmatten, dus zonder de beveiliging met touwen en gordels. Voorwaarde is wel dat de klimwand hierop is voorbereid. Vrijwel alle klimwanden waar ik kom tijdens mijn scholingen zijn geleverd vanuit het oorspronkelijke idee van klimmen als sport: omhoog en weer omlaag. Deels wordt dit veroorzaakt door de onwetendheid van leveranciers, anderzijds doordat collega's zich vaak laten voorlichten door mensen zonder adequate onderwijsachtergrond of nádat ze de wand hebben aangeschaft.

WAT HEB JE AAN KLIMWAND NODIG VOOR DIT SOORT OEFENINGEN?

Wil je de deelnemers voldoende intensief bezig laten zijn, dan heb je (afhankelijk van de gekozen vorm) per drie of viertal ongeveer drie tot vijf meter breedte nodig. Mocht je nog een klimwand aan willen schaffen, bedenk dan dus eerst wat je

ermee wil gaan doen. Dan kun je eventueel nog kiezen voor een kleine klimwand die bij drie of vier touwbanen tot boven loopt. En met daarnaast een brede traversewand van drie tot vier meter hoog en (bijvoorbeeld) twaalf meter breed. Deze twaalf meter breedte hoeft niet overhellend te zijn. Wat je wel nodig hebt in die onderste meters zijn veel wat grotere grepen en treden. En met eventueel twee traverseroutes en eventueel vier boulders (korte, moeilijke routes van maar een paar grepen en treden, bewegingsproblemen van één kleur). Die hoeven niet door de leverancier te worden samengesteld. Dit leer je met wat oefening en een op dit onderwerp toegesneden scholing redelijk snel en je kunt het nabootsen door onder de grepen kaartjes van één kleur te plaatsen. Je kunt dan die boulders en routes maken die je nodig hebt.

Overigens is in de breedte bouwen goedkoper dan in de hoogte. De grootste bedragen die worden uitgegeven aan een klimwand komen voor rekening van de haken bovenin, de keuring van die haken, het grote aantal vierkante meters aan wand en de materialen zoals touwen, karabijnen en gordels. Omhoog klimmen kan ook worden aangeboden tijdens een sportdag in een klimcentrum.

Alle foto's: archief Frans Melskens.

Frans Melskens is docent LO, docent binnen het kernteam van de NKBV, docent klimmen aan de Halo en voor het Expertisecentrum van HvA/ALO Amsterdam, workshopleider voor de KVLO en verzorgt in zijn bedrijf Tendue kaderopleidingen met betrekking tot klimmen in het onderwijs en in de klimvereniging.

CORRESPONDENTIE: f.melskens@tendue.nl

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

DE INTRODUCTIE VAN KIJK-, TAAK-, DOEWIJZERS EN LESBRIEVEN

LIJNVOLLEYBAL

In het praktijkkatern willen we ook aandacht besteden aan spelen, opdrachten eventueel geïntroduceerd met kijkwijzers, taakwijzers of lesbrieven die door geïnteresseerde collega's direct in de les toegepast kunnen worden. Hier volgt een bijdrage van Noeki Klein, vierdejaars studente aan de ALO Amsterdam, geschikt voor de bovenbouw. Wilt u hieraan ook een bijdrage leveren, stuurt u deze dan naar de redactie.

TAAKWIJZER VOOR LIJNVOLLEYBAL

Spelidee

Er is in een volleybalveld een winnaarsvak en een verliezersvak. Je scoort een punt door de bal over het net bij de tegenstander op de grond te laten komen. Als dit lukt mag de partij die wint blijven en 'verhuist' (indien nodig) naar het winnaarsvak.

Het spel kan op één helft van een zaal gespeeld worden. Twee hoogspringstandaards en een toversnoer kunnen voldoende zijn als net.

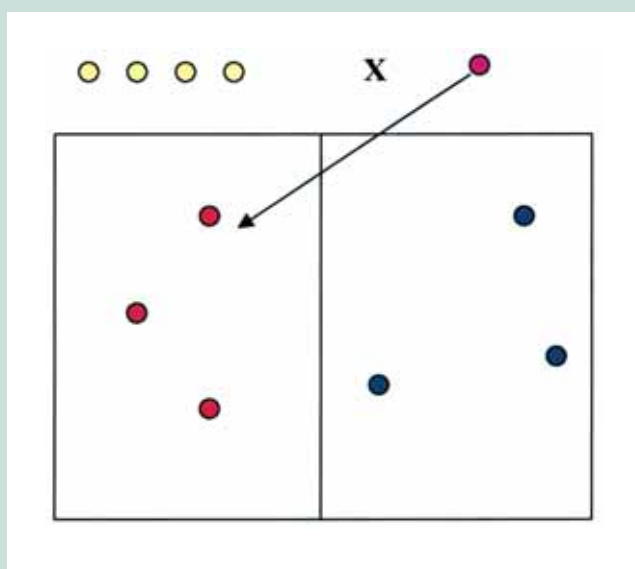
Spelregels

- De ballenaangooyer gooit de bal in het verliezend vak en dan begint het spel.
- Als bij een van de partijen de bal op de grond komt moet die partij direct uit het veld naar de zijkant.
- De winnende ploeg blijft staan.
- De ploeg die uit het veld moet, mag niet hinderen.
- Sta je in het verliezende vak, moet je onder het net/lijn door naar het winnende vak.
- De ploeg die aan de zijlijn staat komt altijd terug in het verliezende vak (kijk uit voor botsingen).
- In maximaal drie passes moet de bal over het net/de lijn heen.

Taken die zelfstandig uitgevoerd worden

- Drie teams van circa vier á vijf lln.
- Een ballenaangooyer (zelf afwisselen). Deze gooit vlot de ballen in het veld bij de inkomende ploeg, zodat het spel snel loopt!

- Een scheidsrechter (zelf afwisselen).
- Een winnend vak en een verliezend vak aanwijzen.



- = wisselende partij
- = ploeg in winnend vak
- = ploeg in verliezend vak
- x = scheidsrechter
- = ballenaangooyer

WAAROP LETTEN OM SUCCESVOL TE ZIJN?

In de aanval

- Zorg dat je als eerste ploeg een punt scoort, zodat je in het winnende vak mag blijven staan.
- Let als nieuw inkomende ploeg op dat je de eerste bal direct van de ballenaangooyer pakt. Liefst meteen over net/lijn heen. Zeker als de andere partij nog naar het winnende vak aan het lopen is.

In de verdediging

- Zorg dat je iedere bal van de grond afhoudt.
- Neem allemaal een gebiedje om te verdedigen.
- Als je wint en je staat in het verliezende vak, meteen reageren en snel naar het winnende vak, want de bal komt heel snel...

CORRESPONDENTIE: redactie@kvlo.nl

SPECIAAL ONDERWIJS

ZEER GESCHIKT; ZEKER IN DIT TYPE ONDERWIJS

JUDO IN HET SPECIAAL ONDERWIJS, DE THEORIE

In het begin van het nieuwe decennium werd ik opgebeld door Jakob Ahlers, directeur van de Arnhemse Buitenschool (ABS) met de vraag of ik judo op zijn school zou willen geven. Kinderen op de ABS hebben een complexe problematiek, die basisscholen en vaak ook andere scholen voor speciaal onderwijs (SO) niet aankunnen. De medisch-psychische indicaties zijn: contactstoornissen (autisme, PDD-NOS), kinderpsychiatrische problemen, ADHD-problematiek, hechtingsproblematiek, zindelijkheidsproblemen, specifieke ontwikkelingsstoornissen, problemen inzake mishandeling/misbruik, depressieve stoornissen, etc. Deze kinderen vallen onder Cluster 4. Door: Jan Sjoerd Dotinga

In het gesprek dat volgde bleek dat Jakob in zijn jarenlange loopbaan, maar ook als vader van twee kinderen, had ontdekt dat judo een positieve invloed had op het gedrag van kinderen. Hij zei letterlijk: 'Als ik minister van onderwijs wordt, dan stel ik dat judo als verplicht vak op alle scholen moet worden onderwezen'. Dit klonk mij als muziek in de oren en we hadden niet veel tijd nodig om tot daden over te gaan. Op 1 september 2000 trad ik in dienst bij de school als (budo) leraar bewegingsonderwijs. Op één van de locaties was een gymnastieklokaal dat als *dojo* werd ingericht. Deze *dojo* werd later officieel door Olympisch kampioen Wim Ruska geopend en kreeg als naam Budokan YU WA. Er werden judopakken in verschillende maten aangeschaft zodat aan de groepen 3 tot en met 8 les kon worden gegeven.

JUDO ALS BUDO

Het traditionele judo heeft in haar ontwikkeling veel veranderingen ondergaan. Door de commercialisering en andere westerse invloeden is de rivaliserende gedachte 'het winnen van de ander' bepalend geworden. Het enige wat min of meer hetzelfde gebleven is, zijn de pakken die gedragen worden. In de film *The Last Samurai* wordt heel goed getypeerd hoe belangrijke waarden over boord gegoooid worden als het om 'de vooruitgang' gaat.

Gelukkig was er na de industriële revolutie in Japan een aantal wijze mensen die het belang van het behoud van die waarden zagen. *Bushido*, wat 'weg van de krijger' betekent, werd Budo. Het woord Budo zou je als 'Stop het geweld' kunnen vertalen.

De deugden die de samoerai destijds ontwikkelde werden na de industriële revolutie tot Budo omgevormd. Door beoefening van Budo (judo, aikido) beoogde men een bijdrage te

leveren aan de menselijke ontwikkeling tot zelfrealisatie. Ik wil u een spreuk uit die tijd niet onthouden: 'MASAGATSU AGATSU', wat 'de grootste overwinning is zelfoverwinning' betekent. Daarom heb ik Budo in het Nederlands geherdefinieerd als de weg (**DO**) van de **Bewuste Uitvoering**. Het is niet alleen het aanleren van specifieke handelingen (technieken), maar het is voornamelijk het leren omgaan met de weerstand die de leerling tegenkomt. Er wordt aan hem getrokken en geduwd en hij leert ondanks het getrek en geduw in evenwicht te blijven en er zelfs gebruik van te maken. Dit beïnvloedt ook zijn emotionele en mentale weerbaarheid. Hij leert voor zichzelf opkomen op een evenwichtige manier, zich aan de regels te houden met respect voor zichzelf en voor de ander.

In de ontmoeting met de ander gebeurt heel veel. Men komt zichzelf en de ander tegen. Ik maak gebruik van het, door mij zelf bedachte ABC van Budo.

ABC van Budo

Aandacht	Het juiste gebruik van de zintuigen; aanwezig zijn; opletten.
Balans	In evenwicht blijven; evenwicht herstellen; adequate respons.
Centrumcontrole	In het contact met de ander in je kracht blijven.
Aandacht, Balans en Centrumcontrole zijn gedragskwaliteiten. Ze zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar.	

MAAR WAAROM (SPECIFIEK) JUDO IN HET SPECIAAL ONDERWIJS?

Als reguliere activiteit binnen het bewegingsonderwijs kom je judo, zowel op de basisschool als in het voortgezet onderwijs,

erg weinig tegen. In het SO echter wordt er steeds meer aandacht aan judo besteed. Daar waar het op de 'normale' lagere school bij een introductie in stoeivormen op de dikke mat blijft, wordt er op de ABS op drie locaties judoles gegeven op een ruime judomat en zijn er voor alle deelnemers goed verzorgde judopakken aanwezig. Alle kinderen op de school hebben minstens één maal per week judo. Komt het omdat in het speciaal onderwijs het merendeel van de leerlingen uit jongens bestaat? Of ligt er een andere reden aan ten grondslag? Is judo misschien wel een erg geschikte activiteit om het gedrag van deze leerlingen positief te beïnvloeden? Een reden aanwijzen blijft altijd speculatief. Ik houd van speculeren maar ook van onderzoek.

In het wetenschappelijk onderzoek probeert men zoveel mogelijk de subjectiviteit buiten de deur te laten. In mijn onderzoek doe ik dat dus niet.

Als twaalfjarige zag ik op tweede pinksterdag een demonstratie judo. Ik wist het meteen, dat wil ik. Waarom weet ik nu nog niet, wat ik wel weet is dat ik nu na 48 jaar nog steeds blij ben dat ik toen die keuze mocht maken. Mijn moeder zei in een later stadium dat sinds ik met judo begon, ik me beter gedroeg. Helaas kan ik haar niet meer vragen wat ze ermee bedoelde.

In mijn ervaring (en in het bijzonder die van de afgelopen zes jaar) heb ik op onze school wonderlijken dingen zien gebeuren. Hieronder volgen daarvan een tweetal voorbeelden. De namen die ik gebruik zijn gefingeerd.

Stefan, een jongetje van 8 jaar, werd bij ons op school aangemeld. Naast Cystus Fybrosis (ernstige longaandoening) had hij een autistische stoornis. Toen hij voor de eerste keer via de kleedkamer de zaal binnenkwam, stopte hij bij de deur en wilde de drempel niet over. Hij verzette zich tegen de lichte dwang van de leerkracht.

Na verloop van tijd kwam hij binnen en ging op de bank zitten. Van een pak aantrekken was nog geen sprake. Na een aantal lessen durfde hij een pak aan te trekken en in het begin in de kring met de groetceremonie mee te doen. Vervolgens durfde hij eerst aan de hand van de juf op de rand van de mat heen en weer te lopen, terwijl de andere kinderen van zijn groep de judoles volgden. Later durfde hij het alleen. Op een gegeven ogenblik wilde hij wel als de juf er bij bleef met een door hem gekozen medeleerling een oefening doen. Elkaar bij de jas pakken en dan mocht hij de borsthoudgreep vastpakken. Na drie à vier maanden stoeide hij met bijna alle kinderen en iedereen wist dat je met Stefan voorzichtig moest doen. Hij deed aan bijna alles mee. Ook aan het eindspel, waar hij weliswaar steeds aan de rand van het veld bleef, nam hij deel.

Diane, een meisje van 11 jaar, stroomde in groep 7 in. Een verlegen meisje dat heel moeilijk contact maakte met anderen. Op eerdere scholen werd ze veel gepest. Ze is 'geclassificeerd' met een autisme spectrum stoornis (PDD-NOS). Voor

de eerste keer zat ze tijdens de judoles van haar klas op de bank met haar knuffel, die ze overal mee naar toe nam. De volgende les bleek ze bereid te zijn zich om te kleden en mocht ze haar knuffel meenemen op de mat. De groepsleerkracht had van te voren een aantal afspraken met haar gemaakt. Zo werd er afgesproken dat Diane in eerste instantie zelf mocht bepalen met wie ze wilde oefenen. Dit bleken Karel en Lianne te zijn. Ze was zelf behoorlijk uit de kluiten gewassen (67 kg), terwijl Karel nog geen 30 kg woog en Lianne was een heel sociale leerling en erg betrokken bij Diane. Gebruikelijk is tijdens de les de regel dat je bij het wisselen van partner steeds iemand kiest waarmee je die dag nog niet geoefend hebt. Er werd afgesproken dat Diane steeds als eerste mocht kiezen. Na enkele weken was het aantal leerlingen, waarmee Diane wilde oefenen, uitgebreid tot zes. Uiteindelijk heeft Diane aan het toernooi voor de groepen 7 en 8 deelgenomen, waarbij ze wedstrijden tegen twee andere meisjes moest judoën. Ze beweegt zich een stuk vrijer, hoewel haar knuffel nog steeds in de buurt blijft.

Uit beide voorbeelden mag blijken dat judo als vak volledig geïntegreerd is op de school. Wij volgen de leerling en zoeken naar oplossingen. Hierbij is overleg en samenwerking tussen leerkrachten en hulpverleners een must.

Het is een open deur intrappen door te stellen dat judo als activiteit voor positieve gedragsveranderingen zorgt. Judo kan een therapeutische werking hebben, maar het is wel belangrijk hoe de activiteit geïntroduceerd en begeleid wordt. We moeten daarnaast oppassen dat we de leerlingen in het speciaal onderwijs niet teveel etiketteren als slachtoffers. Het zijn dezelfde kinderen als op andere scholen alleen hebben ze op bepaalde terreinen wat meer problemen in de omgang met...

Er zijn dus voldoende argumenten te noemen die judo als activiteit geschikt doen zijn voor leerlingen in het SO. Dezelfde argumenten gelden eigenlijk voor iedere leerling. Ja maar, kunt u zeggen... Zoals Johan Cruijff zegt, heeft ieder voordeel zijn nadeel. Wij op de buitenschool benaderen het van de voordeeltkant en we zijn niet zo naïef door te stellen dat je door judo meer durft en zelfstandiger wordt. Wel kunnen we stellen dat judo, mits op de juiste wijze geïntroduceerd, een bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van de deelnemers. U zult nu zeggen 'Wat is de juiste wijze van introduceren?' Dat is de juiste volgorde!

DE JUISTE VOLGORDE (1)

De juiste volgorde begint bij de (juiste) vraag en niet bij het antwoord. De vraag begint in het (speciaal) onderwijs bij de kinderen. We gaan dus niet uit van een bestaand systeem waar alles al vastligt, zoals de volgorde en de technieken binnen de activiteit, maar van de vraag 'waar gaat het binnen de activiteit om?' en wat heeft deze activiteit de kinderen te bieden in hun ontwikkeling als mens?

We zeggen wel eens 'hij voelt zich als een vis in het water'. Er

wordt niet bij gezegd welk water. In water rondom het vriespunt zal de vis nauwelijks bewegen en in water met een temperatuur van 90 graden zal hij bijna oplossen. De juiste volgorde is als de juiste temperatuur. Een tropische vis gedijt onder andere omstandigheden dan een haring. Op de buitenschool volgen wij de leerling. Wij willen de leerling niet in een bepaalde vorm proppen, maar gaan op zoek naar mogelijkheden en oplossingen.

Judo als activiteit biedt een structuur vanuit de regels, die het in de traditie heeft verworven. De etiquette van het groeten en de reglementering van de codes maken de activiteit veilig. Op de buitenschool past dit naadloos in de vijf R's (Rust, Reinheid, Regelmaat, Relatie en Respect), die je als het klimaat van ons onderwijs kunt zien.

In mijn ervaring ken ik geen activiteit waarbij een zodanig beroep gedaan wordt op het evenwicht als judo. Ondanks dat er aan je getrokken en geduwd wordt, probeer je in evenwicht te blijven. Door het directe contact ontwikkel je gevoel voor de krachten, die je uit evenwicht trachten te brengen en leer je deze in je voordeel te gebruiken. Als de ander je in een bepaalde positie tracht te manoeuvreren, leer je dit te voorkomen en als je in een bepaalde controle op je rug ligt leer je hoe je er uit kan komen en er mee om kunt gaan.

Om het judo geschikt te maken voor het speciaal onderwijs heb ik bewust gekozen voor het *relationele bewegingsconcept*. Ik zie het bewegen als gedrag.

De analyse van de activiteit start met de vraag: 'Waar gaat het om?' Dit wijkt af van judo zoals het zich, historisch gezien, als sport heeft ontwikkeld en waarbij in het lesgeven 'de techniek' centraal staat. Werkend vanuit een relationeel bewegingsconcept begin je niet met technieken aanleren, maar met het spel.

WAAR GAAT HET OM IN HET JUDOSPEL?

Het judospel speelt zich af rond de twee items, te weten

Balans en Controle.

Balansbehoud of het in evenwicht blijven én balansverstoring

Balansverstoring



of het uit evenwicht brengen c.q. geraken zijn in het spel voortdurend aan de orde.

Controle verkrijgen of het behouden van controle en controle voorkomen of het zich bevrijden uit de controle eveneens. Beide gegevens, Balans en Controle, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zowel in staande positie (*tachi waza*) als in dicht bij de grond situaties (*ne waza*) zijn beiden, na elkaar of gelijktijdig in het (bewegend) gedrag, zichtbaar.

Alle handelingen, zoals het vastpakken, duwen, trekken, werpen of hoe je het ook wilt benoemen, omvatten beide gegevens. Een worp bijvoorbeeld omvat balans verstoren alsmede de positie van de ander te controleren. Het judospel is verrassend en dynamisch. Aanval en verdediging kunnen heel snel in elkaar overgaan. De initiatieven die genomen worden om de balans van de ander te verstoren kunnen direct worden overgenomen mits de ander zijn balans kan behouden.

In onderstaand schema staan de dominante motorische betekenissen van het judospel.

balansbehoud	t.o.v.	balansverstoring
controle verkrijgen	t.o.v.	controle voorkomen
behouden van controle	t.o.v.	bevrijden uit controle

De situatie bepaalt

Uitgaande van de activiteit die je wilt introduceren is het belangrijk te overwegen hoe de (begin)situatie is. Volgens Loopstra is dit 'het geheel van factoren dat van invloed kan zijn...'. Dit is vooral in het speciaal onderwijs belangrijk. De problematiek van de leerling is een belangrijk gegeven. De methode die gehanteerd wordt, verwijst steeds weer naar de gegeven situatie. Je zou kunnen zeggen: 'Niet zoals het moet, maar zoals het gaat'. 'Als dit..., dan kan dat...'. In plaats van een vaste volgorde die wordt doorlopen.

DE JUISTE VOLGORDE (2)

We gebruiken dus geen vaste volgorde bij het leren van een budo-activiteit. Dat veel leraren het plezierig vinden om met een vaste volgorde te werken is begrijpelijk. Zo conformeren veel leraren zich met de volgorde van aanleren volgens een bepaalde methode. Bijvoorbeeld de methode van Kawaishi, de Geesink-methode of de Kodokan-methode in het judo. Het voordeel van de vaste methode is het 'gelijkvormigheid-principe'. Net als bij McDonalds. Waar je ook in de wereld komt, het ziet er hetzelfde uit. Dezelfde vormgeving, dezelfde petjes, hetzelfde bedieningssysteem, etc.

Het nadeel van de methode is de rigiditeit: de vorm is bepalend en de keuze is beperkt. Ook in de beoordeling c.q. het examen werkt deze rigiditeit door. Men kent bij deze methode ook een gradering (waardering in gevorderdheid) die vaststaat. Bijvoorbeeld voor de gele band moeten specifieke vormpjes c.q. technieken worden getoond. Men wil dit ook standaardiseren, waardoor heel veel leraren zich afstemmen op de exameneis. Hierdoor wordt er gericht gewerkt naar de vormeis en niet naar de vraag 'wat is er in deze situatie het



FOTO: JAN SJOERD DOTINGA

Lekker vallen

hoofdprobleem?' Zit er dan geen lijn in de juiste volgorde waarmee je het aanpakt? De lijn is er wel degelijk, maar die ligt niet vast. Wel zijn er bepaalde logische conclusies te trekken. Zo wordt het vallen (begrijpelijk) eerder dan het staande stoeien geïntroduceerd. Bij het staande stoeien kan je onverwachts vallen en als je het vallen nog niet onder de knie hebt, kan dat heel onplezierig zijn (veiligheid).

Het gaat niet om wat er volgens een vaste volgorde gedaan moet worden, maar om het inspelen op datgene wat er getoond wordt en of de leerlingen adequaat in de gegeven situatie handelen. Het referentiekader is hier het betekenisgebied waarin het zich afspeelt.

Je zou kunnen zeggen dat men in een vaste volgorde spreekt van: 'Eerst dit, dan dat en dan dat'. In het andere geval spreken we van: 'Als dit..., dan kan dat...'. De situatie geeft het vervolg aan.

DE ANDER IS BELANGRIJK

Judo is een activiteit waarbij in principe twee deelnemers nodig zijn. Deze twee deelnemers ontmoeten elkaar op verschillende manieren. In alle situaties zijn ze op elkaar aangewezen. Zonder de ander is judo niet mogelijk.

In het traditionele judo bestaat de term *tandoku renshyu* wat alleen oefenen betekent. Ik noem dit virtueel bewegen. Een soort van schaduwvechten, het relationele kader is dan de ruimte. Het is hetzelfde als zwemmen zonder water. Toch zijn er situaties te vinden in het judo-onderwijs, waarbij een bepaald aspect in eerste instantie alleen geoefend kan worden. Een val leren is in vele gevallen het gemakkelijkste en voor het gevoel van de leerling het veiligst als de balansverstoring in eerste instantie zelf wordt veroorzaakt.

Begint judo pas echt als beide judoka's lichamelijk contact met elkaar maken? De leraar dient zich er van bewust te zijn dat er voor het contact maken ook heel veel zichtbaars van invloed is op het gedrag van de deelnemers.



FOTO: JAN SJOERD DOTINGA

De ander is belangrijk

Wel kunnen we stellen dat voor een harmonische ontwikkeling het noodzakelijk is dat de leerlingen elkaar bij de jas kunnen vastpakken. Als het vastpakken een probleem is, dan zal eerst aan deze voorwaardelijke sfeer gewerkt moeten worden. In een dergelijk geval kan gedacht worden aan een grote bal van de ander af te pakken. Hierbij verandert de betekenis van het judo van balans verstoren en controleren naar vasthouden en afpakken. Dit is een leuke manier van stoeien, maar het is geen judo.

Inmiddels is wel duidelijk dat de ander in het judo nagenoeg niet weg te denken valt. Die ander is nodig. Beiden zijn voor elkaar belangrijk. Belangrijk wil zeggen rijk aan belangen. De belangen veranderen in hun verhouding. We kunnen spreken van situaties van gezamenlijk belang en van tegengesteld belang. Laten we eerst deze twee belangen wat nader in de activiteit bekijken.

In het traditionele judo hebben de deelnemers een naam *tori* en *uke*. *Tori* is degene die uitvoert en *uke* is degene die het ondergaat. Ik weet niet of het de juiste vertaling van het woord *uke* is. Het lijkt teveel op de term slachtoffer wat mij niet prettig in de oren klinkt. Daarom spreek ik liever over *uke* als degene die het de ander mogelijk maakt. Er is hier sprake van een gezamenlijk belang. De functies *tori* en *uke* wisselen voortdurend, om beurten wordt er van rol gewisseld.

Jigoro Kano, de ontdekker van het judo zoals wij het nu kennen, spreekt over twee methoden van judotraining: *kata* en *randori*.

Kata betekent vorm. Hierbij is sprake van afgesproken acties. Van verrassing is geen sprake, mits je aandachtig oefent. Het judo kent daarom ook *kata* waarbij trappen, slagen en stoten in aanval en verdediging worden beoefend. De rollen van *tori* en *uke* zijn hier duidelijk. Ze vullen elkaar aan. Ze hebben een *gezamenlijk belang*.

Randori betekent letterlijk vrijheid nemen, vrij oefenen. Zonder elkaar te blesseren proberen beide judoka's de ander



FOTO: JAN SJOERD DOTINGA



FOTO: JAN SJOERD DOTINGA

Randori

te werpen, te controleren of tot overgave te dwingen. Er is hier sprake van de ander proberen te verrassen dus van *tegengesteld belang*. Paradoxaal is er hier ook sprake van gezamenlijk belang. Het spel is namelijk niet alleen te spelen.

WEDSTRIJDEN

In een later stadium werden er ook wedstrijden georganiseerd. Hierbij is het geheel streng gereguleerd. Binnen een bepaalde tijd proberen beide judoka's onder leiding van een scheidsrechter de wedstrijd in hun voordeel te beslissen. Dit kan door een *ippon*. Een *ippon* kan gescoord worden indien één van beiden een 'volmaakte' worp weet te maken, de ander gedurende 25 seconden gereguleerd te controleren (houdgreep) of middels een gecontroleerde omstrengeling of gecontroleerde overstreking van het ellebooggewricht de ander tot overgave weet te dwingen. Deze wedstrijdvorm noemt men *shiai*. *Shiai* betekent letterlijk competitie. Evident is dat het tegengestelde belang in de wedstrijd het meest duidelijk naar voren komt. Toch blijft ook hier sprake van een gezamenlijk belang. Zonder de ander is de wedstrijd niet mogelijk. Als we de mate van weerstand als criterium nemen in de ontmoeting van de deelnemers binnen de activiteit judo, kunnen we een glijdende schaal waarnemen van gezamenlijk belang naar tegengesteld belang.

Gezamenlijk belang

- Geen weerstand
- Geen verrassing
- Mogelijk maken c.q. mogelijkheden creëren
- Enkelvoudig

Tegengesteld belang

- Veel weerstand
- Veel verrassing
- Onmogelijk maken c.q. mogelijkheden ontnemen
- Complex

In de overgang van gezamenlijk naar tegengesteld is er een tussenfase. Deze fase heet 'verschillend belang'. Hierbij is er sprake van een tegengesteld belang, waarbij afspraken gemaakt worden in functies van aanval en verdediging.

Gezamenlijk belang

Ondersteunen

Veilig

Verschillend belang

Aanval/Verdedigen

Duidelijk

Tegengesteld belang

Volledig spel

Verrassing

Bij het observeren van het volledige spel waarbij het tegengestelde belang naar voren komt, valt er vaak te constateren dat er, op basis van onwetendheid, van beide kanten weinig initiatief wordt ondernomen of dat mogelijkheden niet worden benut.

In een dergelijk geval is het goed om een spelsituatie te arrangeren op basis van gezamenlijk belang. De situatie wordt geoefend zonder weerstand. We maken het elkaar mogelijk. De complexe situatie wordt dus eenvoudiger gemaakt. Zodra de leerlingen het in de gaten krijgen en het kunnen realiseren, wordt het tempo verhoogd. Hierdoor herhaalt de leerling de speloplossing veelvuldig en maakt het zich hierdoor eigen. Daarna wordt de weerstand ingebracht en ontstaat er een situatie van verschillend belang. *Uke* wordt van medewerker een tegenwerker. Vanuit de situatie van verschillend belang kan worden bekeken wat de uitbouw mogelijkheden kunnen zijn. Welke initiatieven kunnen beiden nemen en welke kiezen we om te oefenen in een situatie van gezamenlijk belang, maar het volledige spel wordt steeds gespeeld (per les minstens twee *randories ne waza* en twee *randories tachi waza*). In het praktijkkatern in dit blad is te lezen hoe een en ander is uitgewerkt in de praktijk.

CORRESPONDENTIE: jsdotinga@wanadoo.nl

www.jansjoerd.nl

HEEFT U ONZE WEBSITES AL BEZOCHT

www.kvlo.nl

www.gymleraren.nl (community lo)

www.gymlessen.nl (vaklokaal digischool)

www.bvenet.nl/~lo-bve

www.schoolensport.nl

www.janlutingfonds.nl



VEILIGHEID EN GEZONDHEID

NADENKEN OVER HET GEBRUIK VAN ELASTISCHE VEERMIDDELEN

GEBRUIK VAN DE MINITRAMPOLINE EN ZO

In een vorige aflevering van de Lichamelijke Opvoeding is het eerste deel van dit artikel gepubliceerd. Dit artikel bevatte een korte inleiding op de problematiek van de zorgplicht bij het minitramp springen. Daarnaast is de historische achtergrond van de problematiek behandeld en zijn de adviezen van 1991 herhaald en besproken in het licht van de ervaring van de laatste 15 jaar. In dit artikel wordt ingegaan op de principes van hulpverleners en beveiligen bij het minitrampoline springen. Door: Dick Sol

De principes voor hulpverleners zijn ontleend aan Biomechanics of Women's Gymnastics van Gerald S. George, het boek dat nog steeds als toonaangevend wordt beschouwd als wetenschappelijke basis voor de techniek en methodiek van turnen en het hulpverleners daarbij. Het gaat hier om de principes van het hulpverleners en niet van het beveiligen.

DE MATE VAN KRACHT OF INVLOED VAN DE HELPER(S) OP DE SPRINGER

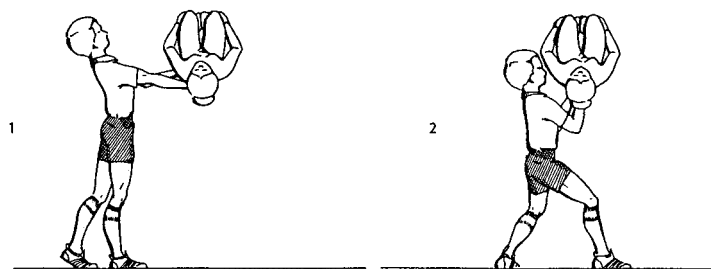
Kracht is de mate van inspanning, die door de helper(s) (door trekken, duwen of dragen met behulp van een hulpgreep) wordt uitgeoefend op het lichaam van de bewegende leerling. De mate van de krachtsuitoefening is afhankelijk van een aantal factoren.

In ieder geval dient een redelijke mate van overdosering van

kracht aanwezig te zijn bij de hulp aan de beginnende leerling. Als de geoefendheid van de leerling en de vaardigheid van het helpen toenemen kan de mate van kracht uitgeoefend op de springende gymnast aangepast afnemen en zal hulpverleners geleidelijk overgaan in beveiligen.

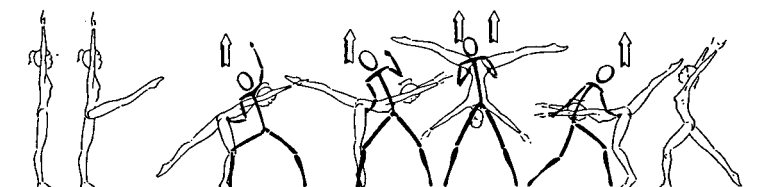
Om effectief te helpen dient de helper een stabiele positie in te nemen met gespreide voeten (groter steunvlak), licht gebogen knieën en heupen (laag lichaamszwaartepunt) en met zijn lichaamscentrum zo dicht mogelijk bij of soms zelfs in of onder de baan (spreidsprong of overslag) van de springende leerling (een stabiele hulppositie, zie afbeelding 1). Van belang is dat de helper zo veel mogelijk zijn beenspieren gebruikt om de ondersteunende kracht te leveren en minimaal zijn armkracht. Hierdoor wordt de invloed op de springende leerling aanzienlijk vergroot. Hoewel er een zekere mate van evenwicht dient te zijn tussen de massa van de springer en die van de helper, is de wijze waarop de kracht wordt overgebracht (techniek van het hulpverleners) van aanzienlijk grotere betekenis.

Het gebruik van een of twee helpers wordt door een aantal factoren zoals de relatie tussen de massa van helper en springer, de geoefendheid, de fase van het leerproces etc. bepaald. Een helper achter de minitramp kan acceptabel zijn mits het verantwoord kan worden. Op het eind van dit artikel komen we hierop uitgebreid terug.



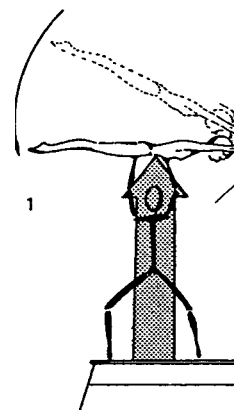
Afbeelding 1: De mate van kracht of invloed van de helper

- rechte knieën en heup helper
- hoog zwaartepunt helper
- klein steunvlak voeten helper
- bewegingsbaan van zwaartepunt
- springer ver van de helper
- Slechte techniek van hulpverleners
- gebogen knieën en heup helper
- laag zwaartepunt helper
- groot steunvlak voeten helper
- bewegingsbaan van zwaartepunt
- springer dicht bij de helper
- Goede techniek van hulpverleners

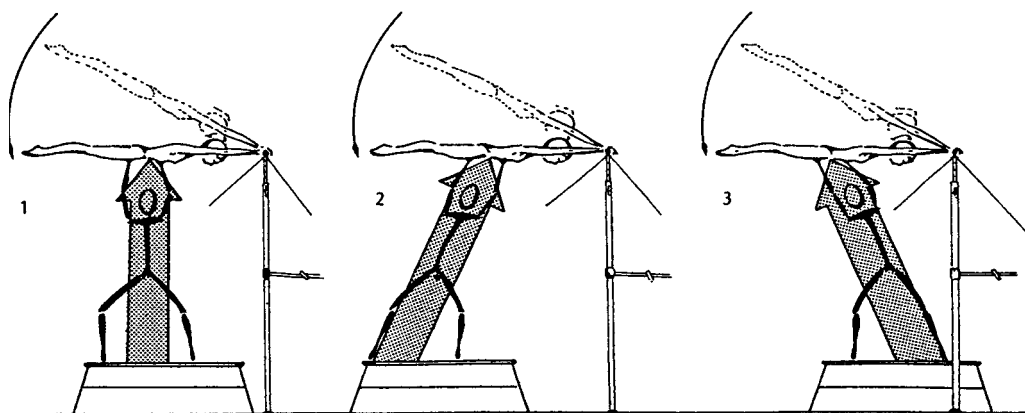


Afbeelding 2

De hulp ondersteunt de beweging tegen de richting van inwerking van de zwaartekracht in en stimuleert de rotatie bij de vrije radslag. Om de invloed zo optimaal mogelijk te houden beweegt de helper met de springende leerling mee.



NE EN ZORGPLICHT (2)



Afbeelding 3

Tekening 1: Juiste uitvoering van de hulp met de werklingslijn van de beweging van de leerling recht door het lichaam van de helper.

Tekening 2 en 3: Onjuiste uitvoering van de hulp met de werklingslijn schuin door het lichaam van de helper.

DE RICHTING WAARIN DE KRACHT VAN DE HELPER WORDT UITGEOEFEND

Het mechanisch principe van hulpverlening aan een bewegende leerling is dusdanig kracht uit te oefenen op de bewegende leerling dat de uit te voeren beweging wordt ondersteund, gestuurd en de uitvoering lichter en eenvoudiger wordt door de geboden hulp. Dit vereist kennis en inzicht in de juiste bewegingsuitvoering van de helpers. Door de ondersteuning wordt de beweging namelijk biomechanisch perfect uitgevoerd. De leerling leert het perfecte bewegingsbeeld kennen. Zo ontstaat een motorisch referentiekader dat onontbeerlijk is voor een effectief leerproces. Men ziet dat bijvoorbeeld aan de uitvoering en het hulpverlening bij de vrije radslag op afbeelding 2. De helper lift de sprong tegen de zwaartekracht in en vereenvoudigt de rotatie van de leerling door zijn (draai-) hulp. De werklingslijn van de bewegingshulp moet zich voor de juiste hulp dan ook zoveel mogelijk permanent recht onder of ter hoogte van de zwaartepuntbaan van de springer bevinden om de gewenste invloed ook daadwerkelijk te kunnen uitoefenen (zie afbeelding 3). Het is daarvoor ook altijd nodig dat men meebeweegt met de springende leerling. Hulp dient zoveel als mogelijk hoog uitgeoefend te worden (schouderhoogte of daarboven) en liefst niet vóór het lichaam of zelfs lager dan schouderhoogte (zie afbeelding 1). In Duitsland spreekt men in dit geval ook wel van 'Ueberkopfarbeit'.

DE PLAATS WAAR MEN HULP VERLEENT BIJ DE LEERLING

In principe zal dit moeten gebeuren zo dicht mogelijk bij het lichaamszwaartepunt van de leerling. De plaats waar men als helper zijn kracht uitoefent is in principe aan de taille van de leerling rondom het CLZ (afbeelding 2 en 3). In voorkomende gevallen is dit niet mogelijk bijvoorbeeld bij een aantal steunsprongen en zal men moeten helpen aan de extremiteiten vooral aan de armen. Dit dient wederom te gebeuren zo dicht mogelijk bij het lichaamscentrum i.c. zo dicht mogelijk bij de romp aan de bovenarm (afbeelding 7).

Daar waar sprake is van translaties zal men helpen in een steungreep. Als er echter sprake is van een rotatie helpt men in een draaigreep, waardoor het draaimoment wordt geactiveerd (afbeelding 5).

HULPVERLENEN IN HET PERSPECTIEF VAN TIJD

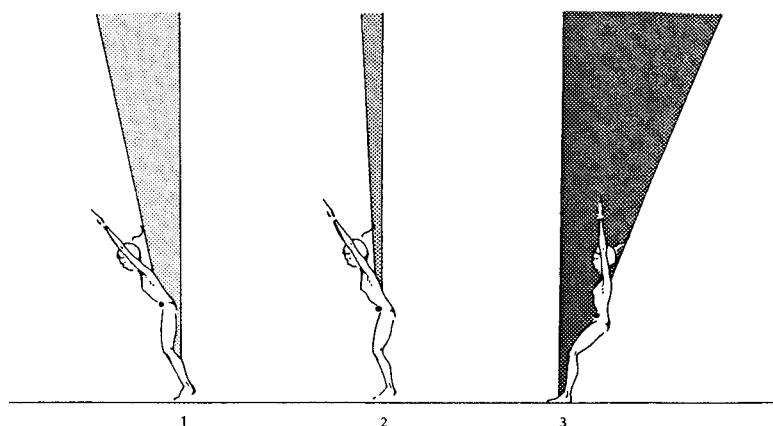
Elke vorm van hulp zal eerst moeten worden aangelegd of aangepakt, daarna wordt in de hulpgreep een bewegingsstraject afgelegd met eventueel gedoseerde actieve hulp en tenslotte moet de hulp worden voltooid bij de landing.

De hulpgreep dient in principe zo vroeg mogelijk te worden aangelegd. Dat gebeurt op het moment van steun bij steunsprongen omdat er dan een vertraging is van de armen of bij vrije sprongen zoveel mogelijk op het hoogtepunt van de sprong. Dit omdat de valsnelheid dan praktisch nul is en er nog nauwelijks belasting is op de hulpreep. Als men te klein is of de sprong te hoog is om dit culminatiepunt makkelijk te bereiken zorgt men voor een verhoging om toch de gewenste hulp te kunnen aanbieden op de vereiste hoogte (afbeelding 6). Men dient zich te realiseren dat zelfs na een daling van ongeveer een halve meter de belasting door de massa en snelheid van de springende leerling zo groot kan zijn dat men er nauwelijks nog enige sturing of invloed op kan uitoefenen (in afbeelding 6 zal er bij de eerste tekening nog maar weinig invloed mogelijk kunnen zijn van de helper op de beweging van de leerling.)

De begeleidingsfase wordt gekenmerkt door permanente controle op de beweging van de leerling. Men doseert deze hulp. Indien de leerling veel corrigerende energie nodig heeft wordt die energie toegevoegd (hulp). Als de bewegingsuitvoering juist verloopt begeleidt men hem in een correcte hulpgreep zonder dat de springer iets van de hulp merkt.

Tenslotte de landing. Onervaren helpers laten onmiddellijk na de landing los. In sommige gevallen heeft de springer nog resterende voorwaartse energie en ontstaat dan alsnog een val.



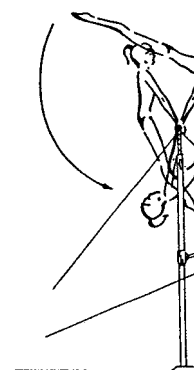


Afbeelding 4

De invloed van de afzetpositie op de verdeling van de energie naar hoogte, vlucht en rotatie volgens George.

- 1 Maximale vlucht en enige hoogte en rotatie (bijvoorbeeld bij een zweefrol)
- 2 Maximale rotatie en enige vlucht en hoogte (bijvoorbeeld bij een salto voorover)
- 3 Maximale hoogte en enige vlucht en rotatie (bijvoorbeeld bij een strekrol)

De minitrampoline versterkt deze effecten.



Principe is dat men pas loslaat als de leerling na een korte pauze na de landing zelf in balans weg stapt. Het totaal van de drie fasen kenmerkt zich door het feit dat men vroeg moet aanpakken, gecontroleerd en gedoseerd moet begeleiden en laat moet loslaten. De hulp moet zo lang mogelijk duren. Dit geheel van gecontroleerde bewegingsbegeleiding of –hulp noemt men in Amerika ‘spotten’, in de betekenis van controleren of in de gaten houden. Indien men fysiek bijvoorbeeld bij een overslag over een kast of een dubbel-sprong niet de volledige beweging kan spotten dient men gebruik te maken van bewegingshulp zowel in de eerste als in de tweede fase van de beweging. Het hulpverlening gebeurt dusdanig dat de leerling het ideale bewegingsbeeld perfect benadert.

Toepassing van deze wetmatigheden is niet alleen van belang vanuit leertechnische overwegingen of voor de veiligheid van de leerlingen, maar vooral ook om de leraren zelf te beschermen tegen duurtletsels als gevolg van eenzijdige belasting bij langdurig niet anatomisch correct hulpverlening.

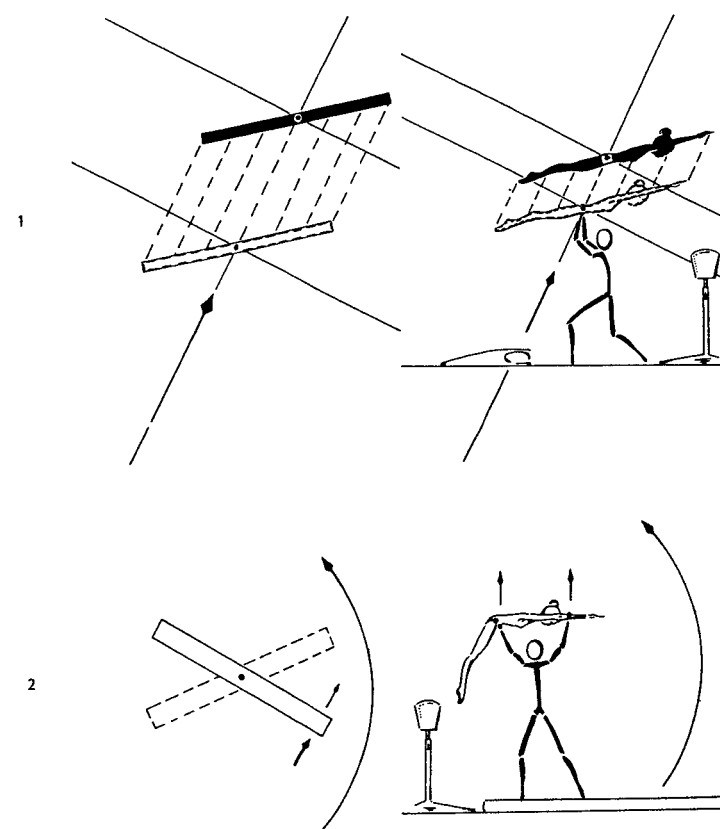
Tenslotte het volgende. Men kan zeer correct dezelfde beweging op verschillende manieren helpen afhankelijk van de technische accenten en de typische bewegingsproblematiek van de leerling (afbeelding 7). Dat wil echter absoluut niet zeggen dat iedere wijze van hulpverlening goed is. Hulpverlening is dan pas goed als aan de bovenstaande normen wordt voldaan. Dit principe heet ‘comply and explain’. Je moet altijd achteraf kunnen uitleggen op basis van welke principes je gehandeld hebt.

Gedoseerd hulpverlening

Op een trainerscursus was Boris Orlov bezig om een eenvoudige sprongbeweging met een groep kinderen te oefenen in de leerfase met bewegingshulp. Verschillende kinderen maakten vele keren dezelfde sprong met hulpverlening door Orlov. Kenmerkend was dat alle uitvoeringen van alle kinderen er van buitenaf steeds volkomen identiek uitzagen. Het had er de schijn van dat alle kinderen het perfect deden.

Na een korte pauze gaf hij drie van de kinderen als taak om de sprong alleen te springen. Aan een aantal andere kinderen gaf

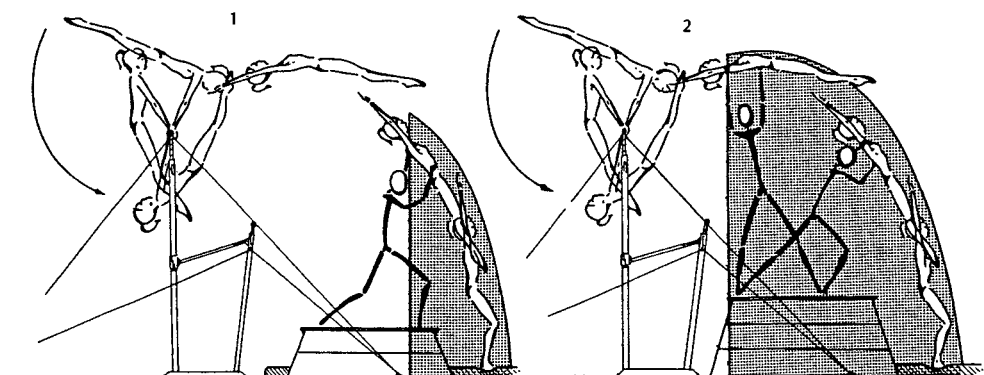
hij verschillende technische aanwijzingen. Opmerking van een van de cursisten daarop was dat er geen enkel verschil in de bewegingsuitvoering waarneembaar was. Waarom mochten er dan toch drie leerlingen het alleen doen? ‘Dat komt omdat ik aan de beweging van de kinderen bij het helpen de fouten gevoeld en gecorrigeerd heb met mijn hulp. Bij een aantal andere kinderen heb ik wel schijnbaar geholpen, maar heb ik geen enkele fysieke invloed uitgeoefend. Zij kunnen de sprong alleen maken’.



Afbeelding 5

Twee voorbeelden van hulpverlening tijdens een vluchtfase.

- 1 voorbeeld van lineaire hulp bij voortgaande beweging
- 2 voorbeeld van draaihulp bij een beweging met een draaimoment.



Afbeelding 6

Tekening 1: Late timing van de hulpverlening. De helper kan nog weinig invloed kunnen uitoefenen op het bewegingsverloop en de snelheid van de leerling.

Tekening 2: Juiste timing van de hulpverlening. Optimale invloed van de helper op de bewegingsbaan van de leerling mede door het meebewegen van links naar rechts.

ADVIEZEN VOOR HELPERS

Bewegingsbeeld

Het is nodig dat de helpers een juist beeld hebben van het bewegingsverloop en de problemen van de beweging. Dat houdt in:

- het hebben van een goed ideaalbeeld van de beweging is een voorwaarde voor effectieve hulp
- begrip van de wijze waarop de leerling zijn energie genereert, zijn beweging stuurt en eventueel kan bijsturen vereenvoudigt de hulpverlening
- inzicht in de typische problemen van of fouten bij de betreffende beweging maakt je een betere hulpverlener.

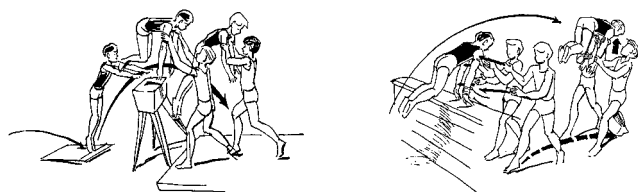
Kennis van hulpverleningstechnieken

Omdat er verschillende hulpverleningstechnieken (gebaseerd op de vier principes) zijn moet men een aantal kernpunten goed in de gaten houden.

- Overtuig je dat de moeilijkheidsgraad van de sprong in overeenstemming is met de aanleg en de geoefendheid van de springer. Indien er hachelijke situaties ontstaan gedurende het springen dient men zich af te vragen of men in dit opzicht juist handelt.
- Leer jezelf en anderen om hulp te verlenen. Begin met elementaire en eenvoudige sprongen en technieken. Ga dan geleidelijker naar moeilijker uitvoeringen. Als de springers beter worden en de sprongen moeilijker ziet men altijd dat

de kwaliteit van de hulpverlening meegroeit.

- Zorg voor een heldere en precieze communicatie met de leerling. Zorg voor een duidelijk technisch jargon dat beide partijen kennen, zodat men van elkaar weet wat men bedoelt. Beide partijen moeten precies weten wat de beweging is, hoe hij moet uitgevoerd worden en hoe er bij geholpen wordt. Ook de motivatie waarom er geholpen wordt moet duidelijk zijn. Regelmatig ontstaan ongevallen met letsels door misverstanden.
- Wat er ook gebeurt en hoe men ook handelt, de hulp moet altijd worden gegeven vanuit een positie onder het lichaamszwaartepunt van de springer en zo dicht mogelijk bij de springer.
- In de leerfase van moeilijker sprongen is er altijd een permanente bewegingscontrole. Aan de andere kant moet men ook oppassen voor een teveel aan hulp of ondersteuning, waardoor het bewegingsgevoel en de feedback zich bij de springer niet ontwikkelen.
- Als de bewegingsbeheersing van de springer beter wordt neemt de hulp aangepast af. Men spreekt in de methodiek dan van het beveiligen van de situatie ofwel actief klaar staan.
- Bij crashes zorg je er primair voor dat hoofd en wervelkolom bij een val beschermd worden.
- Leer wat je kan verwachten van elke springer. Houdt rekening met eventuele angst of overmoed bij individuele leerlingen.



Afbeelding 7

Twee voorbeelden van verschillende maar correcte hulp bij het hulpverlenen bij eenzelfde sprong. Beide voorbeelden voldoen aan de gestelde mechanisatie criteria. Slecht op de tweede tekening dienen beide handen bij de romp aan te grijpen i.p.v. een.

Afbeeldingen: Dick Sol

CORRESPONDENTIE: dick.sol@hetnet.nl

DE IRP-PRAKTIJK



De afdeling individuele rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. Deze juridische bijstand geldt voor leden werkzaam in en buiten het onderwijs. Om een indruk te geven van de zaken die dagelijks op de afdeling Rechtspositie behandeld worden in deze rubriek een selectie uit gestelde vragen.

In het nieuwe schooljaar worden er weer vele arbeidscontracten in het onderwijs afgesloten.

Wat kan en mag er nu eigenlijk op het gebied van contracten voor bepaalde tijd?

In het voortgezet onderwijs kan aan u een contract voor bepaalde tijd worden aangeboden in een aantal in de CAO omschreven gevallen.

In ieder geval kan aan u een contract voor bepaalde tijd worden aangeboden bij de eerste indiensttreding op een school. Dat gebeurt dan bij wijze van proef, met uitzicht op een vaste benoeming. De duur van zo'n tijdelijk contract mag ten hoogste twaalf maanden bedragen en kan slechts in bijzondere gevallen worden verlengd met maximaal twaalf maanden. Zo'n bijzonder geval kan bijvoorbeeld zijn een langdurige ziekteperiode in het eerste jaar, terwijl er wel vertrouwen is van de werkgever op goed functioneren van de leerkracht.

Als u bij eerste indiensttreding een jaarcontract hebt gekregen van minimaal twaalf maanden (of een schooljaar) en de werkgever heeft u op papier aangegeven dat u uitzicht hebt op een vast contract (deze laatste voorwaarde geldt alleen voor het bijzonder onderwijs!), dan moet de werkgever u uiterlijk twee maanden vóór afloop van het contract één van de volgende (schriftelijke) mededelingen doen:

- 1 u krijgt een vast contract aangeboden
- 2 aan u wordt nogmaals een (verlengd) tijdelijk contract aangeboden
- 3 u krijgt geen nieuw contract aangeboden.

U mag van uw werkgever verwachten dat in de gevallen 2 en 3 de reden daarvan wordt medegedeeld.

Stel dat uw werkgever de beslissing niet of niet op tijd neemt, dan wordt u geacht met ingang van de einddatum van uw tijdelijke contract te zijn benoemd in een verlengd tijdelijk contract onder dezelfde voorwaarden als voorheen.

Overigens mag aan u ook meteen bij een eerste indiensttreding een vast contract worden aangeboden. In het bijzonder onderwijs mag in dat geval schriftelijk een proeftijd van maximaal twee maanden worden overeengekomen. Tijdens deze proeftijd kan door de werkgever en de werknemer zonder opzeggingstermijn worden opgezegd. In het openbaar onderwijs bestaat deze mogelijkheid van een proeftijd van twee maanden bij een vast contract overigens niet.

Een tijdelijk contract mag door de werkgever óók worden aangeboden:

- ter vervanging van een tijdelijk afwezige werknemer (voor ten hoogste een jaar)
- voor een tijdelijke vacature (voor ten hoogste een jaar)
- in het kader van contractactiviteiten (voor ten hoogste drie jaar)
- in het kader van projecten waarvoor additionele gelden aan de school beschikbaar zijn gesteld (voor ten hoogste drie jaar).

Krijgt u meerdere keren achtereenvolgend een contract voor bepaalde tijd aangeboden bij dezelfde werkgever dan is de hoofdregel dat de totale duur van elkaar opvolgende tijdelijke contracten ten hoogste drie jaar mag zijn. Wordt het contract daarna voortgezet dan kan dat alleen in de vorm van een vast contract.

Bent u op basis van *vervanging* tijdelijk aangenomen dan geldt: heeft dit meer dan 24 maanden onafgebroken voortgeduurd en wordt dit daarna voortgezet zonder dat van vervanging sprake is en u blijft in dezelfde functie werken, dan moet uw contract worden voortgezet als vast contract. Stel u bent ter vervanging van een langdurig zieke leerkracht LO aangenomen, na twee jaar geeft u nog steeds zijn of haar uren, de zieke leerkracht wordt afgekeurd en wordt ontslagen en u blijft nog steeds de tot de vaste formatie behorende LO-uren geven, dan hebt u recht op een vaste aanstelling.

Voor het primair onderwijs en de Bve-sector gelden soortgelijke maar op detail andere regels voor tijdelijke contracten. Voor alle sectoren geldt dat directies nogal eens creatief omgaan met tijdelijke contracten, urenindelingen, vervangingen en (tijdelijke) formatieplekken. Zorg er daarom altijd voor dat u een akte van benoeming (bijzonder onderwijs) of akte van aanstelling (openbaar onderwijs) krijgt, controleer deze goed en vraag uitleg aan uw directie bij onduidelijkheid. Bij twijfel is het verstandig uw situatie en uw contract voor te leggen aan de afdeling IRP.

Hebt u vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kunt u zich wenden tot de afdeling IRP, te bereiken per e-mail: irp@kvlo.nl en dagelijks van 12.30-16.30 uur op telefoonnummer 030 693 7678.

AAN DE BAK IN HET VAK

INTERVIEW MET **MARISSA WIENHOLDS**

Annemiek en Marissa



Marissa bokst

WIE IS MARISSA WIENHOLDS?

Marissa Wienholds, vijf jaar docent LO op vmbo Sterren College te Haarlem, 26 jaar, samenwonend. Opleiding Cios in Overveen en Calo te Zwolle (ASLO traject). Foto's zijn gemaakt tijdens stagebezoek aan Annemiek van Riessen. Zij liep stage bij Marissa. Klas 1A kreeg van Annemiek les in zelfverdediging; judo en boksen, dansen en badminton. Annemiek is inmiddels vierdejaars studente aan de ALO in Amsterdam en kent Marissa via het softbal waar zij samen hebben gespeeld in het eerste van Terrasvogels.

WAT MAAKT JOUW WERK LEUK?

'Ik ben sportminded en vind het lesgeven in sport het mooiste wat er is. Daarnaast vind ik de omgang met kinderen erg leuk en interessant. Een luisterend oor hebben voor de kinderen die het heus niet allemaal even gemakkelijk hebben. Daarom ben ik ook mentor geworden, om de kinderen niet alleen met sport maar ook privé te kunnen bijstaan. Als een kind naar mij toekomt om over zijn/haar problemen te praten en ik kan het kind daarna de juiste richting wijzen en zo bijdragen aan een stukje geluk van een ander, geeft mij dat een enorm goed gevoel.'

WAAR STOOR JE JE AAN IN JOUW WERK?

'Wat mij stoort is dat in Nederland de

sport op scholen ondergewaardeerd wordt. Dat merk je aan verschillende facetten, zoals het aantal uren sport per week en de mogelijkheden die helaas beperkt zijn. Sport is niet alleen gezond voor het lijf maar kan een kind ook leren hoe je met respect met een ander om moet gaan, hoe je moet samenwerken en kan een uitlaatklep zijn. Daar wordt in mijn ogen te weinig naar gekeken.'

HOE ZOU JE GRAAG WILLEN DAT LEERLINGEN AAN JE TERUGDENKEN WANNEER ZE DE SCHOOL VERLATEN HEBBEN?

'Ik wil dat ze terugdenken aan enthousiaste juf die hen met bevoegenheid een breed scala aan verschillende vormen van sporten heeft voorgeschoteld. Dat ze echt iets hebben geleerd van het sporten in het algemeen, hoe goed het voor je is. Maar net zo belangrijk voor mij is dat ze aan mij terugdenken als een persoon bij wie je te allen tijde kan aankloppen voor een geintje of persoonlijke aandacht.'

HEB JE EEN SUCCESLES?

'Ik denk dat mijn collega's het met mij eens zijn dat het chaos-doelen-spel het altijd goed doet! Vooral als de kinderen erg druk zijn kan dit snelle balspel ze behoorlijk uitputten en gaan ze er helemaal in op. De bedoeling van dit vijf

tegen vijf spel is dat je een ander afgooit door zijn/haar mat te raken met de bal. Dan ben je af en moet een ander die op de bank zit zijn/haar plaats innemen. Maar ben je niet snel genoeg dan heb je kans dat je goaltje alweer geraakt wordt. Verder kan alles het goed doen in een gymles, als het maar goed voorbereid is en een zekere uitdaging heeft voor de kinderen. Ik heb gemerkt dat wanneer je leerlingen uitdaagt ze alles met overgave doen.'

HOE ZIET EEN LES LO IN 2020 ER UIT?

'Ik denk dat de leerlingen 's morgens een cd-rom in hun computer doen, daarop staan hun oefeningen voor die dag, en dat de juf via een webcam aanwijzingen geeft en de leerlingen beoordeelt...

Nee hoor, alle gekheid op een stokje ik vind het moeilijk om de toekomst te voorspellen maar ik kan alleen zeggen dat wat ik vurig hoop, dat sport op de Nederlandse scholen serieuzer genomen wordt en men de kracht van sport erkent.'

TE WARM OM TE SPORTEN?

Eindelijk een julimaand waar we in ons koude en natte landje lang van hebben gedroomd.

Kinderen kunnen lekker buiten spelen. Kamperen is een genot, korte broek en sandalen zijn genoeg.

Nederland geniet van een actief buitenleven, de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (30-60 minuten per dag matig intensief actief) wordt door meer dan driekwart van de bevolking met gemak gehaald.

Maar dan: veertigduizend mensen staan klaar om rond Nijmegen een vierdaagse te wandelen.

Zoals gewoonlijk zijn er de eerste dag veel uitvallers (blaren en oververmoeidheid). Niet iedereen is even goed getraind en er zijn tenslotte deelnemers bij die ouder dan 80 jaar zijn. Deelnemers zijn goed voorbereid (ze hebben hun bergschoenen ingelopen, flessen water in hun rugzak en petjes op). Het gaat over een afstand variërend van 30 tot 50 kilometer. Als je flink doorloopt met gemiddeld 5 km per uur ben je minstens zes en maximaal tien uur op stap. Reken je rustpauzes mee dan ben je al gauw zeven tot twaalf uur onderweg. En dat vier dagen lang.

De vierdaagse organisatie heeft veel ervaring en langs het hele parcours zijn drink- en hulpposten. Deelnemers kunnen vroeg in de ochtend beginnen en zo een deel van de dag met een minder hoge omgevingstemperatuur wandelen.

Tot mijn ontzetting hoorde ik op het zesuurjournaal dat de vierdaagse aan het einde van de eerste dag was afgelast door de organisatie. Er waren twee doden te betreuren geweest. De hulpposten konden de vele vermoeide en gewonde deelnemers nauwelijks aan. Ook de burgemeester van Nijmegen vond het een goed besluit. Alleen de feesten mochten doorgaan want die waren in de minder warme avonduren. Is het onverantwoord om op een warme dag met een volgens het KNMI gemiddelde temperatuur van 26 graden Celsius een inspanning te verrichten zoals het wandelen van 30-50 kilometer? En waarom werd er dan wel begonnen en zijn deze warme omstandigheden wel de oorzaak van deze twee doden? Later bleek dat een van beide doden niet het gevolg was van de warmte, maar van andere risicofactoren. De kans dat iemand van die meer dan 40.000 wandelaars overlijdt tijdens deze vierdaagse is erg groot, omdat mensen nu eenmaal een keer doodgaan en dat kan ook tijdens het wandelen het geval zijn.

Thermo-fysiologen hebben hun vak gemaakt van de invloed van omgevingstemperatuur op lichamelijke prestaties. Bij elke inspanning komt veel warmte vrij: van elke 100 kilojoule energie die we vrijmaken komt minstens 75 kilojoule vrij als warmte; dus driekwart van onze geleverde energie moeten we afvoeren. Daar zijn we prima op voorbereid doordat onze zweetklieren vocht op onze huid laten verdampen. Dat vocht moeten we bijtijds aanvullen door te drinken nog voor we dorst krijgen.

Tijdens het wandelen moeten we niet alleen de zonnestraling vermijden, maar zelf ook warmte kwijt zien te raken. Bij 26 graden kan dat prima, maar als ook de luchtvochtigheid hoog is, wordt de verdamping van ons zweet moeilijk: het verdampt minder en het warme vocht druipt van onze huid en dat is minder efficiënt voor onze warmteregulatie. Dat betekent nog meer drinken en goede vochtabsorberende kleding aantrekken en langer en vaker rusten.

In de standaard leerboeken voor inspanningsfysiologie staan tabellen waarin voor duurprestaties (zoals lange afstandswedstrijden) kan worden bepaald of het verantwoord is om de wedstrijd te laten doorgaan. Zowel luchtvochtigheid als luchttemperatuur spelen een rol: bij een combinatie van een luchtvochtigheid van boven de 70% is een luchttemperatuur van 28 graden Celsius een grens waarbij dit soort wedstrijden moeten worden afgelast.

Let wel, het betreft hier wedstrijden waarbij iedere deelnemer probeert zijn uiterste grenzen op te zoeken en zich niet kan permitteren om rustpauzes, zoals bij deze vierdaagse, in te lassen.

De vierdaagse werd na de eerste dag afgelast. Meer dan tien uur wandelen in een hitte van gemiddeld 26 graden (tussen minimaal 15 en maximaal 35 graden Celsius) is niet voor iedereen weggelegd. De luchtvochtigheid was echter laag 25%. Deze combinatie lag dus ver onder de norm.

Moet de overheid (i.c. de burgemeester) of de organisatie elk mogelijk risico uitsluiten door te beslissen over ongetrainde, niet voorbereide deelnemers of waaghalzen te beschermen tegen zichzelf?

Ik denk van niet. Voor de meeste deelnemers waren de omstandigheden zodanig dat de vierdaagse veilig kon worden voltooid.

Een paar weken later werd prompt de fietsvierdaagse afgelast onder vergelijkbare omstandigheden. Deze activiteit is veel korter: fietsen van 40 km kost slechts 3 uur. Bij fietsen maak je meer snelheid en daardoor meer wind. De warmteregulatie is dus een veel minder probleem. Maar desondanks ging ook de fietsvierdaagse niet door. Is dat terecht of is het een kwestie van angst?

Organisatoren van sportieve activiteiten zijn bang te worden aangeklaagd, nemen het zekere voor het onzekere en kappen er mee. Binnenkort zullen ook gemeentes voor onze leerlingen de avondvierdaagse schrappen, speeltuinen sluiten en skatebanen opruimen.

En daarmee zijn we terug bij af: we moeten meer bewegen, maar omdat bewegen het risico met zich meebrengt om eraan te overlijden wordt lichaamsbeweging geschrapt.



COLUMBUS BUITENSPORT

Columbus Buitensport organiseert al ruim 10 jaar survivalweken voor scholen in de Belgische Ardennen. Vanaf 10 tot 350 personen kunnen we wellicht ook uw school van dienst zijn.

Wij kunnen u een volledig verzorgde survival- teambuilding-week aanbieden inclusief vervoer, maaltijden, overnachtingen en uiteraard alle gangbare outdooractiviteiten.

Afhankelijk van de duur van het programma en uw budget kan er een keuze gemaakt worden uit verschillende activiteiten zoals:

- Klimmen, abseilen, tokkelen, teamkrst klimmen, boogschieten, ATB-fietsen, Kanovaren, Challenge Parcours, speleologie, GPS, Kaart&Kompas, Touwbrug en Klettersteig.




Wilt u meer informatie of een vrijblijvende offerte op maat, neem dan gerust contact met ons op.

Wij zijn aangesloten bij branchevereniging VeBON wat garant staat voor veiligheid, professionaliteit, respect voor de natuur en elkaar.

Tijdens onze werkweek werken wij uitsluitend met goed opgeleide instructeurs, CE-gekeurde materialen en een aansprakelijkverzekering.

WWW.COLUMBUSBUITENSPORT.NL WWW.CHALLENGEPARCOURS.NL

ZUTPHENSEN STRAATWEG 7 6855 AC ELLECOM TEL: +31 (0) 313 486488 FAX: +31 (0) 313 486264



SKILAND

SKIKAMPEN

Skiland
Postbus 59735
1040 IE Amsterdam
Tel: 020-4893818
Fax: 020-4893819
info@skikamp.nl
www.skikamp.nl
www.skiland.eu

SKILAND: uw partner voor de leukste wintersportkampen!
Vraag nu de nieuwe folder aan en laat u overtuigen van de prijzen, de mogelijkheden en het enthousiasme!

De voordelen van een schoolskikamp via Skiland:

- voordelige all-in prijs, inclusief skipas, skihuur en skiles
- zowel skiën als snowboarden
- volpension accommodatie met leuke avondprogramma's
- de leerling wordt veilig begeleid door ervaren CREW-leden
- prettige open sfeer, duidelijke communicatie
- betrouwbaar en veilig volgens VeBON-voorwaarden

Meer info en foto's vindt u op www.skikamp.nl of www.skiland.eu!

Groepsreizen voor scholen en bedrijven

Maatwerk

www.grevink.nl

in wintersport

Klik op "aktie" voor de nieuwste aanbiedingen.
Verstuur uw offerteaanvraag via de homepage



Grevink
reizen
Lid SGR

Voor een offerte of brochure bel:

Tel : 0341-460180
Fax : 0341-431888
e-mail : info@grevink.nl



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




AFDELINGEN

FRIESLAND

Studiedag 'School en Sport.... samen sterker'

Datum: vrijdag 10 november 2006

Tijd: 13.00 – 20.30 uur

Plaats: OSG Singelland te Drachten

Info: www.kvlo.nl afdelingen – Friesland

THOMAS VAN AQUINO

39^{ste} Thomas Oriëntatiedag

Datum: 15 december 2006

Plaats: Fontys Sporthogeschool te Tilburg

Thema: Ontwikkelingen bij de vaksectie

Info: www.kvlo.nl (link: Thomas)

e-mail: gede46@hotmail.com

AGENDA

INFORMATIEDAG BOTONTKALING VAN DE OSTEOPOROSE VERENIGING

Datum: dinsdag 10 oktober 2006

Plaats: Jaarbeurs Utrecht

Tijd: 10.00 – 16.30 uur

Kosten € 20,- (incl. koffie/thee en lunch)

Info en inschrijving: info@osteoporosevereniging.nl



LAATSTE PAGINA

DOOR BAUKJE ZANDSTRA

Kerdoelen Bewegen en Sport onderbouw VO

Per 1 augustus 2006 zijn de nieuwe kerndoelen Bewegen en Sport in de onderbouw (12-14 jaar) van het voortgezet onderwijs van kracht. Bewegen en Sport behoort tot één van de zes leergebieden in de onderbouw. Het gaat er bij alle leergebieden om dat leerlingen actief, zelfstandig, samen met anderen en in samenhang met andere vakken in een uitdagende, veilige en gezonde leeromgeving kunnen leren. Er dient sprake te zijn van een ononderbroken leerlijn met een accentverschuiving naar een brede persoonlijke en maatschappelijke oriëntatie. Voor lichamelijke opvoeding geen onbekende doelstellingen. De zes beknopt geformuleerde kerndoelen Bewegen en Sport (53 t/m 58) staan op www.kvlo.nl onder de knop onderwijs/voortgezet onderwijs.

LO2 vmbo

Scholen die dit cursusjaar zijn gestart met LO2 vmbo kunnen met terugwerkende kracht een onthefing aanvragen bij OCW. De beleidsregel LO2 vmbo is op 29 augustus verschenen in de Staatscourant. De netwerkscholen die ingeschreven staan bij de KVLO ontvangen hierover informatie (correspondentie: alien.zonnenberg@kvlo.nl).

Studiedagen voortgezet onderwijs

De studiedag praktijkonderwijs is op woensdag 29 november 2006 te IJsselstein.

De studiedag voortgezet onderwijs is op 1 februari 2007 te Groningen.

Onderwijspaleis

Op www.onderwijspaleis.nl, een website van de gezamenlijke besturenorganisaties, vindt u veel infor-

matie over nieuwe vormen van onderwijshuisvesting maar ook over regelgeving, handreikingen bij bouw, rapportages en onderzoeksresultaten. Uit een recente rapportage in het kader van de monitor decentralisatie onderhuisvesting blijkt dat gemeenten meer geld binnen krijgen van de rijksoverheid dan uitgeven. De Tweede Kamer zal hierover na het zomerreces Algemeen Overleg voeren met de onderwijsorganisaties. Voor diegene die betrokken zijn bij nieuwbouw bevat de site nuttige informatie.

Meer gemeentelijke sportuitgaven begroot in 2006

In 2006 verwachten de gemeenten bijna zes procent meer aan sport uit te geven dan in 2005. Het nieuwe beleid van de gemeenten richt zich echter nog te weinig op sport en onderwijs en op de noodzakelijke deskundigheidsbevordering en ondersteuning voor het kader van verenigingen. De subsidiemogelijkheden van het rijk worden nog onvoldoende benut. Veel uitgaven staan gepland voor nieuwbouw en onderhoud van sportaccommodaties, wat op zich een goede zaak is gezien de uitkomst van bovenstaande monitor onderwijshuisvesting.

Dag van de Leraar 2006

SBL (Stichting Beroepskwaliteit Leraren en ander onderwijspersoneel) organiseert op 5 oktober 2006 de Dag van de Leraar. SBL stimuleert leerlingen, leraren, ouders en schoolleiders om leraren op hun school in het zonnetje te zetten. Daarnaast organiseert SBL de Verkiezing van de Docent van het Jaar 2006 in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. Met deze activiteiten wil SBL het imago van het leraarsvak verbeteren en het

belang van goede leraren benadrukken. Zie: www.dagvandeleraar.nl.

Regionale School & Sport Plaza's

In het kader van de Alliantie S&S worden in oktober en november in het hele land zes regionale School & Sport Plaza's georganiseerd. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld om scholen te stimuleren om meer aan bewegen en sport te gaan doen en zijn gericht op zowel leraren lichamelijke opvoeding in het PO, VO en mbo, als ook op het management van scholen. Het programma bevat lezingen, praktische workshops, praktijkvoorbeelden, een School en Sport veiling én de uitreiking van de Alliantietrofee van € 5000 voor het beste samenwerkingsproject tussen school en sport. Data: 5/10 Roosendaal, 13/10 Amsterdam, 3/11 Gelderland, 9/11 Zuid Holland, 16/11 Assen, 24/11 Weert. Voor inschrijving zie www.alliantie-schoolensport.nl en het tijdschrift Sport, Bestuur & Management dat alle scholen begin september ontvangen.

Ton van Rijn overleden

Op 31 augustus jl. is Ton van Rijn aan een niet te overwinnen ziekte overleden. In 2005 stelde hij zich nog kandidaat voor het hoofdbestuur van de KVLO. Hij heeft zijn plannen helaas niet mogen uitvoeren. Met zijn gedrevenheid, kennis en tact was hij een bindende factor voor het Pabo-netwerk bewegingsonderwijs en een gewaardeerde vertegenwoordiger in het Platform LO. We verliezen in hem een inspirerende collega en een warm mens. Hij werd 46 jaar.

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!



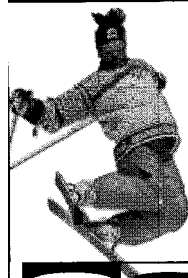
De Graaf en van Stijn B.V.
Postbus 32
2420 AA Nieuwkoop
Tel: (0172) 57 97 20
Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

Duke Travel
www.dukettravel.nl

Tel : 0227-549450
Fax : 0227-549465
E-mail : info@dukettravel.nl
Adres : Kluiten 1, 1674 NM

STEDENREIZEN
SPORT / ACTIEF
WINTERSPORT

Wintersporten met school?



- > Verzorgde reizen naar alle wintersportlanden
- > Van eenvoudig tot luxe
- > Wintersport als werkweek!
- > Het gehele jaar door
- > Vanaf 15 tot 300 personen
- > Vrijplaatsen voor de begeleiders
- > Aandacht voor al uw wensen
- > Ook voor stedenreizen!
- > 25 jaar ervaring!

Bel vandaag nog: 0341-460812
Internet: www.g2-reizen.nl



De Groepsreizen Specialist

Zwerfsport:

**Dé specialist in
actieve werkweken!**

Kijk nu op onze **VERNIEUWDE** website voor:

- Schoolskeizen in Oostenrijk en Frankrijk
- Zeilkampen in Nederland en actieve werkweken in Nederland of België
- Actieve werkweken elders in Europa

Contactgegevens Zwerfsport:

Tel: +31 (0) 23-56 28 370
Fax: +31 (0) 23-56 52 986
E-mail: info@zwerfsport.nl



WATERSPORT

Zeilen, golfsurfen, raften en meer!
Werkweken met avontuur, actie,
spanning en het verleggen van
grenzen!

Vanaf: € 39,- per leerling

Informeer naar de mogelijkheden



OUTDOOR

**Nederland? Belgische Ardennen?
Georges du Verdon? Of bijvoorbeeld
Slovenië?**

Kies uw perfecte uitvalsbasis dichtbij huis
of verder weg voor uw werkweek!

Vanaf: € 89,- per leerling

Informeer naar de mogelijkheden



WINTERSPORT

**NIEUW in ons aanbod:
Schoolskeizen in Oostenrijk en
Frankrijk...**

Vanaf: € 239,- per leerling

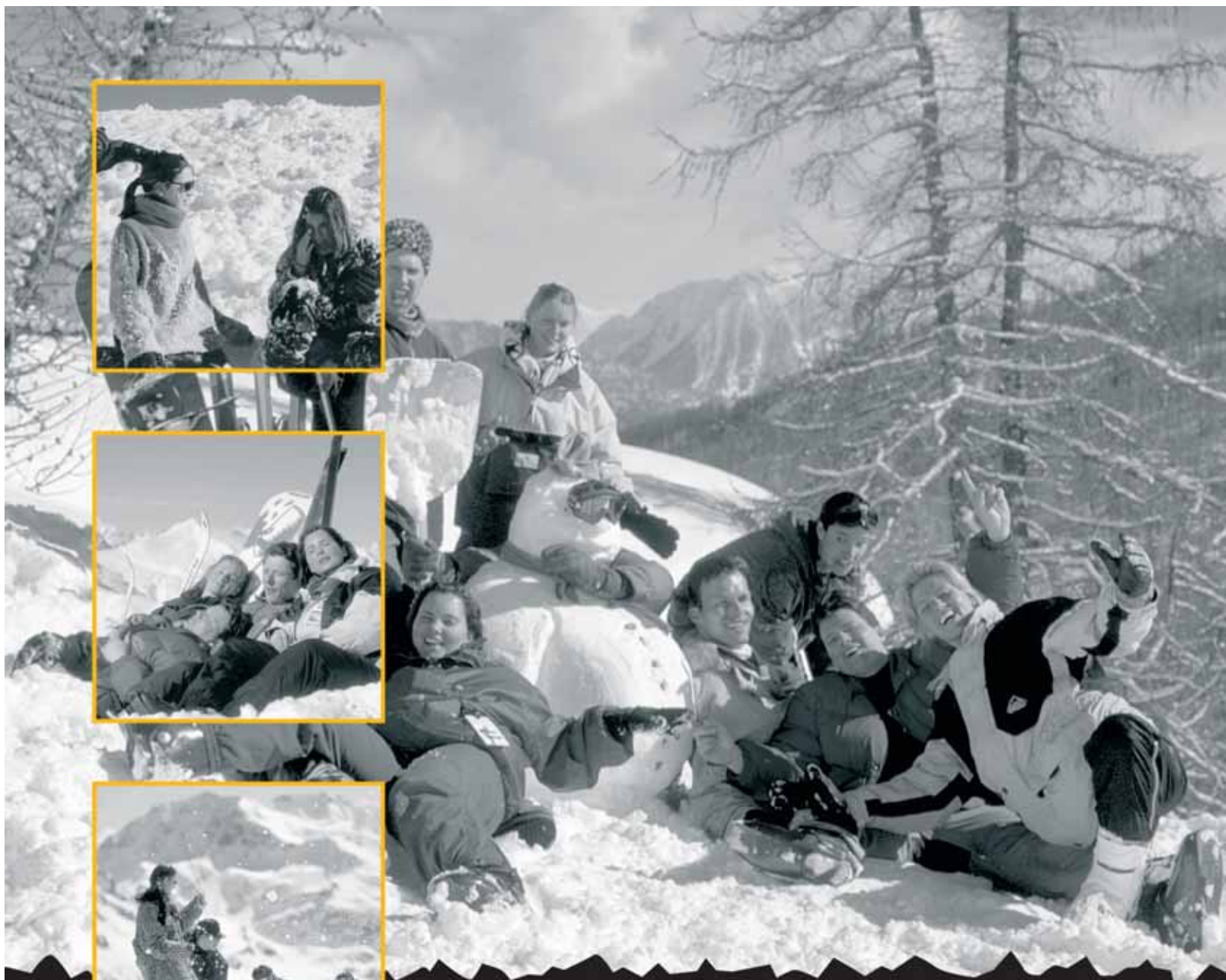
Informeer naar de mogelijkheden



Waardevolle programma's door intensieve begeleiding en betrokkenheid van instructeurs
is waar Zwerfsport Outdoor belang aan hecht!

Voor meer informatie: **www.zwerfsport.nl**





Huski®

Een begrip in skireizen, groepsreizen en actieve reizen

Het deskundig samenstellen van goede en goedkope reizen voor schoolgroepen vormt een groot deel van ons werk. Onze reizen voldoen aan alle eisen. Een gedegen infrastructuur van het bedrijf staat borg voor hoge kwaliteit. Huski is de onderwijs-specialist bij uitstek, met ondermeer in het outdoor-zomerprogramma een speciaal arrangement voor schoolgroepen.

Ons **winterprogramma** voert u alleen al in Oostenrijk naar 20 verschillende skiregio's. En wilt u liever naar Frankrijk, Zwitserland, Italië, Duitsland of Tsjechië, dan kan dat natuurlijk ook. Korte reizen met 3, 4 of 5 skidagen – dus goed betaalbaar voor uw leerlingen – zijn bij ons juist ook mogelijk in de drukke kerst- en krokusperiode: aantrekkelijk!! Zomaar een bedrag noemen heeft geen zin: vraagt u een offerte bij ons aan en vergelijkt u slechts.

De beproefde HUSKI-formule heeft ons een flinke hoeveelheid goede referenties opgeleverd die u kunnen helpen bij uw keuze.



Bel voor informatie en offerte: 0418 - 575090
 Postbus 2040 5300 CA Zaltbommel Fax: 0418 - 575091 www.huski.nl



Opgesplitst door ANWB en SGR