HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE opvoeding MAGAZINE

NUMMER 2 Jaargang 103 | februari 2015



TOPIC

Slimmer door bewegen

150STE GEBOORTEDAG PIM MULIER
Groei Mindset

Doelen, lessen, beoordelen: een geheel

kvlo.nl

KVLO

huski reizen

www.huski.nl
info@huski.nl
tel.030 8000 600

Dé Specialist in actieve schoolreizen!

Wintersport



Outdoor



Zeilkampen



Beachcamps



Bezoek onze vernieuwde website **www.huski.nl**

VeBON
SGR
Calamiteitenfonds

→ SPORTIMPULS PRAKTIJKREEKS

BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPORT?



SPORTKLIMMEN, SPELEN MET EVENWICHT

Met *Sportklimmen, spelen met evenwicht* is auteur Frans Melskens erin geslaagd deze avontuurlijke sport nader binnen het bereik van het onderwijs te brengen. Het boek richt zich op het klimmen op kunstmatige klimwanden, die we steeds vaker op scholen vinden.

Veiligheid is bij het klimmen van groot belang. Het geven van een veilige klimles krijgt daarom in het boek veel aandacht. Daarnaast ontbreekt natuurlijk ook informatie over de klimwand en klimmateriaal niet. Bovendien gaat het boek uitgebreid in op het leren klimmen, het verbeteren van techniek en tactiek en diverse spelvormen.

Het boek richt zich op sportklim-instructeurs (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding.



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-34-0

AAN DE SLAG MET BADMINTON

De badmintonsport is al menig jaar een olympische sport en wordt op grote schaal beoefend binnen honderden verenigingen. Ook binnen het onderwijs neemt badminton een belangrijke plaats in.

Aan de slag met badminton beschrijft spel- en oefenvormen per leeftijdsgroep en per vaardigheidsniveau. Daardoor ontstaat voor de lezer een duidelijk herkenbare leerlijn. Daarnaast besteedt het laatste hoofdstuk aandacht aan zaken als de spelregels en diverse toernooi- en wedstrijdvormen.

Het boek biedt zowel docenten, trainers als studenten lichamelijke opvoeding een breed arsenaal aan oefenvormen en geeft handige tips en trucs om badmintonlessen nog aantrekkelijker te maken.



€14,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-50-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

NIEUW

Sportitude

van houding
naar beroepshouding

Sportitude is vanaf schooljaar 2015-2016 beschikbaar.

LESMETHODE VOOR LO2

- praktijkopdrachten ondersteund met theorieboek en website
- voor bovenbouw vmbo TL/GL
- op basis van de exameneisen LO2
- dezelfde auteurs als Be Sports-Minded.





ISBN 978 90 3722 640 9

NIEUWSGIERIG?

Kijk op www.sportitude.nl
en vraag een preview van het lesmateriaal aan.

Sportitude is een uitgave van:

edu actief

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS



De kern van dit boek bestaat uit twaalf leerlijnen met verschillende bewegingsthema's per leerlijn. Er is veel aandacht voor de bijbehorende kernactiviteiten, die zijn gericht op vier leeftijdsgroepen en uitgewerkt op meerdere niveaus.

Naast de uitvoerige beschrijvingen van de twaalf leerlijnen bevat het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* een beschrijving van de achterliggende uitgangspunten in een vakconcept en meer informatie over de samenstelling van een leerplan. Basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal completeren het geheel.

Dit standaardwerk over bewegingsonderwijs mag dan ook bij geen enkele leerkracht in het basisonderwijs ontbreken!

Instructiefilms op internet
Op www.janluitingfonds.nl zijn ruim 175 instructiefilms te zien van de kernactiviteiten beschreven in dit boek. Om toegang te krijgen tot de films is een eenmalige registratie en het invoeren van een unieke code (terug te vinden in het boek) vereist. De leerlijnen, de tussendoelen en de doorgaande ontwikkeling worden in concreet leerlingengedrag zichtbaar gemaakt.
De instructiefilms vormen daarmee een onmisbare aanvulling op de beschrijvingen in dit boek.



€52,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-51-7
Volledig geactualiseerde herdruk

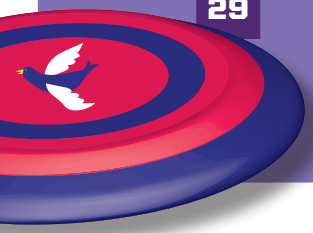
Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Topic
Slimmer door bewegen

De laatste jaren komt steeds meer bewijs beschikbaar dat bewegen goed is voor ons brein. Professor Erik Scherder bijvoorbeeld genereert met zijn onderzoek via o.a. de Wereld draait door hier veel aandacht voor. Hij richt zich daarbij vooral op de ouder wordende mens. Dat bewegen ook goed is voor hersenen die nog volop in ontwikkeling zijn is ook bekend. Ook in het onderwijs is de relatie tussen bewegen en schoolprestaties een hot item. De laatste jaren is steeds meer onderzoek opgezet dat vooral als doel heeft om een causaal verband te laten zien. De kernvraag die beantwoord moet worden is 'leidt meer en beter bewegen tot betere schoolprestaties?' In dit nummer worden de belangrijkste onderzoeken beschreven die momenteel worden uitgevoerd in Nederland. Wat de docent LO waarschijnlijk op zal vallen is dat geen van de onderzoeken zich richt op de relatie tussen goed bewegingsonderwijs en schoolprestaties. Daar ligt voor de vakwereld en de wetenschap nog een wereld te winnen.







Topic

6 Over bewegingsonderwijs en schoolprestaties
door Dorine Collard

9 SMART MOVES!: bewegen, cognitie en schoolprestaties
door Vera van den Berg e.a.

12 Bewegen en leren moet je combineren
door Marck de Greeff e.a.

15 Hoe fitter hoe slimmer!
door Anneke van der Niet e.a.

18 Meer bewegen tijdens schooltijd!
door Corine van der Wijst

46 Je kunt niet lezen en schrijven met de gymleraar
door Harry Stegeman

52 Mery Graal: Slim fit

Praktijk

21 Slimmer bewegen: zelfregulatie in de gymles
door Anne de Bruijn en Ger van Mossel

25 Groei Mindset in de praktijk van LO
door Bart Heuvingh

29 Ultimate frisbee in het voorgezet onderwijs
door Daan Remmers

31 Het begint bij kijken. Hoe kan Klasse(n)spel een bijdrage leveren aan Passend Onderwijs (3)
door Annematt Collot D'excury, Roel van Beusekom en Ivo Dokman

35 Utrecht Fietst! Le Grand Départ in Utrecht
door Patrick Verkaik en Joyce Huijting

En verder

19 Rectificatie

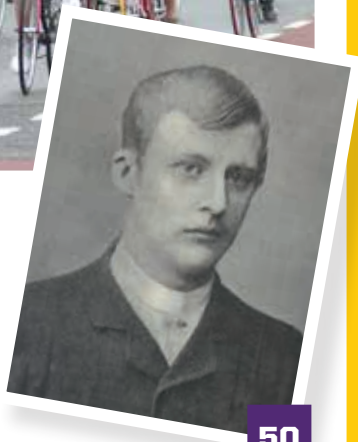
38 Doelen, lessen en beoordelen: één geheel
door Lars Borghouts e.a.

44 Het Nederlands Instituut voor Lichamelijke Opvoeding (2)
door Frans Kaandorp en Kees van Tilborg

49 Pim Mulier, pionier voor sport en lichamelijke opvoeding
door Fons Kemper







Rubriek

05 Voorwoord
20 Recht
37 Onderwijspagina
42 Ter discussie
52 Mery Graal
53 Scholing
54 (KV)LO-nieuws

Fotograaf cover: Anita Riemersma, ook de cover van LO 1 is van haar hand

Colofon **Redactie:** Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Hilde Bax, Peter Barendse, Berend Brouwer (VZ), Jan Faber, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Gerda Op het Veld en Sebastiaan Platvoet. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 60,– (buitenland € 80,–) Losse nummers € 5,– (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com. **Druk:** Drukkerij Ten Brink, Meppel. **Vormgeving en opmaak:** FIZZ Marketing en communicatie, Meppel.

Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.



Enith

Er zijn van die momenten dat je terug denkt aan sporters van toen. Ik had dit deze maand bij het overlijden van Wim Ruska, de dubbele Olympisch Goud medaillewinnaar in München 1972. Uit de schaduw van Anton Geesink is hij nooit gekomen terwijl zijn sportprestaties er niet voor onderdeden. In datzelfde jaar deed als eerste zwarte vrouw bij het zwemmen, Enith Brigitha mee. In Montreal 1976 behaalde ze twee bronzen medailles. Zwemles geven doet ze met veel overgave en vanaf 2000 op Curaçao waar ze haar eigen zwemschool heeft. Op haar website schrijft ze dat zwemles natuurlijk in eerste instantie belangrijk is om te voorkomen dat kinderen en volwassenen verdrinken maar bovendien erg gezond is.

Een door de WHO in 2014 uitgebracht rapport over verdrinking in water leert ons dat er per jaar meer dan 370.000 mensen verdrinken. Verdrinking staat in de top vijf van doodsoorzaken van kinderen tussen één en veertien jaar en in Bangladesh komt 43% van de het overlijden van kinderen in de leeftijd tussen één en vier jaar door verdrinking.

In ons waterrijke land is het met de zwemvaardigheid goed gesteld hoewel er nog steeds een te groot percentage kinderen aan het eind van de basisschool niet kan zwemmen. De discussie over het leren zwemmen wordt al heel lang gevoerd. Het is in eerste instantie een verantwoordelijkheid van de ouders om hun kind op zwemles te doen. Verschillende gemeenten bieden speciale zwemcursussen aan om met name kinderen uit andere culturen vertrouwd met het water te maken. Dat dit nodig is blijkt ieder jaar weer. Vorige zomer verdronken er negen mensen en werden 369 mensen uit zee en binnenwateren gered, aldus de Reddingsbrigade Nederland. Ik ben benieuwd hoeveel van onze collega's aandacht in hun lesprogramma's aan het zwemmen besteden en vooral wat ze doen. Het is lastig om hier goed zicht op te krijgen en ik ben op zoek naar deze collega's. Het zal duidelijk zijn dat ik een voorstander ben van meer aandacht voor het zwemmen maar ook voor de gevaren ervan. Ik merk dat bij ons aan de Noordzeekust met haar verradelijke muien. Het is goed om leerlingen hier vroeg op te wijzen en ook te vertellen wat ze kunnen doen om hulp te bieden.

Ik keer terug naar Enith. Zij heeft al heel veel kinderen en ouderen de zwemvaardigheid bijgebracht. De angst is bij hen weggenomen. Ze genieten van het zwemmen en het spelen in het water. Ze heeft er op Curarçao toe bijgedragen dat het leren zwemmen op de kaart is gezet. En net als in de jaren zeventig laat ze zien dat haar doorzettingsvermogen tot resultaten leidt!

Jan Rijpstra

Over bewegingsonderwijs en schoolprestaties

Aan ons vak, en aan sport en bewegen in het algemeen, worden veel positieve effecten toebedeeld. Diverse onderzoeken wijzen in de richting dat voor sommige zaken, zoals bijvoorbeeld schoolprestaties, dat ongeveer zo is. In opdracht van het ministerie van OCW heeft het Mulier Instituut een overzichtsstudie gedaan om te onderzoeken wat de wetenschappelijke literatuur concludeert over de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties (Collard e.a., 2014).

TEKST DORINE COLLARD

De 'intrinsieke waarde' van sport is nog vaak de belangrijkste reden om aan sport en bewegen te doen. Sport en bewegen is immers leuk en het brengt (ont)spanning, ontmoeting, competitie en ontlading met zich mee. Tegenwoordig wordt naast de intrinsieke waarde van sport ook benadrukt dat sport en bewegen niet alleen omwille van de activiteit belangrijk is. Er is veel bewijs voor het feit dat voldoende beweging een positief effect heeft op het verminderen van fysieke aandoeningen (bijvoorbeeld hart- en vaatziektes, obesitas en borstkanker) maar ook mentale aandoeningen (bijvoorbeeld angststoornissen en depressies). Door te sporten en te bewegen blijft men fit en gezond. De laatste jaren is er ook steeds meer aandacht voor het effect van sport en bewegen op schoolprestaties van leerlingen. Er wordt gesuggereerd dat door te sporten of te bewegen je niet alleen de gezondheid verbetert, maar je ook het leervermogen kan stimuleren.

De helft van de studies laat zien dat meer tijd besteed aan bewegingsonderwijs een positief effect heeft op schoolprestaties

Zo laat een recent onderzoek uit Zweden bij basisschoolleerlingen een positief effect zien van twee keer per week extra beweegactiviteiten op school (30-45 minuten), aanvullend op het reguliere bewegingsonderwijs (twee keer per week), op schoolprestaties van de leerlingen (Kall e.a., 2014).

In opdracht van het ministerie van OCW heeft het Mulier Instituut een overzichtsstudie gedaan om te onderzoeken wat de wetenschappelijke literatuur concludeert over de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties (Collard e.a., 2014). In het rapport wordt sport en bewegen op school ingedeeld in: bewegingsonderwijs, sport en bewegen in de pauze en de klas en sport en bewegen na school. In dit artikel zal verder worden ingegaan op de resultaten rondom het effect van het bewegingsonderwijs op schoolprestaties.

Bewegingsonderwijs en schoolprestaties

In de afgelopen jaren is het aantal studies naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties flink toegenomen. Er bleken onder andere twee uitgebreide reviewstudies te zijn uitgevoerd naar de relatie tussen bewegingsonderwijs en schoolprestaties. In Amerika is een review gepubliceerd waarin 14 studies opgenomen zijn die specifiek het effect van het bewegingsonderwijs onderzoeken (CDC, 2010). Tien van de 14 studies waren interventiestudies waarbij het reguliere bewegingsonderwijs vergeleken werd met een aangepast bewegingsonderwijsprogramma. De focus van de 10 interventiestudies lag op het verhogen van het aantal minuten bewegingsonderwijs of verbeteren van de intensiteit (n=6), het verbeteren van de kennis van de gymdocent of inzetten van getrainde docenten (n=2) en het aanpassen van de activiteiten binnen het bewegingsonderwijs (n=2). De helft van de studies laat zien dat meer tijd besteed aan bewegingsonderwijs een positief effect heeft op schoolprestaties of determinanten van schoolprestaties (zoals cognitieve vaardigheden, zelfvertrouwen en motivatie). Zo ook het recente onderzoek uit Zweden. Echter de andere helft van de studies laat geen effect zien van het verhogen van de tijd besteed aan bewegingsonderwijs op schoolprestaties. Op basis van de uitkomsten van de verschillende studies

kunnen daarom geen eenduidige conclusies getrokken worden. Wel duidelijk is dat geen enkele studie een negatief effect vindt van het verhogen van de tijd besteed aan bewegingsonderwijs op schoolprestaties. De kinderen op basisscholen die meer tijd aan sport en bewegen besteden presteren minstens even goed als kinderen op basisscholen die minder tijd aan sport en bewegen besteden. Wanneer er meer tijd wordt vrijgemaakt voor bewegingsonderwijs, met als gevolg minder tijd voor andere leertaken, scoren kinderen toch minimaal even goed op schoolprestaties. Ook Trudeau & Shephard (2008) schreven een review over de relatie tussen bewegingsonderwijs, fysieke activiteit binnen school, schoolsport en schoolprestaties. Ook zij komen niet tot eenduidige conclusies over de effecten van sport en bewegen op schoolprestaties. Op basis van resultaten van 17 studies concluderen zij dat hoewel schoolprestaties niet altijd verbeteren door sport en beweegactiviteiten op school, er wel een verbetering is in de efficiëntie van het leren. Kinderen kunnen dezelfde lesstof leren in een verkorte tijd op school. Daarnaast concluderen zij dat sport en bewegen op school tevens kan bijdragen aan het behalen van de voorgeschreven beweegnormen zonder dat dit ten koste gaat van de leerprestaties.

▼ *Bewegen voor jong en oud*



Foto Hans Dijkhoff

Langlopende studies

Om na te gaan of er een causaal verband is tussen extra bewegingsonderwijs en schoolprestaties is het belangrijk om (basisschool) kinderen langdurig in de tijd te volgen. Er zijn twee bekende langlopende studies die heb-

De helft van de kinderen kreeg vijf keer in de week bewegingsonderwijs

ben gekeken naar de causale relatie tussen extra bewegingsonderwijs en schoolprestaties. Een zeer bekende en klassieke studie naar extra bewegingsonderwijs en schoolprestaties is een studie uit Frankrijk. In dit onderzoek werd 26 procent van de tot dan toe voor de 'andere' vakken geplande lestijd besteed aan bewegingsonderwijs. De resultaten lieten zien dat de schoolprestaties van de leerlingen niet verslechterden, er minder disciplineproblemen waren, er meer aandacht was tijdens de lessen en er minder schoolverzuim optrad (Hervet, 1952). Een andere langlopende studie is de Trois Rivieres studie, uitgevoerd in Québec, Canada. In deze langdurige studie bestudeerden de onderzoekers 500 kinderen van groep één tot en met groep zes van de basisschool. De helft van de kinderen kreeg vijf keer in de week bewegingsonderwijs. De andere kinderen kregen slechts 40 minuten bewegingsonderwijs per week. De onderzoekers toonden aan dat basisschoolkinderen die vijf uur per week bewegingsonderwijs kregen significant betere schoolresultaten behaalden in vergelijking met kinderen die 40 minuten per week bewegingsonderwijs kregen (Shepard e.a., 1994).

Lacunes in het onderzoek

Het onderzoeksterrein op het gebied van de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties is nog jong. Er blijken nog verschillende lacunes in het onderzoek te zijn. Hieronder worden een aantal lacunes in het onderzoek benoemd. Als eerste maakt een groot deel van de studies naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties gebruik van een cross-sectioneel onderzoeksdesign. Dit betekent dat op één moment in de tijd de schoolprestaties vergeleken worden tussen twee verschillende groepen. Bijvoorbeeld een groep kinderen die veel aan sport en bewegen doet en een groep kinderen die weinig aan sport en bewegen



Foto: Sebastiaan Reijnen

doet. Op basis van cross-sectioneel onderzoek kunnen er echter geen uitspraken worden gedaan over de causale relatie tussen sport en bewegen en schoolprestaties. Daarnaast wordt er in de uitgevoerde studies meestal niet gecorrigeerd voor andere variabelen die de relatie tussen bewegen en schoolprestaties kunnen beïnvloeden, bv sociaal economische status (SES). Uit onderzoek blijkt dat kinderen met een lage SES minder vaak fysiek actief zijn dan kinderen met een hoge SES. Ten tweede is de kwaliteit van de uitgevoerde studies laag. De studies maken vaak geen gebruik van valide meetinstrumenten, hebben een kleine onderzoeksgroep en maken niet altijd gebruik van een voor-, na-, controle- of follow-up meting. Tot slot wordt het vergelijken van de resultaten tussen verschillende studies bemoeilijkt doordat schoolprestaties op verschillende manieren worden gemeten. Schoolprestaties worden bijvoorbeeld gemeten met behulp van schoolcitoscores, reken- of leestesten of testen om aandacht te meten. Daarbij is het de vraag of deze uitkomstmaten een adequate weergave zijn van schoolprestaties.

Kortom

Naast de intrinsieke waarde van sport en bewegen, speelt sport en bewegen ook een belangrijke rol bij de motorische, fysieke, sociale en mentale ontwikkeling van kinderen. Het primaire doel van het bewegingsonderwijs is om alle leerlingen in het basisonderwijs te leren bewegen en breed te introduceren in de bewegingscultuur. Hierbij leren kinderen om zelfstandig en gezamenlijk een bewegingsactiviteit op gang te brengen en houden. Die 'cultuur' omvat allerlei sportieve activiteiten en soorten bewegingsrecreatie, maar ook de actuele bewegingswereld van kinderen waarin zij spelen op het schoolplein en in de woonomgeving (klvo.nl). Het bewegingsonderwijs speelt ook een rol bij het verbeteren van motorische en beweegvaardigheden, het verhogen van de fitheid en gezondheid.

Op de vraag of een positieve causale relatie bestaat tussen bewegingsonderwijs en schoolprestaties moet worden geconcludeerd dat dit (nog) niet duidelijk is. Sommige studies laten positieve resultaten zien, andere studies vinden geen effect. Resultaten zijn daarmee niet eenduidig en kwalitatief beter en langdurig onderzoek is nodig. Wel is duidelijk dat extra bewegingsonderwijs geen negatief effect heeft op schoolprestaties. Ondanks de extra tijd die gestoken wordt in sport en bewegen, waardoor er minder tijd aan reken- en taallessen kan worden besteed, scoren de kinderen even goed op schoolprestaties. Door meer sport en bewegen aan te bieden lijkt er in de overgebleven tijd een verbetering in de efficiëntie van leren. Daarnaast zorgen extra sport- en beweegmomenten op school voor het verhogen van plezierbeleving van sport en het verbeteren van motorische vaardigheden en fitheid. Tot slot levert extra tijd investeren in sport en bewegen op school ook een bijdrage aan de norm gezond bewegen van kinderen. ■

Uit onderzoek blijkt dat kinderen met een lage SES minder vaak fysiek actief zijn

Literatuur

Centre for Disease Control and Prevention (CDC). The association between school-based physical activity, including physical education and academic performance. 2010. Atlanta: US.

Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J. & Breedveld, K. (2014) Effecten van sport en bewegen op de basisschool: voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht: Mulier Instituut

Hervet R. Vanves, son experience, ses perspectives. Revue de l'Institut de Sport 1952;24:4-6.

Kall LB, Nilsson M, Linden T. The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. J Sch Health 2014 Aug;84(8):473-480

Shephard RJ, Lavallee H, Volle M, Labarre H, Beaucage C. Academic skills and required physical education: the trois rivieres experience. Capher 1994;1:1-12.

Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. Int J Behav Nutr Phys Act 2008 Feb 25;5:10-5868-5-10.

Contact:
d.collard@mulierinstituut.nl

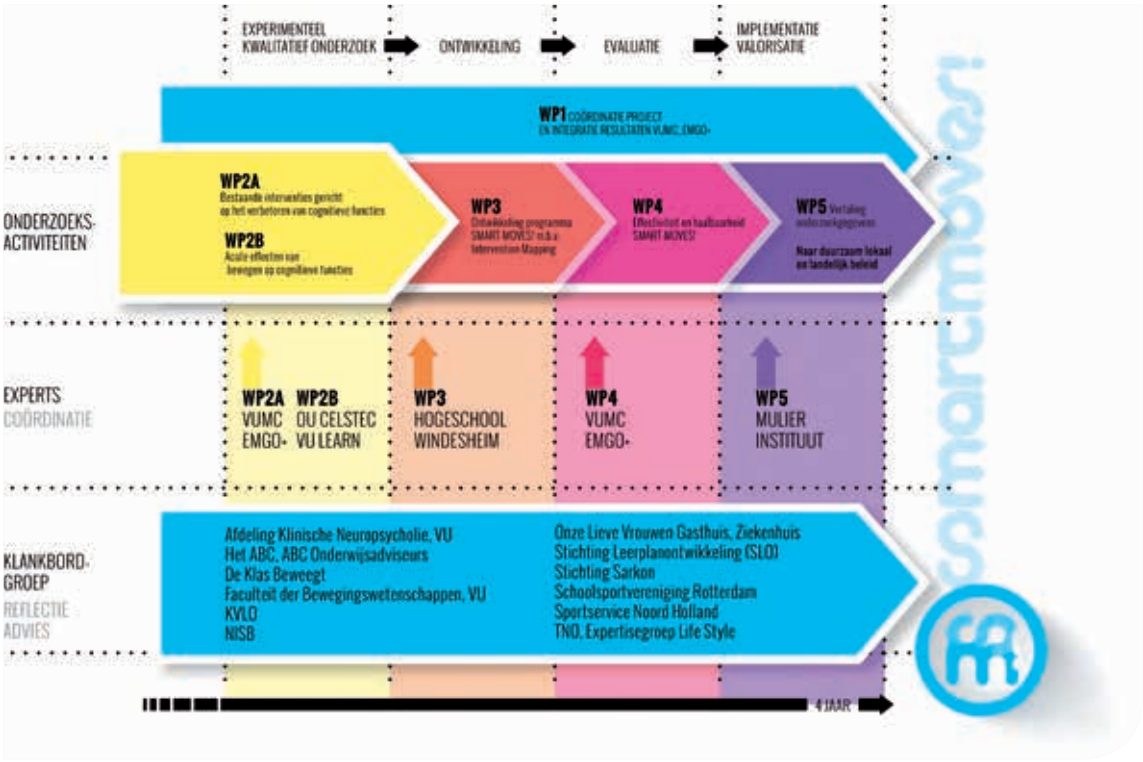


SMART MOVES!: bewegen, cognitie en schoolprestaties

In januari 2014 is bij het VU medisch centrum (VUmc) in Amsterdam het onderzoeksproject 'SMART MOVES!' van start gegaan. SMART MOVES! is gefinancierd door NWO (Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek) en duurt vier jaar.
In dit artikel beschrijven we de achtergrond, doelstellingen en verloop van het project.

TEKST VERA VAN DEN BERG E.A. **FOTO**: HANS DIJKHOFF

Binnen SMART MOVES! doet een multidisciplinair team bestaande uit de afdeling Sociale Geneeskunde van het VUmc, het Centrum Brein en Leren van de VU, alsmede het Welten instituut van de Open Universiteit, onderzoek naar de relatie tussen bewegen, cognitie en schoolprestaties, met als doel het ontwikkelen van een bewegingsinterventie ter verbetering van cognitieve prestaties. Professionals uit de praktijk, wetenschap en beleid werken binnen SMART MOVES! nauw met elkaar samen.



Overzicht van de workpages

Vanuit de praktijk zijn onder andere leerkrachten en vakleerkrachten lichamelijke opvoeding (LO) uit het basisonderwijs en voortgezet onderwijs betrokken.

Meer bewegen om beter te kunnen leren?
Het is algemeen bekend dat bewegen goed is voor de lichamelijke en mentale gezondheid. Daarnaast zijn er ook aanwijzingen dat bewegen gunstige effecten kan hebben op cognitieve prestaties en schoolprestaties van kinderen en adolescenten (Singh e a., 2012). De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor de relatie 'bewegen – schoolprestaties' en de hoeveelheid lichamelijke opvoeding (LO) in het schoolcurriculum.

Bewegen lijkt zowel op langere als op korte termijn positieve effecten te hebben op cognitieve functies die samenhangen met schoolprestaties. Een matig intensieve beweegpauze van 15 minuten blijkt bijvoorbeeld direct na het bewegen de aandacht van leerlingen te verbeteren (Janssen e a., 2014). Aangezien

De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor de relatie 'bewegen – schoolprestaties'

kinderen en adolescenten een groot gedeelte van een schooldag stilzitten en cognitieve prestaties moeten leveren, kan extra bewegen in de schoolsetting kansrijk zijn om cognitieve prestaties te verbeteren.

Waarom SMART MOVES! ?

Ondanks de aanwijzingen voor positieve effecten van bewegen op schoolprestaties, is er op dit moment onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor de specifieke inhoud van een beweegprogramma in de schoolsetting, gericht op het verbeteren van cognitieve functies en leerprestaties. Zo is het bijvoorbeeld nog niet precies duidelijk welke vormen van bewegen het beste zijn om cognitieve prestaties te verbeteren. Ook is het nog onduidelijk hoe lang of hoe vaak je zou moeten bewegen of hoe intensief het bewegen precies zou moeten zijn (Howie e a., 2012).
Daarnaast is er relatief weinig onderzoek uitgevoerd naar de effecten van bewegen op schoolprestaties bij adolescenten. Onderzoek binnen deze leeftijdsgroep is vooral interessant, omdat de prefrontale cortex (een gebied aan de voorzijde van het brein) nog volop in ontwikkeling is tijdens de adolescentie. In deze fase ontwikkelen zich de hogere orde cognitieve vaardigheden, zoals plannen, organiseren, de aandacht richten en ongewenst gedrag remmen (Fuster, 2002); vaardigheden die erg belangrijk zijn voor schools presteren. Mogelijk kan de ontwikkeling van de prefrontale cortex tijdens deze leeftijd middels extra bewegen positief gestimuleerd worden. Rond het twaalfde levensjaar wordt er ook een sterke afname van lichamelijke activiteit gerapporteerd, met name bij jongeren met een niet-westerse achtergrond of een lage sociaaleconomische status (Brodersen e a., 2007). Daarom zouden adolescenten extra baat kunnen hebben bij meer beweging op school. Dit geldt ook voor adolescenten met aandachts- en concentratieproblemen. Mogelijk kan door middel van (meer) beweging de aandacht en concentratie van deze leerlingen op school verbeterd worden en draagt dit bij aan betere schoolprestaties (Pontifex e a., 2013). In het kader van SMART MOVES! proberen we daarom meer te weten te komen over de relatie

Over de auteurs

Vera van den Berg, MSc is promovendus op het SMART MOVES! Project. Ze is als uitvoerend onderzoeker betrokken bij alle fasen van het onderzoek. Vera is opgeleid als Bewegingswetenschapper en Orthopedagoog, waarbij ze zich gespecialiseerd heeft in ontwikkelings- en opvoedingsproblemen.

Dr. Emi Saliasi is post doc. onderzoeker op het SMART MOVES! Project. Na een opleiding Psychologie en Cognitieve Neurowetenschappen, is ze recentelijk gepromoveerd bij het Universitair Medisch Centrum Groningen.

Dr. Amika Singh is senior onderzoeker en projectleider SMART MOVES! Ze is gepromoveerd bewegingswetenschapper en epidemioloog en sinds 2000 werkzaam bij het VUmc.

Dr. Renate de Groot -> lid projectteam SMART MOVES! Ze is aangesteld als Universiteit Hoofddocent bij het Welten instituut van de Faculteit Psychologie en Onderwijswetenschappen van de Open Universiteit.

Prof. dr. Jelle Jolles is lid van het projectteam SMART MOVES! Hij is Universiteitshoogleraar Neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en leidt het Centrum Brein & Leren. Hij houdt zich bezig met onderwijsinnovatie en talentontwikkeling en met de cognitieve veroudering.

Prof. dr. Mai Chin A Paw is lid van het projectteam SMART MOVES! Ze is als bewegingswetenschapper en epidemioloog werkzaam bij het VUmc. Per 1 januari 2014 benoemd tot hoogleraar Sociale Geneeskunde in het bijzonder de epidemiologie van jeugd en gezondheid.

bewegen, cognitie en schoolprestaties bij adolescenten om op basis van deze kennis een effectief beweegprogramma te kunnen ontwikkelen.

Wat doen we binnen SMART MOVES!?

Vanaf januari 2014 t/m december 2017 worden er binnen SMART MOVES! verschillende deelprojecten uitgevoerd.
In de eerste fase van SMART MOVES! voeren we een literatuuronderzoek en verschillende experimenten uit om meer inzicht te krijgen in de relatie tussen bewegen, cognitie en schoolprestaties. We zijn op zoek naar effectieve 'ingrediënten' van een beweegprogramma, dat cognitieve prestaties en schoolprestaties kan verbeteren. Parallel aan deze experimenten en het literatuuronderzoek gaan we in gesprek met leerlingen, leerkrachten en andere praktijkprofessionals om hun interesse en motivatie voor bewegen in de schoolsetting en de haalbaarheid hiervan in kaart te brengen. Met enerzijds de gevonden 'ingrediënten' uit het literatuuronderzoek en de experimenten en anderzijds de inbreng vanuit de schoolpraktijk, gaan we in de tweede fase een bewegingsinterventie ontwikkelen die cognitieve prestaties en schoolprestaties kan verbeteren en op scholen uitgevoerd kan worden. In de derde fase wordt het ontwikkelde beweegprogramma op verschillende scholen in Nederland geïmplementeerd en evalueren we de effecten. Hierbij wordt extra gekeken naar de effecten in subgroepen adolescenten met een laag sociaaleconomisch status en adolescenten met aandachts- en concentratieproblemen. Bij de ontwikkeling, implementatie en evaluatie van de interventie werken onderzoekers nauw samen met onderwijspraktijkprofessionals, zoals schooldirecties, leerkrachten en vakleerkrachten LO. De expertise van de vakleerkrachten LO kan een belangrijke bijdrage leveren om extra lichamelijke activiteit structureel in de schoolsetting in te bedden. Na de ontwikkeling en evaluatie van de bewegingsinterventie vindt in de laatste fase de valorisatie plaats: de vertaling van de onderzoeksresultaten naar een duurzaam lokaal en landelijk beleid.

De eerste experimenten

In 2014 is SMART MOVES! gestart met een aantal verschillende experimenten om de acute effecten van bewegen op cognitieve prestaties te onderzoeken. In een eerste studie is onderzoek gedaan naar de acute effecten van eenmaal of tweemaal bewegen verspreid over een schoolochtend op de selectieve aandacht van leerlingen in groep 7 en 8. Sommige leerlingen bewogen 20 minuten aan het begin en 20 minuten halverwege de ochtend, terwijl andere leerlingen alleen halverwege de ochtend gedurende 20 minuten bewogen. De resultaten van deze studie hebben we ter publicatie aangeboden aan een internationaal wetenschappelijk tijdschrift.In een tweede studie is onderzoek gedaan naar de acute effecten van verschillende bewegingsvormen (aeroob, coördinatie en kracht) op cognitieve prestaties bij leerlingen van 10 – 13 jaar. Leerlingen voerden tijdens dit onderzoek met de gehele klas een van de bewegingsprogramma's uit. De resultaten worden momenteel geanalyseerd en zullen op termijn verschijnen in een internationale publicatie. De derde studie richt zich op de acute effecten van 10, 20 of 30 minuten matig intensief bewegen op aandacht- en werkgeheugenprestaties van leerlingen van 11 – 14 jaar oud. Leerlingen fietsen in dit experiment op een fietsergometer. Op dit moment verzamelen we de laatste data van dit experiment. In een vierde studie worden observaties uitgevoerd om te kijken hoe taakgericht en alert leerlingen zijn op verschillende momenten van de schooldag. Als de resultaten bekend zijn hopen we hiermee meer inzicht te krijgen over de momenten waarop het beste bewogen kan worden tijdens een schooldag. Op basis van de resultaten van bovenstaande experimenten zullen in 2015 nieuwe experimenten opgezet worden.

Wat precies de rol van de vakleerkracht zal zijn, is nog niet duidelijk

Link wetenschap - praktijk

Gedurende het hele project wordt rekening gehouden met de vertaalslag van de resultaten naar de onderwijspraktijk. Om een haalbare bewegingsinterventie te ontwikkelen die ingebed kan worden in het Nederlandse schoolsysteem, is ervaring en kennis vanuit de praktijk onmisbaar. In SMART MOVES! werken we daarom samen met verschillende praktijkpartners en proberen we schoolleiding, leerkrachten en leerlingen nauw te betrekken bij het onderzoek. Wat precies de rol van de vakleerkracht zal zijn, is nog niet duidelijk.

SMART MOVES! consortium

Het SMART MOVES! consortium bestaat uit een samenwerking tussen verschillende kennisinstellingen, praktijk en beleid. De partners zijn: VU medisch centrum/EMGO+, VU Centrum Brein & Leren, het Welten instituut van de Open Universiteit Heerlen, Hogeschool van Amsterdam (domein Bewegen, Sport en Voeding), Hogeschool Windesheim (domein Bewegen en Educatie), Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB), Mulier Instituut, Stichting Flore, Stichting Leerplanontwikkeling, Gemeente Delft en Deelgemeente Rotterdam Noord. ■

Literatuur

Brodersen, N. H., Steptoe, A., Boniface, D.R., & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *British Journal of Sports Medicine, 41* (3),140-144.

Fuster, J. M. (2002). Frontal lobe and cognitive development. *Journal of Neurocytology, 31* (3-5), 373-385.

Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science, 1*, 160-169.

Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., van Mechelen, W., & Verhagen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10-11. *Mental Health and Physical Activity, 7* (3), 129-134.

Pontifex, M. B., Saliba, B. J., Raine, L. B., Picchietti, D. L., & Hillman, C. H. (2013). Exercise improves behavioral, neurocognitive and scholastic performance in children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Pediatrics, 162* (3), 543-51.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 166* (1), 49-55.

Meer informatie over SMART MOVES! of meedoen aan het onderzoek? Kijk op de website: www.smart-moves.nl

Contact:
v.vandenberg@vumc.nl
e.saliasi@vumc.nl
a.singh@vumc.nl

Bewegen en leren
moet je combineren



Kinderen op de basisschool brengen dagelijks vier tot zes uur door in het klaslokaal, veelal zittend op hun stoel. Bewegen doen ze in de pauze of tijdens de gymles, maar bewegen kan ook gecombineerd worden met de lessen in het klaslokaal. Dit draagt niet alleen bij aan de dagelijkse hoeveelheid fysieke activiteit, maar het kan ook bijdragen aan verbetering van schoolvaardigheden. Springen of joggen tijdens de reken- en taalles, twee vliegen in één klap?

TEKST MARCK DE GREEFF E.A. **FOTO**: PJOTR WIESE

Meerdere studies tonen aan dat er een positieve relatie is tussen de fysieke activiteit van een kind en de prestaties op school (Tomporowski, Davis, Miller & Naglieri, 2008). Dit betekent dat kinderen die meer bewegen, vaak ook beter presteren op school. Mogelijke verklaringen voor de positieve relatie tussen fysieke activiteit en schoolprestaties zijn op korte termijn betere aandacht en concentratie. Op langere termijn een betere doorbloeding van de hersenen, de aanmaak van nieuwe zenuwcellen en het ontstaan van meer verbindingen tussen de zenuwcellen. Fysieke activiteit hangt echter niet alleen samen met



▲ *Figuur 1. Lesvoorbeeld rekenen*

schoolprestaties, maar ook met hogere cognitieve functies, namelijk executieve functies (Best, 2010; van der Niet et al., 2014). Executieve functies zijn cognitieve processen die het mogelijk maken dat een kind doelgericht bezig is, zoals het onderdrukken van afleidende prikkels bij het uitvoeren van een opdracht.

De school is de plek

Aangezien vrijwel alle kinderen naar school gaan, zijn scholen bij uitstek geschikt om kinderen meer te laten bewegen. Dit kan zelfs in het klaslokaal, door fysieke activiteiten te combineren met reken- en taalactiviteiten. Het unieke voordeel van deze lessen is dat ze niet ten koste gaat van de reguliere reken- en taallessen. Een bijkomend voordeel is dat door regelmatig (matig tot intensief) te bewegen in het klaslokaal ook de fysieke fitheid kan verbeteren. Deze aanpak is niet geheel nieuw, in Amerika bleek een dergelijk beweegprogramma goed uitvoerbaar en het leidde tot positieve effecten op taal- en rekenvaardigheden (Donnelly et al., 2009; Gibson et al., 2008). Wereldwijd zijn er echter nog te weinig kwalitatief sterke studies waarin effecten van fysiek actieve lessen zijn onderzocht. In Groningen is daarom een lesprogramma (Fit & Vaardig op school) ontwikkeld waarmee al bewegend de taal- en rekenvaardigheden worden geoefend. De vraag resteert of de schoolprestaties en executieve functies verbeterd kunnen worden door deze fysiek actieve lessen in het klaslokaal.

Fysiek actieve lessen

Het beweegprogramma 'Fit & Vaardig op school' biedt taal- en rekenlessen op een fysiek actieve manier aan. In de handleiding staan 66 lessen, die gedurende 22 lesweken (3 lessen per week) gegeven kunnen worden. Tijdens elke les worden er 10-15 minuten aan rekenen besteed en 10-15 minuten aan taal. Het niveau van de lesstof sluit aan bij de bestaande Nederlandse reken- en taalmethodes (groep 4, 5, 6 en 7 van de basisschool) en de nadruk wordt gelegd op het automatiseren en herhalen van taal- en rekenstof. Tijdens de les worden oefenbewegingen en basisbewegingen uitgevoerd. De oefenbewegingen doen de kinderen als ze een reken- of taalopdracht uitvoeren. De kinderen moeten bijvoorbeeld een woord spellen door een sprong te maken bij elke uitgesproken letter. De basisbewegingen doen de kinderen tijdens het resterende gedeelte van de les. Dit houdt in dat ze stappen, huppelen of joggen op de plaats als er wordt nagedacht over een antwoord. Elke les wordt ondersteund met een presentatie op het digitale schoolbord, waarop de taal- en rekenopdrachten gevisualiseerd worden.

Bij aanvang van elke les gaan de kinderen achter of naast hun tafel staan, ze starten dan meteen met het uitvoeren van de basisbeweging, bijvoorbeeld het joggen op de plaats. Vervolgens volgt een korte introductie met uitleg over de les. De kern van elke les bestaat uit het inoefenen van de lesstof. In Figuur 1 is een voorbeeld van een rekenopgave te zien die wordt geprojecteerd op het digitale schoolbord. Tijdens deze les moeten de kinderen door middel van bewegingen (spreid-sluit-sprong, squat en/of arm punch) laten zien hoe ze een voorwerp moeten betalen. Elke les eindigt met een afsluiting waarin de geoefende lesstof nog eens aan bod komt.

Het beweegprogramma 'Fit & Vaardig op school' biedt taal- en rekenlessen op een fysiek actieve manier aan.

Experiment in de praktijk

'Fit en Vaardig op school' is een vierjarig onderzoek dat wordt uitgevoerd door het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen/UMCG) in samenwerking met Onderwijskunde (Rijksuniversiteit Groningen). Het beweegprogramma is als pilot geïmplementeerd bij de groepen 4 en 5 op zes basisscholen in Emmen en Hoogeveen met als doel te onderzoeken of de lessen goed aansluiten bij het reken- en taalniveau van de kinderen. Na wat kleine aanpassingen aan de lessen zijn vervolgens de groepen 4 en 5 van twaalf nieuwe basisscholen in Groningen en Hoogezand random ingedeeld in de controle- (253 kinderen) of experimentele groep (245 kinderen) (Figuur 2). De kinderen in de

Over de auteurs

Marck de Greeff is promovendus bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen)

Marijke Mullender-Wijnsma is promovendus bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen)

Esther Hartman is universitair hoofddocent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen)

Chris Visscher is voormalig docent LO en hoogleraar jeugdsport bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen).



Figuur 2. Onderzoeksopzet 1e jaar van het project Fit en Vaardig op school

experimentele groep volgden de fysiek actieve lessen gedurende twee schooljaren. In het eerste schooljaar werden de lessen gegeven door ingehuurde en getrainde interventieleerkrachten. In het tweede jaar was het de beurt aan de reguliere groepsleerkrachten om, na een korte training, de lessen zelf te geven. Vooraf, na het eerste schooljaar en na het tweede schooljaar zijn de prestaties op de fysieke fitheid (Eurofit), fysieke activiteit, reken- en taalvaardigheid en executie functies (inhibitie, werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit) gemeten om de ontwikkelingen van zowel de experimentele groep als de controlegroep in kaart te brengen.

Uitvoerbaarheid in de praktijk en resultaten

Uit de pilotstudie blijkt dat de 'Fit & Vaardig op school' lessen goed uitvoerbaar zijn in het klaslokaal. Vrijwel alle 66 lessen uit de handleiding blijken ook daadwerkelijk behandeld te worden en gedurende 64% van de lestijd wordt matig tot intensief bewogen (Mullender-Wijnsma et al., 2015). Het onderzoek in Groningen en Hoogezand laat zien dat zowel de ingehuurde interventieleerkrachten als de reguliere groepsleerkrachten goed in staat zijn om de lessen te geven. Het nieuwe karakter van de lessen zorgt ervoor dat een goede lesvoorbereiding wel van belang is.

Na het eerste interventiejaar laten de resultaten van het gerandomiseerde onderzoek zien dat de kinderen die mee hebben gedaan aan de 'Fit & Vaardig op school' lessen, hun rekenvaardigheden beter ontwikkeld hebben, dan de kinderen uit de controlegroep die het reguliere lesprogramma volgden. De resultaten laten ook zien dat de leesvaardigheid van achterstandsleerlingen (kinderen van ouders met een laag opleidingsniveau) die meededen aan de lessen, meer is verbeterd dan de leesvaardigheid van de andere kinderen die de lessen volgden. Verder blijkt dat de kinderen na de 'Fit & Vaardig op school' lessen taakgerichter zijn dan na een reguliere les. Dit wil zeggen dat ze direct na een fysiek actieve les meer aandacht hebben voor hun (dan weer zittende) taak. Taakgerichtheid is een belangrijke voorspeller voor schoolsucces. Tot slot is de Body Mass Index (BMI) van

De eerste resultaten van 'Fit en Vaardig op school' zijn veelbelovend

kinderen uit groep 5 minder toegenomen. Na één jaar is er geen direct effect van het programma op de fysieke fitheid, de spellingvaardigheid en de executieve functies aangetoond. De resultaten na het tweede interventiejaar worden binnenkort duidelijk.

Conclusie

De eerste resultaten van 'Fit en Vaardig op school' zijn veelbelovend. Het programma is goed te implementeren in de klas en het draagt bij aan de dagelijkse dosis matig tot intensieve fysieke activiteit, belangrijk voor gezondheid. De kinderen zijn na de lessen taakgerichter en door het beweegprogramma verbetert de rekenvaardigheid. Achterstandsleerlingen profiteren op het gebied van leesvaardigheid extra van de lessen en de lessen zorgen voor minder toename van BMI bij kinderen uit groep 5. De taalvaardigheid, executieve functies en de fysieke fitheid zouden nog kunnen verbeteren op de lange termijn, één interventiejaar is wellicht te kort. De lessen bieden een goede mogelijkheid om fysiek actief te zijn op momenten dat kinderen normaal gesproken stil moeten zitten en komen bovendien de rekenvaardigheid ten goede. Of te wel, meerdere vliegen in één klap. ■

Referenties

Best, J.R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review, 30*(4), 331-351.

Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., ... & Williams, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive medicine*, *49*(4), 336-341.

Gibson, C. A., Smith, B. K., DuBose, K. D., Greene, J. L., Bailey, B. W., Williams, S. L., ... & Donnelly, J. E. (2008). Physical activity across the curriculum: year one process evaluation results. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *5*(1), 36.

Mullender-Wijnsma, M.J., Hartman, E., de Greeff, J.W., Bosker, R.J., Doolaard, S., & Visscher, C. (2015). Improving academic performance of elementary school children by physical activity in the classroom: Year one program evaluation. *Journal of School Health*, in press.

Tomporowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H., &Naglieri, J.A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review, 20*(2), 111-131.

Van der Niet, A.G., Hartman, E., Smith, J., & Visscher, C. (2014). Modeling relationships between physical fitness, executive functioning, and academic achievement in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 319-325.

Contact:
j.w.de.greeff@umcg.nl

Hoe fitter hoe slimmer!

"Als je gaat sporten ben je meer actief en dan kan je beter nadenken". Dit is een uitspraak van een leerling uit groep 7 van een basisschool in Assen, die mee heeft gedaan aan het beweegprogramma van 'Hoe fitter hoe slimmer'. Het geeft in simpele bewoordingen weer dat bewegen iets doet met ons brein. Hoewel de meeste mensen dit wel herkennen, is er ook op wetenschappelijk gebied steeds meer bewijs dat er een relatie is tussen ons beweeggedrag en onze hersenfunctie.

TEKST ANNEKE VAN DER NIET E.A. **FOTO'S**: ANNEKE VAN DER NIET

Het is echter nog onduidelijk of door middel van een toename in het bewegen, ook een verbetering plaats kan vinden in de hersenfunctie en wat de rol van fysieke fitheid hierbij is. Bewegen als middel om doelgerichter te kunnen nadenken of om schoolvaardigheden te verbeteren, werkt dat?

Om erachter te komen of kinderen die meer gaan bewegen ook cognitief beter gaan presteren heeft het Centrum voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen/UMCG samen met het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen het onderzoek 'Hoe fitter hoe slimmer' opgezet en uitgevoerd. In deze studie is een beweegprogramma ontwikkeld, dat vervolgens is aangeboden op vier basisscholen in Assen en Groningen, waaronder een school voor speciaal onderwijs. Het beweegprogramma richtte zich op kinderen in de groepen 5, 6, 7 en 8, en vond plaats tijdens de lunchpauze. Op veel basisscholen hebben kinderen een lange lunchpauze tussen de ochtend- en middaglessen. Naast dat er dan een boterham gegeten moet worden, biedt de resterende tijd mogelijkheden om alle kinderen de kans te geven (extra) te bewegen. Het aanbieden van een gestructureerd beweegprogramma is in de eerste plaats leuk voor kinderen en een zinvolle invulling van de lunchpauze. Daarnaast kan het programma bijdragen aan het verbeteren van de fysieke fitheid en kan het mogelijk een positieve invloed uitoefenen op de cognitieve prestaties.

"Dan ben je al je energie kwijt, dan ben je ook wat rustiger, dan kun je beter nadenken"
(Leerling, groep 7)



circuitoefening

Beweegprogramma

Het beweegprogramma bestaat uit aerobe activiteiten, (o.a. estafette spelletjes en circuit training), maar ook uit complexe spelletjes, zoals het uitvoeren van bepaalde activiteiten afhankelijk van het getal op een dobbelsteen of de kleur van een object. Bij deze laatste categorie spelletjes moeten de kinderen dus ook opletten wanneer er iets verandert en onthouden welke activiteit is gekoppeld aan welk getal. Dit geeft de activiteiten een onvoorspelbaar en wisselend



Fopbal

karakter, wat een beroep doet op zowel de fysieke als cognitieve vaardigheden van kinderen, met name de executieve functies. Executieve functies zijn de cognitieve processen die nodig zijn bij het organiseren en uitvoeren van doelgerichte handelingen (Banich, 2009), en worden gerelateerd aan schoolvaardigheden. Het zorgt ervoor dat een kind doelgericht bezig kan zijn, doordat het in staat is afleidende prikkels te onderdrukken (inhibitie), of juist door snel te schakelen tussen verschillende prikkels (cognitieve flexibiliteit). Ook het tijdelijk opslaan en bewerken van relevante informatie in het werkgeheugen wordt tot de executieve functies gerekend. De complexe spelsituaties in het beweegprogramma zouden dus mogelijk een beroep doen op deze executieve functies, waardoor er een verbetering plaatsvindt (Best, 2010). Daarnaast zorgen de aerobe activiteiten op matig tot hoge intensiteit en de circuit training voor algemene fysiologische veranderingen in het lichaam en meer specifieke veranderingen in de hersenen. Zo is er een toename van het bloedvolume in de hersenen en is er na iedere inspanning een toename van verschillende neurotransmitters die verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van nieuwe zenuwcellen en de verbinding tussen zenuwcellen (Hötting & Röder, 2013).

"Het waren allemaal oefeningen, je ging er echt van zweten, je moet zweten anders heb je niet echt gesport" (Leerling, groep 8)

Uitvoering

In totaal hebben circa 80 leerlingen in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar deelgenomen aan het beweegprogramma (experimentele groep). Honderdtwintig andere kinderen in dezelfde leeftijdsgroep vormden de controlegroep. Het beweegprogramma werd twee keer in de week aangeboden en duurde per keer 30 minuten. Het totale beweegprogramma duurde 22 weken en werd gegeven door studenten van het Instituut voor Sportstudies. De start van het programma was na de herfstvakantie en de laatste les werd voor de meivakantie gegeven. Vooraf en na afloop werd de fysieke fitheid gemeten met de Eurofit. Zo kon worden vastgesteld of kinderen vooruit waren gegaan op aerobe fitheid, op diverse krachtonderdelen, op lenigheid en snelheid. Daarnaast werden er verschillende cognitieve testen afgenomen die de verschillende facetten van executive functies meten. Dit waren de Stroop test voor het meten van inhibitie, een visuele en verbale geheugentest voor het meten van het werkgeheugen, de Trailmaking test als maat voor cognitieve flexibiliteit en de Tower of London voor probleemoplossend vermogen (ook wel planning genoemd). Ook schoolvaardigheden werden gemeten (lezen, rekenen, spelling). Tenslotte werd bij de kinderen in het speciaal onderwijs de waargenomen competentie gemeten met behulp van de Competentie Belevingsschaal voor Kinderen (CBSK). Dit is een vragenlijst die zelfwaardering meet op specifieke gebieden zoals fysieke, sociale en academische domeinen.

Wat levert het programma op?

Uit het onderzoek bleek dat bij alle deelnemende kinderen een positieve relatie bestond tussen de fitheid en hun prestaties op executieve functies en academische vaardigheden (Van der Niet, Hartman, Smith, & Visscher, 2014). Dit wil zeggen dat de kinderen die beter presteerden op de fitheidstesten, ook hoger scoorden op de testen voor executieve functies en schoolvaardigheden. Dit bevestigt de relatie zoals in eerdere studies

Over de auteurs

Anneke van der Niet is promovendus op het onderwerp 'hoe fitter hoe slimmer' bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen, Universitair Medisch Centrum Groningen)

Esther Hartman is universitair hoofddocent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen, Universitair Medisch Centrum Groningen)

Joanne Smith is universitair docent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen, Universitair Medisch Centrum Groningen)

Chris Visscher is voormalig docent LO en hoogleraar jeugdsport bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (Rijksuniversiteit Groningen, Universitair Medisch Centrum Groningen)



al is aangetoond (Verburgh, Königs, Scherder, & Oosterlaan, 2013). De resultaten laten verder zien dat kinderen die meededen aan het beweegprogramma meer vooruit zijn gegaan op enkele executieve functies dan kinderen die niet hebben meegedaan. Deze verbetering is gevonden op de onderdelen inhibitie en werkgeheugen. De fitheid was niet significant verbeterd door het beweegprogramma. Alleen de kinderen in het speciaal onderwijs die meededen aan het beweegprogramma gingen significant vooruit op krachtuithoudingsvermogen (sit ups), in vergelijking met de controlegroep. Misschien was het programma aeroob niet intensief genoeg maar bood het wel voldoende cognitieve uitdaging. De cognitieve component in de complexe spelactiviteiten heeft mogelijk het positieve effect op het executief functioneren veroorzaakt. Daarnaast bleek dat de kinderen in het speciaal onderwijs die met het beweegprogramma hebben meegedaan significant hoger scoorden op de onderdelen 'sportieve vaardigheden' en 'fysieke verschijning' van waargenomen competentie dan de kinderen die niet aan het programma hebben deelgenomen. De zelfwaardering op deze twee aspecten is dus toegenomen.

Gymzalen zijn echter meestal niet beschikbaar tussen de middag en bovendien kost het vaak tijd om er te komen

"Hoe fitter je bent hoe slimmer want, je doet veel aan sport, en dan, je gedachten raak je bijna kwijt, dus dan heb je meer concentratie om ook te leren" (Leerling, groep 8)

Implementatie

Het aanbieden van een beweegprogramma tijdens de lunchpauze kan in principe op iedere school worden uitgevoerd, waarbij wel rekening gehouden moet worden met enkele praktische zaken. Als er tijdens de lunchpauze extra wordt bewogen zullen de kinderen die meedoen met het beweegprogramma overblijven, wat betekent dat er binnen de school ruimte moet zijn voor een extra groep overblijfkinderen. Daarnaast moet goed worden afgestemd waar een beweegprogramma kan worden uitgevoerd. De gymzaal is de meest ideale optie. Gymzalen zijn echter meestal niet beschikbaar tussen de middag en bovendien kost het vaak tijd om er te komen. De speelzaal bevindt zich in de school en is dan een logisch alternatief, eventueel afgewisseld met het schoolplein als het goed weer is. Hoewel speelzalen meestal niet zo groot zijn, zijn er genoeg opties voor wat kleinere groepen leerlingen om intensief te bewegen. Tenslotte moet worden besloten op welke dagen het beweegprogramma wordt gegeven, wat afgestemd kan worden met de dagen dat leerlingen gymnastiek hebben. Op die manier krijgen de kinderen verdeeld over de week meerdere beweegmomenten die niet met elkaar interfereren.

"De lessen waren heel leuk dus toen dacht ik niet meer aan hoe groot het (de zaal) was of hoe klein" (leerling, groep 7)

Conclusie

Los van een aantal praktische overwegingen blijkt het dus goed mogelijk om een gestructureerd beweegprogramma aan te bieden tijdens de lunchpauze op school. Het extra bewegen had een positief effect op enkele aspecten van executieve functies bij kinderen. Uit de projectevaluatie na afloop van het onderzoek bleek dat de kinderen het beweegprogramma erg leuk vonden. De ruimte van de speelzaal werd niet als klein ervaren en de lessen waren uitdagend en gevarieerd. Eén kind verwoordde het zo: *"We zitten dan wel buiten normaal met de overblijf, maar dit keer dan sport je lekker en dat was wel leuk, dan hoef je niet echt zo na te denken van wat zal ik eens doen, maar dan krijg je gewoon iets leuks voor je"* (Leerling, groep 7) ■

Referenties

Banich, M. T. (2009). Executive function: The search for an integrated account. *Current Directions in Psychological Science, 18*(2), 89-94.

Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review, 30*(4), 331-351.

Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 37*(9, Part B), 2243-2257.

Van der Niet, A. G., Hartman, E., Smith, J., & Visscher, C. (2014). Modeling relationships between physical fitness, executive functioning, and academic achievement in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 319-325.

Verburgh, L., Königs, M., Scherder, E. J. A., & Oosterlaan, J. (2013). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: A meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 0*, 1-8. doi:10.1136/bjsports-2012-091441

Contact:

a.g.van.der.niet@umcg.nl

Advertentie

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



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

TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

Meer bewegen tijdens schooltijd!



Wij als ALO-ers zijn overtuigd van de kracht van bewegen en we kijken dan ook uit naar de dag dat dagelijks bewegingsonderwijs verzorgd door vakdocenten op de basisschool de standaard is. Dat is echter nog een wensgedachte. Wat kunnen we tot die tijd doen om aan de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen tegemoet te komen? En hoe kunnen we de groepsleerkrachten mobiliseren om hier met ons mee aan de slag te gaan? In dit artikel een aantal voorbeelden en ervaringen om hier invulling aan te geven.

TEKST CORINE VAN DER WIJST FOTO: SEBASTIAAN REIJNEN

TIP: Geef je voor de pauze gymles, vraag dan eens wat ze in de pauze gaan doen. De kinderen gaan dan zelf goed nadenken wat ze kunnen doen, ze krijgen ideeën van elkaar en jij weet wat er speelt op het schoolplein.

Onderzoek naar de effecten van sport en bewegen toont aan dat bewegen op veel verschillende facetten een positieve invloed heeft. Dat bewegen een positieve bijdrage levert aan de volksgezondheid is algemeen bekend. De laatste jaren is er ook steeds meer aandacht voor de invloed van bewegen op cognitie. Worden we slimmer als we meer bewegen? Is er een causaal verband tussen bewegen en schoolprestaties? Als dit bevestigd kan worden, zou dit natuurlijk een geweldig argument zijn om ons gedachtegoed te ondersteunen. Echter de literatuur is er niet eenduidig over. En wij als vakdocenten kennen ook genoeg leerlingen die goed kunnen bewegen maar niet de slimste van de klas zijn. Ik denk wel dat bewegen een positieve invloed heeft op schoolprestaties maar twijfel of een causaal verband aangetoond kan worden. Ook in mijn onderzoek niet.

Energizers

Korte momenten van bewegen tussen de lessen door worden ook wel bewegingstussendoortjes, energizers of brain breaks genoemd. De duur van een energizer is maximaal 5 minuten en heeft als voornaamste doel om de concentratie te verbeteren. Daarnaast wordt hiermee ook ingespeeld op de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen en werkt het sfeer bevorderend. Deze laatste twee punten kreeg ik vaak terug van leerkrachten die deelnamen aan het onderzoek dat ik uitgevoerd heb. Enkele leerkrachten gaven aan dat bij de start van de interventie de leerlingen na de energizer drukker waren dan ervoor. Als het voor een klas een nieuw fenomeen is, moet de klas er aan wennen. Het is dan heel belangrijk om in de energizer een cooling-down in te bouwen. Dat kan al iets zijn als "Maak je lang, Adem in, Adem uit en ga zitten op je stoel". Verder is het aan te raden om de energizer niet als beloning of straf te gebruiken. Juist als de kinderen ingedut of druk zijn kan een energizer goed van pas komen. Wacht dan niet tot de taak door iedereen volbracht is, maar stop de les even en speel in op de bewegingsdrang die er op dat moment leeft bij de kinderen. Veel groepsleerkrachten zijn bekend met de term energizers/ bewegingstussendoortjes en zijn ook bekend met de positieve effecten ervan in de klas. Echter weerhoudt vaak de tijd, de ruimte of gebrek aan ideeën hen om ze ook tot uitvoering te brengen. Hier kan de vakleerkracht op inspringen.

Ik denk wel dat bewegen een positieve invloed heeft op schoolprestaties maar twijfel of een causaal verband aangetoond kan worden

Rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs

Als vakleerkracht bewegingsonderwijs ben jij de professional op het gebied van bewegen. Als iemand het bewegen meer op de kaart kan zetten op school, dan ben jij het wel. Het verkrijgen van meer uren in de gymzaal is het meest gewenst maar er zijn ook andere mogelijkheden om kinderen en collega's in beweging te krijgen. Als vakdocent kun je ook een docerende /

Over de auteur
Corine van der Wijst is in 2008 afgestudeerd aan de ALO Amsterdam en in 2014 heeft zij de studie ontwikkelingspsychologie afgerond aan de UvA. Momenteel is ze werkzaam als vakleerkracht bewegingsonderwijs op de 14e Montessorischool, de Jordaan, in Amsterdam en werkt ze één dag in de week voor Het ABC, Amsterdamse Onderwijsadviseurs. Vanuit het ABC geeft ze workshops voor leerkrachten: "Creatief met Energizers".



Naslagwerken voor energizers:

Christians, M. (?).5 minuten tussendoor/ 5 minuten bewegen. Uitgeverij OMJS BV/ Bazalt Educatieve Uitgaven BV.

Paterson, K.(2009). *Spelletjes van 3 minuten om kinderen te motiveren; 110 korte spelletjes en activiteiten voor kinderen van 6-12 jaar*. Panta Rhei; Katwijk.

Van Acker, L. et al. Hupla1-2-3 Bewegingstussendoortjes. Schoolsupport; Zuidhorn Nederland. Abimo Uitgeverij; Sint –Niklaas, België (jaar van uitgave ontbreekt)

Internetbronnen

www.gonoodle.com
www.beweeg.nl (methode, de klas beweegt)
www.digigym.nl
Digigym.nl is nog in ontwikkeling, maar het is een veelbelovende website. Er wordt goed ingespeeld op de mogelijkheden en ruimte in de klas. Er worden instructiefilmpjes van twee minuten aangeboden die op het digibord getoond kunnen worden.

Contact:

coachende rol innemen naar je collega's toe. Op mijn school hebben we, geïnspireerd door de Van der Muelen Vastwijkschool te Weesp, besloten iedere vergadering te starten met een energizer. Dit werkt sfeerverhogend, iedereen wordt weer even geactiveerd en het zorgt ervoor dat iedereen even opzij zet waar hij op dat moment mee bezig was. Daarbij wordt het aantal energizers waar ze bekend mee zijn uitgebreid.
Om de energizers te promoten en de kans op uitvoering ervan in de klassen te vergroten kan de leerkracht LO de volgende acties ondernemen:

- Een map met energizers maken in het leerkrachten domein op de computer
- Op maandag tijdens de briefing een energizer van de week introduceren
- Energizers van internet plukken of uit boekjes halen en daar kaartjes van maken. Zet deze kaartenbak op de teamtafel ter inspiratie. Collega's kunnen deze dan kopiëren of lenen.
- Verschillende naslagwerken in de teamkamer ter inspiratie neerleggen.

Maak verder duidelijk aan je collega's dat het niet alleen voor veel kinderen een heel welkom tussendoortje is, maar ook voor de leerkracht zelf als onderbreking van de dag kan dienen. Als leerkrachten aangeven het vaak te vergeten of er geen tijd voor te hebben, laat ze het dan in het dagprogramma opnemen of het met een knijper ergens in het zicht vasttezetten. Als de klas en de leerkracht wat meer gewend zijn aan de energizer, kan het daarna ingezet worden op het moment dat de leerlingen er het meest behoefte aan hebben.

Actievere pauzes

Als leerkracht LO kan je invloed uitoefenen op de actieve houding van de leerlingen tijdens de pauzes. Dit kan je doen door:

- In de gymles spelletjes aan te bieden die ze op het schoolplein ook kunnen spelen. Bespreek daarbij hoe ze het spel op het schoolplein kunnen uitvoeren en wat ze daar voor nodig hebben. Hierbij kan gedacht worden aan Vieze voeten, Kingen, Anna-maria koekoek, elastieken en de fhuttle.
- De leerkrachten te informeren over de schoolpleinspelletjes, korte uitleg met regels en de benodigde materialen aan te leveren.
- De leerkrachten te motiveren om actief deel te nemen tijdens de pauze en/of het stimuleren van een actieve houding bij de kinderen.

Mocht je de mogelijkheid hebben om zelf aanwezig te zijn op het schoolplein tijdens een pauze, laat dan zien hoe je de kinderen het spel zelf op kan laten zetten en hoe leuk ze het vinden als je deelneemt aan het spel.

Ter afsluiting

De positieve effecten van (goed) bewegen worden steeds meer bekend en erkend. Bij voorkeur zouden we als vakdocent alle leerlingen elke schooldag een uur gymles geven. Dat is echter nog een utopie. Om leerlingen in 'beweging' te krijgen en de positieve invloed op schoolprestaties te bewerkstelligen zijn er echter meer mogelijkheden. Energizers en kleine aanpassingen in aanbod van het speelmateriaal tijdens de pauzes lijken heel kansrijk en hopelijk komen op deze manier onze kinderen (nog) meer in beweging.

De positieve effecten van (goed) bewegen worden steeds meer bekend en erkend

IDEE: Op de Van der Muelen Vastwijkschool te Weesp werken ze enkele jaren met schoolpleinkisten. Iedere klas heeft een kist en is zelf verantwoordelijk voor de inhoud. Nienke van Dieren, vakleerkracht op de school, controleert de kisten een paar keer per jaar. Is de inhoud van de kist nog volledig, dan krijgen ze nieuw materiaal. Na enige tijd wordt de kist weer aangevuld, zodat alle basismaterialen weer aanwezig zijn, zoals een voetbal en springtouwen. ■

De Wet werk en zekerheid (2)

Vanaf 1 juli 2015 wordt de (keten)regeling die het maximum aantal tijdelijke contracten bepaald beperkt. Een vast contract ontstaat nu bij verlenging na drie contracten of bij overschrijding van een periode van 24 maanden door twee of meer aaneengesloten contracten. Er is sprake van aaneengesloten contracten indien er tussen de contracten geen onderbreking is van meer dan zes maanden. De regeling wordt per 1 juli 2015: maximaal drie contracten in maximaal twee jaar zonder een onderbreking van langer dan zes maanden. De regeling is nu nog: maximaal drie contracten in maximaal drie jaar zonder een onderbreking van langer dan drie maanden.

TEKST MR. MAARTEN SEGERS



De Ketenregeling

Voor contracten die vóór 1 juli 2015 overeen zijn gekomen maar nog in stand zijn op of na 1 juli 2015 zal de oude regeling nog gelden. Voor tijdelijke contracten overeengekomen op of na 1 juli 2015 zal het nieuwe recht gelden.
In de cao-PO en cao-VO wordt afgeweken van de standaard ketenregeling zoals hierboven beschreven. Meer over de huidige situatie is te lezen in de vijfde uitgave van het vakblad in 2014 (LO 5, van 30 mei 2014). Hoe de nieuwe ketenregeling die gaat gelden vanaf 1 juli 2015 in de cao verwerkt wordt, is nog even afwachten.

De ontslagroute

Vanaf 1 juli 2015 geldt het nieuwe ontslagrecht. De ontslagroute die dan gevolgd wordt, zal afhankelijk worden van de reden van het ontslag. Bij bedrijfseconomische redenen of langdurige arbeidsongeschiktheid moet de werkgever de rechtsgeldigheid laten toetsen bij het UWV. Bij alle andere grondslagen/redenen voor ontslag moet de werkgever langs de kantonrechter. In de praktijk komt het vaak voor dat werkgever en werknemer er met wederzijds goedvinden uitkomen. In zo'n geval is een ontslagroute via het UWV of de rechter niet nodig. Overweeg je met wederzijds goedvinden uit elkaar te gaan laat je dan eerst goed adviseren door contact op te nemen met de juridische afdeling van de KVLO.
Ook het nieuwe ontslagrecht zal alleen gelden voor het, onder het arbeidsrecht vallende, bijzonder onderwijs. Welke gevolgen dit nieuwe recht in de cao gaat hebben voor het, onder het ambtenarenrecht vallende, openbaar onderwijs, zal nog besproken moeten worden.

Transitievergoeding

Vanaf 1 juli 2015 krijgen werknemers die twee jaar of langer in dienst zijn een vergoeding mee als beëindiging van het dienstverband plaatsvindt op initiatief van de werkgever. Dit recht op een vergoeding wordt in de wet verankerd. De transitievergoeding zal echter lager zijn dan de vergoeding volgens de nu gangbare kantonrechtersformule. De hoogte van de transitievergoeding is afhankelijk van het aantal dienstjaren. Per dienstjaar geldt een vergoeding van een derde van het maandsalaris. Voor elk jaar dat je langer in dienst bent geweest dan tien jaar zal een vergoeding van ½ maandsalaris gelden. De vergoeding is gemaximeerd op 75000 euro of een jaarsalaris (als dit meer is dan 75000 euro). Voor werknemers die bij beëindiging van hun dienstverband 50 jaar of ouder zijn en minstens tien jaar in dienst zijn zal een overgangsregeling gelden. Voor elk jaar dat deze werknemers langer in dienst zijn geweest dan tien jaar zal bij de berekening van de transitievergoeding een maandsalaris gerekend worden.

Afsluiting

Het arbeidsrecht zal het komende jaar dus flink worden aangepast. Voor het bijzonder onderwijs gaat dit sowieso behoorlijke gevolgen hebben. Wat dit voor het openbaar onderwijs gaat betekenen, zal voornamelijk afhangen van de aankomende cao-besprekingen. Zodra daar meer duidelijkheid over is, zal dit via onze website gecommuniceerd worden (*www.kvlo.nl*). Bij vragen of behoefte aan uitleg staan wij voor je klaar: *juristen@kvlo.nl*. Deel 1 is te lezen in het vorige vakblad.

Contact:
juristen@kvlo.nl

Lichamelijke opvoeding magazine

Praktijk

KATERN

NUMMER 2
Jaargang 103 | februari 2015

KVLO



Slimmer bewegen:

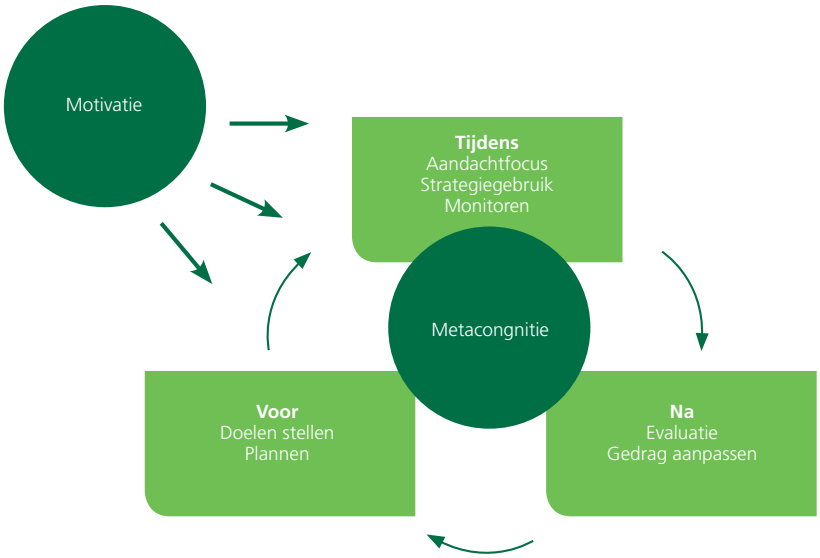
zelfregulatie in de gymles

‘Of ik in de gymles nadenk over wat ik ga doen? Ja natuurlijk, dat doet toch iedereen? Als de leraar aanwijzingen geeft over hoe je je kan verbeteren, dan ga je daar toch op letten.’ Zomaar een opmerking van een leerling wanneer gevraagd wordt naar zijn manier van werken tijdens de gymles. Deze opmerking geeft een voorbeeld van zelfregulatief gedrag, dat belangrijk is voor ‘slimmer sporten’. SLO heeft voor bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs een zelfregulatie-vragenlijst voor leerlingen ontwikkeld. De vragenlijst geeft inzicht in de mate van zelfregulatie tijdens de gymles en kan gebruikt worden als hulpmiddel om dit gedrag in de praktijk van de gymles te bevorderen.

TEKST ANNE DE BRUIJN EN GER VAN MOSSEL **FOTO’S** HANS DIJKHOFF

Efficiënter leren

Wat is zelfregulatie eigenlijk? Zelfregulatie kan omschreven worden als: ‘de mate waarin individuen op metacognitief, gedrags- en motivationeel niveau proactieve deelnemers aan hun eigen leerprocessen zijn’ (Zimmerman, 1989; 2000). Simpel gezegd zorgt zelfregulatie voor efficiënter leren, omdat de lerende de leeromgeving beter kan structureren en zich meer bewust is van het leerproces. Zelfregulatie is een cyclisch proces waarbij verschillende vaardigheden betrokken zijn. Centraal in dit proces staat het formuleren van een leerdoel op basis van kennis en ervaring uit het verleden (*reflectie)*. Een leerling kan voor zichzelf bij duurloop bijvoorbeeld het doel stellen om 200 meter meer te lopen dan de vorige keer. Dit leerdoel wordt vervolgens nagestreefd door het maken van een *planning*, het *monitoren* van gedrag en het *reflecteren* op het leerproces. Hierbij is het van belang dat leerlingen de *motivatie* hebben om zelfregulerend te werk te gaan.



Figuur 1. Zelfregulatie bij bewegingsonderwijs



Zelfregulatie kan geschaard worden onder de 21e eeuwse vaardigheden, waarvan het belang binnen het onderwijs steeds meer erkend wordt (Thijs, Fisser & Van der Hoeven; SLO, 2014).

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat betere zelfregulatie samenhangt met betere prestaties op zowel sportief als academisch niveau. Zo hebben sporters op hoog niveau beter ontwikkelde zelfregulerende vaardigheden dan niet-sporters of recreatieve sporters (Jonker, 2011). Sporters die daadwerkelijk de top behalen halen meer voordeel uit hun training, doordat ze beter in staat zijn om hun eerdere ervaringen te gebruiken bij het verbeteren van toekomstige prestaties: het zijn 'slimmere sporters'. Ook bij het leren op school spelen zelfregulerende vaardigheden een grote rol. Zelfregulatie helpt het leerproces te verbeteren, wat resulteert in betere academische prestaties. Cognitief goed presterende leerlingen zijn daarom ook vaak beter in zelfregulatie dan minder succesvolle leerlingen op school (Kistner et al., 2010).

Figuur 2. Zes vragen van totaal 24 vragen uit de leerlingenvragenlijst over zelfregulatie.

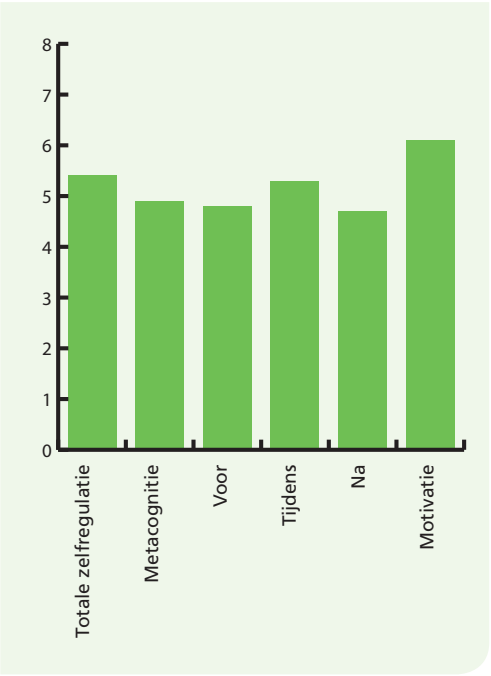
Zelfregulatie bij bewegen en sport

Beweeg- en sportactiviteiten bieden voor het aanleren van deze vaardigheden de ideale context. Voor bewegen en sport is het vrij gemakkelijk om korte- en langetermijndoelen te formuleren. Sporters ontvangen voortdurend feedback op het bereiken van deze doelen via hun prestatie (als ze een goal scoren weten ze meteen dat ze het goed doen), maar ook via hun trainers, coaches en medespelers. Daarnaast zijn bij beweegactiviteiten de eisen van een taak helder, waardoor doelgericht handelen gestimuleerd wordt.

Hoewel de gymles dus een ideale context biedt om aandacht te besteden aan (de ontwikkeling van) zelfregulatie, was er tot op heden geen manier om deze vaardigheden in die specifieke context te meten. Om die reden is SLO het afgelopen half jaar bezig geweest met het ontwikkelen van een zelfregulatie-vragenlijst specifiek voor het bewegingsonderwijs. Met deze zelfregulatie-vragenlijst krijgt u als docent LO een goed beeld van de mate waarin uw leerlingen zelfregulerend werken tijdens de gymles. Daarnaast is de vragenlijst in te zetten om veranderingen in de mate van zelfregulatie gedurende langere tijd te monitoren. De resultaten die hieruit komen kunt u bijvoorbeeld gebruiken bij de leerlingenbesprekingen op uw school.

	Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
Ik vind het belangrijk dat ik tijdens de gymles steeds beter word in activiteiten.	☐	☐	☐	☐
Terwijl ik met een activiteit bezig ben, denk ik na over hoe goed het lukt.	☐	☐	☐	☐
Als ik nadat ik een activiteit gedaan heb niet tevreden ben, denk ik na over hoe ik die activiteit de volgende keer anders kan doen.	☐	☐	☐	☐
Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over welk doel ik wil halen.	☐	☐	☐	☐
Ik vind het belangrijk dat ik succesvol kan sporten tijdens de gymles.	☐	☐	☐	☐
Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over wat ik ga doen.	☐	☐	☐	☐





Figuur 3: Gemiddelde scores op de totale zelfregulatie, metacognitie (incl. voor, tijdens en na) en motivatie (n=488).

De vragenlijst is uitgesplitst naar de drie fasen die hierboven beschreven werden: planning, monitoren en reflectie. Deze worden in de vragenlijst *voor, tijdens* en *na* genoemd en vormen samen het metacognitieve deel van de vragenlijst. Metacognitie verwijst in dit geval naar de kennis en vaardigheden die nodig zijn om leergedrag te controleren en te sturen. Daarnaast bevat de vragenlijst een aparte subschaal om motivatie te meten. In figuur 2 staan zes vragen uit de vragenlijst.

Resultaten onderzoek

SLO heeft bij drie middelbare scholen in Zuid-Holland een kleinschalig onderzoek gedaan. Bijna 500 leerlingen uit verschillende leerjaren en van verschillende onderwijsniveaus hebben de vragenlijst ingevuld. Uit deze afname is gebleken dat de vragenlijst een betrouwbare manier is om zelfregulatie te meten. De gemiddelde resultaten van het onderzoek worden hieronder besproken.

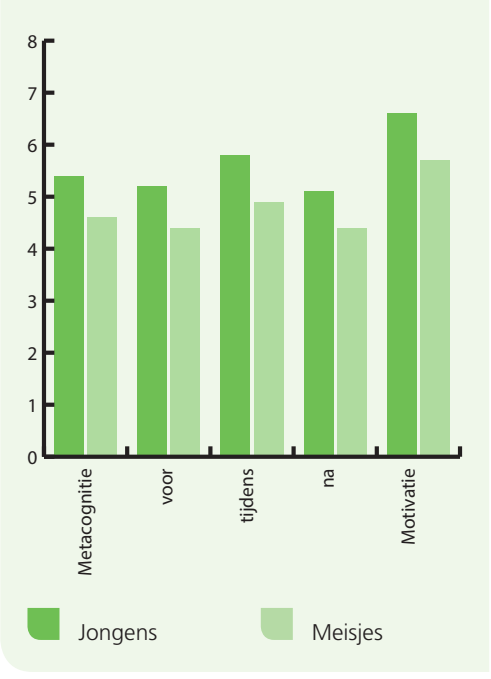
Op de drie vo-scholen scoren de leerlingen gemiddeld een 5,3 (op een schaal van 1-10) op de totale zelfregulatie-schaal. Wanneer deze score uitgesplitst wordt naar de twee verschillende aspecten van zelfregulatie blijkt dat leerlingen significant hoger scoren op motivatie (met een score van 6,1) dan op metacognitie (met een score van 4,9). Uitsplitsen van de scores naar de verschillende vaardigheden *voor*, *tijdens* en *na* laat zien dat leerlingen meer metacognitieve vaardigheden inzetten terwijl ze bezig zijn met een activiteit, dan voor en na een activiteit (zie figuur 3).

Figuur 4 laat zien dat jongens op alle onderdelen hoger scoren dan meisjes. Jongens blijken tijdens de gymles gemotiveerder te zijn en denken meer na over wat ze doen en hoe ze dat doen.

In figuur 5 zijn de scores op metacognitie gesplitst naar drie groepen: leerlingen met een lage, neutrale en hoge motivatie. Leerlingen met een hoge motivatie scoren in verhouding hoger op metacognitie dan leerlingen met een neutrale en lage motivatie. Dit geldt zowel voor metacognitie voor, tijdens en na afloop van een activiteit.

Rol van de docent

Uit onderzoek van Idema en Torenbeek (2014) blijkt dat u als docent LO een belangrijke rol kunt spelen bij het ontwikkelen van zelfregulatie door de leerlingen. Bij dit ontwikkelingsproces zou u de vragenlijst als leidraad kunnen gebruiken. Door leerlingen de vragenlijst in te laten vullen, zullen ze zich bewuster worden van hun eigen



Figuur 4: Gemiddelde scores op metacognitie (inclusief voor, tijdens, na) en motivatie, uitgesplitst naar geslacht.

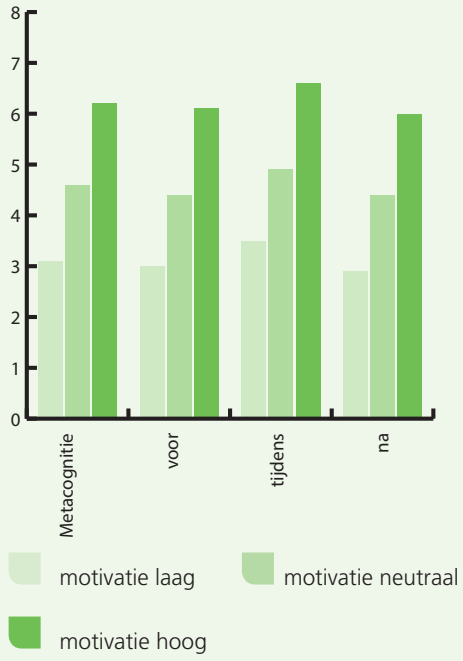
Over de auteurs

Anne de Bruijn volgt de masteropleiding onderwijskunde in Nijmegen en loopt stage bij SLO. In de eerste helft van 2015 ontwikkelt zij een generieke leerlingenvragenlijst over zelfregulatie voor de andere vakken.

Ger van Mossel is leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs en sport bij SLO (e-mail: g.vanmossel@slo.nl).

	Duurloop	Volleybal
Welke doelen stel je jezelf?	200 meter meer lopen dan de vorige keer.	De bal geplaatst serveren richting de lege plekken.
Waar richt je je aandacht op terwijl je bezig bent?	Je ademhaling onder controle houden. Op hoeveel rondjes je nog moet rennen.	Tijdens het serveren goed kijken naar de bal.
Wat zou je volgende keer anders doen?	Minder snel starten tijdens de eerste rondjes en pas later versnellen.	Voor de service letten op de lege plekken in het veld bij de tegenpartij.

Figuur 6: Mogelijke antwoorden op vragen over zelfregulatie bij bewegingsonderwijs.



Figuur 5: Metacognitie (incl. voor, tijdens en na), uitgesplitst naar mate van motivatie (laag, neutraal en hoog).

gedrag tijdens de gymles. Om dit bewustmakingsproces te bevorderen kunt u tijdens de les aandacht besteden aan het hoe en waarom van zelfregulatie. Dit kan bijvoorbeeld door leerlingen voorafgaand aan een activiteit te vragen wat voor doelen ze zichzelf stellen. Tijdens de activiteit kunt u vragen hoe leerlingen de activiteit aanpakken en waar ze hun aandacht op richten. Na afloop van een activiteit kunt u vervolgens vragen wat goed en minder goed ging en wat leerlingen de volgende keer anders zouden doen. Zie figuur 6 voor voorbeelden van mogelijke antwoorden. Als docent heeft u ook met uw eigen zelfregulerende gedrag een grote invloed op het aanleren van deze vaardigheden. Vooral wanneer leerlingen zelf nog niet zo goed zijn in zelfregulatie leren ze veel door observatie. Een goede strategie om zelfregulatie te bevorderen is daarom te laten zien hoe u zelf activiteiten aanpakt en hierbij expliciet te benoemen wat u doet. Leerlingen krijgen zo een voorbeeld hoe zelfregulatie tijdens de gymles eruit kan zien en kunnen op deze wijze onder begeleiding oefenen met zelfregulatie.

De vragenlijst is een bruikbaar hulpmiddel om tijdens de lessen bewegingsonderwijs expliciet aandacht te besteden aan zelfregulatie. Bij het stellen van vragen aan de leerlingen kan de vragenlijst als inspiratiebron gebruikt worden: daarin worden immers de belangrijkste aspecten van zelfregulatie gevraagd. U kunt een van de stellingen uit de vragenlijst noemen, bijvoorbeeld 'Terwijl ik met een activiteit bezig ben, denk ik na over hoe goed het lukt', en aan leerlingen vragen hoeveel van hen dit tijdens de activiteit deden en hoe ze dat dan deden. Hierdoor zal het voor leerlingen concreter worden wat ze moeten doen om zelfregulerend te werk te gaan met als resultaat dat zij slimmer en beter leren bewegen in de gymles.

Spin off

Oefening baart kunst. Het expliciet aandacht besteden aan en oefenen met zelfregulatie zal uiteindelijk een gunstig effect hebben op het zelfstandig inzetten van deze vaardigheden. Dit is niet alleen waardevol voor leerlingen zelf maar ook voor u als docent. Wanneer leerlingen in staat zijn om hun eigen leerproces vorm te geven, kunt u ze tijdens de gymles meer zelfstandigheid geven zonder dat dit ten koste gaat van de leerresultaten. Hoewel niet onderzocht is of het ontwikkelen van zelfregulatie tijdens de gymles ook een gunstig effect heeft op het inzetten van deze vaardigheden bij andere vakken, is dit wel waarschijnlijk. SLO is op dit moment bezig met het ontwikkelen van een generieke zelfregulatie-vragenlijst voor andere vakken. Verder onderzoek is nodig om hier duidelijkheid over te krijgen.

Tijdens de activiteit kunt u vragen hoe leerlingen de activiteit aanpakken

SLO is benieuwd naar uw ervaringen met de zelfregulatie-vragenlijst en hoe scholen zelfregulatie bij leerlingen proberen te bevorderen, in het bijzonder naar de bijdrage die het vak bewegingsonderwijs daaraan kan leveren.

U kunt de vragenlijst (Pdf-document) en het invoerschema (Excel-document)downloaden via http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/instrumenten/zelfregulatie. Hier vindt u ook een Excel-document van de vragenlijst. Als leerlingen deze invullen, krijgen zij direct inzicht in de mate waarin of de manier waarop ze zelfregulatie inzetten. U kunt deze gegevens overnemen in het invoerschema. ■

Referenties

Idema, W., & Torenbeek, M. (2014). Zo optimaal mogelijk van begin- naar eindniveau. *Lichamelijke opvoeding 102 (4),* 33-35.

Jonker, L. (2011).*Self-regulation in sport and education: important for sport expertise and academic achievement for elite young athletes.* Groningen: L. Jonker.

Kistner, S., Rakoczy, K., Otto, B., Dignath-van Ewijk, C., Büttner, G. & Klieme, E. (2010). Promotion of self-regulated learning in classrooms: investigating frequency, quality, and consequences for student performance. Metacognition Learning, 5, 157-17.

Thijs, A., Fisser, P., & Hoeven, M. van der (2014). *21e eeuwse vaardigheden in het curriculum van het funderend onderwijs.* Enschede: SLO.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology, 81*(3), 329.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13-39). San Diego, CA, US: Academic Press.

Contact:
g.vanmossel@slo.nl

Groei mindset
in de praktijk van LO

Hoe komt het dat de ene leerling doorzet bij tegenslag, terwijl de ander opgeeft? Waarom ontwikkelen sommige leerlingen zich goed en blijven andere op hun niveau steken? Hoe komt het dat de ene leerling inzet toont, terwijl de ander ongemotiveerd langs de lijn staat? Vragen en antwoorden met gevolgen voor de praktijk.

TEKST BART HEUVINGH **FOTO'S** ANITA RIEMERSMA





Figuur 1: Gedrag, vaardigheden en overtuigingen hangen samen

Groei mindset theorie

Verschillende vragen waar veel LO. docenten mee worstelen, maar waar weinig praktische antwoorden op worden gegeven. De groei mindset theorie biedt volgens Bart Heuvingh, topsportbegeleider bij AZ en eigenaar van SportMindset, een kader waarbinnen voor deze vragen een duidelijk antwoord te vinden is.

In dit artikel zal getracht worden om bovenstaande vraag te beantwoorden. Eerst zal aangegeven worden waarom mindsets belangrijk zijn. Vervolgens zal in het tweede deel beschreven worden hoe mindsets werken in de praktijk. Tenslotte zal, in het derde deel, aangegeven worden wat je als LO-docent kunt doen om een juiste mindset te stimuleren.

Deel 1: Waarom zijn mindsets belangrijk?

Laten we beginnen met een voorbeeld uit de praktijk: een leerling gaat weinig uitdagingen aan en probeert weinig nieuws in de lessen LO. Hoe ga je als docent hier dan mee om? Als een leerling weinig probeert, dan zeggen we bijvoorbeeld dat hij meer initiatief moet tonen en uitdagingen moet opzoeken om zich te ontwikkelen. We proberen zijn gedrag direct te sturen. Op korte termijn zal dit misschien effect hebben, maar veel interessanter is proberen te achterhalen waarom een leerling geen initiatief toont. Welke overtuigingen heeft een leerling over leren en ontwikkelen die hem beperken.

Zorgt een groeimindset voor een (leer)omgeving waarin alle leerlingen zich willen ontwikkelen?

Misschien denkt de leerling wel: "Ik kan gewoon niet gymmen, dus waarom mijn best ervoor doen en uitdagingen aangaan?" Pas wanneer deze beperkende overtuiging wordt veranderd, zal dit een langdurig effect hebben bij de leerling.



Pas wanneer de overtuiging is dat gymmen iets is wat je kan leren, zal er duurzame verandering optreden bij de leerling.

Overtuiging als basis

In Figuur 1 is het verhaal bovenstaand verhaal visueel weergegeven. Hierin is duidelijk te zien dat overtuigingen aan de basis staan van gedrag. Bij overtuigingen gaat het over geloven in ontwikkeling; een leerling is ervan overtuigd dat talent te ontwikkelen is. Bij vaardigheden gaat het vervolgens over het kunnen; een speler heeft het vermogen om een handeling goed uit te voeren. Tenslotte gaat het bij gedrag over doen; een speler laat daadwerkelijk een actieve leerhouding zien en hij zet zijn vaardigheden optimaal in. Gras groeit niet door eraan te trekken, maar het moet het hebben van een goede voedingsbodem. Zo zouden wij de overtuigingen van een leerling moeten beïnvloeden in plaats van enkel het juiste gedrag te stimuleren.

Juiste mindset stimuleren

Het stimuleren van de juiste onderliggende overtuigingen kan een docent doen door de juiste mindset te stimuleren. Een mindset is de overtui-



Succesbeleving geeft vleugels

ging die een leerling over de ontwikkelbaarheid van zijn talent en vaardigheden heeft. Er kunnen twee soorten mindsets onderscheiden worden: een statische mindset en een groeimindset. Een statische mindset is de overtuiging dat talent en vaardigheden aangeboren zijn en daarom vastliggen. Een groeimindset is de overtuiging dat talent te ontwikkelen is door veel te oefenen en de juiste leerstrategieën toe te passen. Uit zowel de sportpraktijk als wetenschappelijk onderzoek (Carol Dweck, 2006) blijkt dat een groeimindset aan de basis staat van veel positieve gedragingen ten aanzien van ontwikkelen. In de volgende paragraaf worden jullie meegenomen in de denkwereld van beide mindsets en hun beide gevolgen in gedrag.

Deel 2: Hoe werken beide mindsets?

Ten eerste leiden beide mindsets tot verschillende doelen. Bij een statische mindset heeft de leerling als doel te bewijzen dat hij over genoeg talent beschikt. Talent staat vast en dus kun je maar beter aan de docent laten zien dat jij er genoeg van hebt. Dit leidt tot het hebben van prestatiedoelen: gericht zijn op het beter zijn dan anderen. Daarentegen ligt bij een groeimindsetleerling de focus niet op het bewijzen, maar op het ontwikkelen van zijn talent en vaardigheden. Hij heeft als doel om zoveel mogelijk te leren, wat leidt tot leerdoelen: gericht zijn op eigen verbetering.

Omgaan met fouten

Naast het verschil in de doelen zijn er ook verschillen bij het omgaan met fouten en tegenslagen. Een statische mindset leerling ziet fouten als indicatie van weinig talent. Fouten moeten dus kosten wat het kost vermeden worden en faalangst ligt op de loer. Uitdagingen zal deze leerling dus ook niet zo snel aangaan. Mocht deze speler dan toch een fout maken, dan ziet hij geen mogelijkheid tot verbetering, hij gelooft tenslotte in de onveranderlijkheid van zijn talent. Opgeven is het logische gevolg.

Groeimindsetleerlingen gaan heel anders om met fouten. Zij zien fouten als een logisch onderdeel van het leerproces. Wanneer je iets nieuws aan het leren bent, zal je fouten maken. Dit is geen indicatie van een gebrek aan talent, maar juist een teken dat je iets nog moet leren door veel oefenen en de juiste leerstrategie. Fouten worden dus niet vermeden, maar ze worden gemaakt en er wordt van geleerd. Deze leerling zal dus ook eerder uitdagingen aangaan, want een fout is helemaal niet erg. Leerlingen met een groeimindset tonen na een fout doorzettingsvermogen, omdat zij geloven in de mogelijkheid tot ontwikkeling en verbetering.

Tonen van inzet

Groeimindsetleerlingen zien 'inzet tonen' daarnaast als noodzakelijk om zich te ontwikkelen. Dit zijn de leerlingen die graag hun best doen omdat zij deze inzet als nuttig ervaren. Statische mindsetleerlingen echter zien inzet als een indicatie dat je eigenlijk over te weinig talent beschikt. Als je echt talentvol bent, dan hoef je niet zo je best te doen. Inzet tonen is volgens hen meer iets voor de mindere leerlingen en er wordt dan ook vaak lacherig over gedaan.

Omgaan met feedback

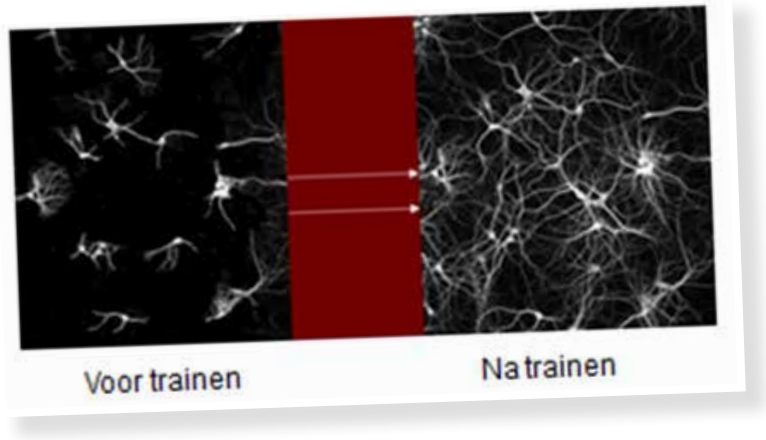
Het laatste aspect waarop beide mindsets van elkaar verschillen is het omgaan met feedback. Statische mindsetleerlingen zien feedback als een aanval, het is namelijk een indicatie dat ze niet goed/talentvol genoeg zijn. Zij zullen naar excuses gaan zoeken en defensief reageren. Feedback is voor hen een bedreiging. Uit neuropsychologisch onderzoek blijkt dat in de hersenen van statische mindsetpersonen de alarmbellen afgaan bij feedback. Hierdoor is er geen aandacht meer voor inhoud van de feedback. Een groeimindsetpersoon daarentegen ziet feedback niet als aanval, maar als hulp om zich verder te ontwikkelen. Het geeft aan waar hij zichzelf nog in kan verbeteren. Hij zal de feedback ter harte nemen en proberen er van te leren.

Fouten worden dus niet vermeden, maar ze worden gemaakt en er wordt van geleerd

In de tabel hieronder zijn de gevolgen van beide mindsets in gedrag samengevat. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van mindsets op leerlingen tijdens de lessen LO. Zo concludeert Ommundsen (2010) dat dat leerlingen met een groeimindset meer zelfregulatie van het leren toepassen gedurende de lessen. Leerlingen met een groeimindset (de overtuiging dat talent te

	Statische mindset	Groeimindset
Doelen stellen	Beter zijn dan anderen	Jezelf verbeteren
Fouten	Fout = falen Opgeven na tegenslag	Fout = leermoment Doorzettingsvermogen
Inzet	Is nutteloos	Nodig om te ontwikkelen
Feedback	Aanval en dus defensief reageren	Hulp en dus aannemen

Tabel 1: Gevolgen van beide mindsets zijn te zien



Figuur 2: Neurologische groei: oefenen zorgt voor het ontstaan van nieuwe verbindingen in de hersenen

ontwikkelen is) lieten onder andere een actievere leerhouding zien, toonde meer inzet en vroegen vaker om feedback. Vandaar dat Ommundsen aanraadt om een groeimindset te stimuleren of om met zijn eigen woorden te spreken:

"The results underscore the educational value of reappraising pupils' implicit theories of ability (red. mindsets), making them believe in the modifiability of ability through effort and hard work and learning". (Ommundsen, 2003, p.141)

"Kennis krijgt pas waarde als het wordt toegepast" en daarom zal in het laatste deel van dit artikel aangegeven worden hoe je als docent een groeimindset kunt stimuleren bij leerlingen.

Deel 3: Wat kun je doen?

Wat betekent dit voor de docent LO in de praktijk van het lesgeven? Er worden vijf leerprincipes gedeeld.

Geef procescomplimenten

Complimenten aan leerlingen stimuleren vaak een van beide mindsets. Complimenten die op de hele persoon gericht zijn (eigenschapscomplimenten) stimuleren een statische mindset: "Wat een mooie bal, je bent een natuurtalent". Complimenten die op het gedrag/proces gericht zijn (procescomplimenten) stimuleren een groeimindset: "Wat een mooie bal, je hebt er hard voor getraind". Geef procescomplimenten over de inspanning, het doorzettingsvermogen en ontwikkeling om zodoende een groeimindset te stimuleren.

Geef aan dat sportvaardigheden te ontwikkelen zijn

Zorg ervoor dat je duidelijk maakt dat jij er als docent van overtuigd bent dat iedereen zich kan ontwikkelen. Vertel verhalen over leerlingen die eerst vaardigheden binnen een sport niet beheersten, maar daarna door veel oefenen heel goed werden. In een onderzoek van Kasimatis et al. (1996) kwam bijvoorbeeld naar voren dat leerlingen die te horen kregen dat beweegvaardigheden te leren zijn (in vergelijk met leerlingen die te horen kregen dat beweegvaardigheden aangeboren waren) betere resultaten haalden tijdens lichamelijke opvoeding. Dit omdat zij meer motivatie, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen toonden.

Leg uit hoe ontwikkelen werkt

Wanneer spelers weten wat er tijdens leren en oefenen verandert in hun lichaam, zullen ze veel eerder in ontwikkeling van hun talent gaan geloven. Vertel bijvoorbeeld dat tijdens leren nieuwe hersenverbindingen worden gemaakt en dat een fout enkel betekent dat een verbinding nog niet sterk genoeg is. Ook is het mogelijk om figuur 2 te laten zien en te bespreken met leerlingen.

Geef feedforward (ontwikkelingsgerichte feedback)

Met feedback kijk je terug en geef je vaak aan wat een leerling niet goed heeft gedaan in het verleden. Het is vaak oordelend en in veel gevallen zal een leerling defensief reageren of balen van de feedback. Maar nog belangrijker: een leerling heeft er geen invloed meer op, omdat het al is gebeurd. Daarom kun je beter feedforward geven. Je focust dan op de toekomst en op de gewenste situatie. Benoem dus niet wat er in het verleden fout ging, maar geef een toekomstgerichte tip. Een leerling heeft over de toekomst controle, dus zal hij gemotiveerder zijn om iets met je tip te doen. Met feedforward geef je aan dat je gelooft in de ontwikkeling van een leerling. Je nodigt een leerling uit om zich te ontwikkelen!

Individuele ontwikkeling zichtbaar maken

Maak individuele ontwikkeling voor een leerling zichtbaar door meerdere meetmomenten in een schooljaar/periode. Door eigen ontwikkeling van een leerling zichtbaar te maken, stimuleer je zijn geloof in groei. Games zijn erg goed in het zichtbaar maken van ontwikkeling/vooruitgang en daarom spelen kinderen zo graag games. Ze zien zichzelf vooruitgaan en dat motiveert. Chatfield (2010) heeft hier een interessante TED-talk over gehouden.

Complimenten die op het gedrag/proces gericht zijn (procescomplimenten) stimuleren een groeimindset

Bovenstaande vijf leerprincipes helpen de docent om voor de leerling een groeimindset te stimuleren. Een groeimindset die voor een leeromgeving zorgt waarin alle leerlingen zich willen ontwikkelen! ■

Referenties

Chatfield, T. (2010). *7 ways games reward the brain.* Verkregen op 18 december 2014 van: *http://www.ted.com/talks/tom_chatfield_7_ways_games_reward_the_brain?language=nl*

Dweck, C. S. (2006). *Mindset, How you can fulfil your potential.* New York: Robinson

Kasimatis, M., Miller, M. & Marcussen, L. (1996). The Effects of Implicit Theories on Exercise Motivation. *Journal of research in Personality*, 30, 510 – 516

Ommundsen, Y. (2003). Implicit Theories of Ability and Self-regulation Strategies in Physical Education Classes. *Educational Psychology,* 23(2), 141-157

Over de auteur

Bart Heuvingh is topsportbegeleider bij de Jeugopleiding van AZ Alkmaar en eigenaar van SportMindset (website: *www.sportmindset.nl en twitter: @BartHeuvingh)*

Contact:

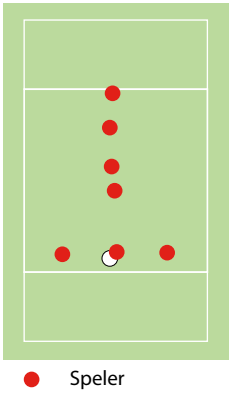
Bart_Heuvingh@hotmail.com



Ultimate frisbee
in het voortgezet onderwijs (2)

In het vorige artikel is een schets geboden van de sport Ultimate frisbee en de waarde die Ultimate kan hebben op het curriculum LO. In dit artikel wordt dieper ingegaan op basale aanvals- en verdedigingstactiek, spelregels en toepasbaarheid in het LO.

TEKST DAAN REMMERS **FOTO:** DAAN REMMERS



Aanvallen

Ultimate draait om schijfbezit, het is de opdracht van de aanvallende ploeg dat te behouden en vervolgens de aanval zo op te bouwen dat gescoord kan worden. De frisbee mag in alle richtingen gespeeld worden, veldspelers mogen zich vrij bewegen over het veld. Ultimate onderscheidt in de aanval grofweg twee soorten spelers: de 'handlers' en de 'cutters'. De handlers zijn de spelers die het spel opbouwen, zijn meestal de technisch betere werpers en komen vrij door slim positie kiezen en met korte sprintjes. De cutters zijn de veldspelers die als taak hebben te zorgen dat de handlers de schijf naar voren kunnen passen. Deze spelers zijn snel, wendbaar en beschikken over een lange sprint.

Aanvallende teams kunnen verschillende opstellingen kiezen maar wanneer de tegenpartij man-to-man verdedigt dan is de zogenaamde T-stack de meest voorkomende. Handlers vormen daarbij de basis van de T en de cutters de steel.

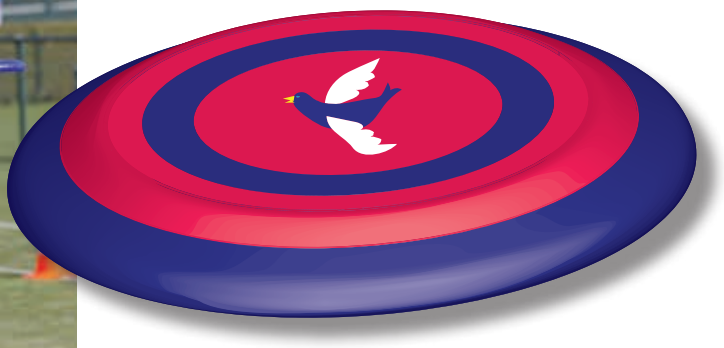
Bij teams van vijf spelers wordt meestal gekozen om met twee handlers en drie cutters te spelen hoewel variaties met drie handlers en twee cutters ook gehanteerd worden. Doel van de tweede opstelling is dat de zijkanten van het veld beschikbaar zijn om aan te bieden en de schijf te ontvangen. Mochten de cutters niet vrijkomen dan kunnen de handlers de schijf onderling verplaatsen waardoor de verdediging opnieuw positie moet kiezen.

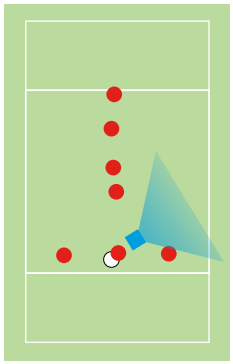
Rechtshandige spelers zullen meestal als de schijf over de rechterzijde naar voren wordt gebracht, een forehand-werptechniek gebruiken en over linkerzijde een backhand of overhead techniek. Voor linkshandige spelers geldt dit andersom. Een goede beheersing van werptechniek maakt het mogelijk om verschillende verdedigings-strategieën te omzeilen, teamgenoten nauwkeurig te kunnen aanspelen en zelfs met harde wind te kunnen spelen.

Verdedigen

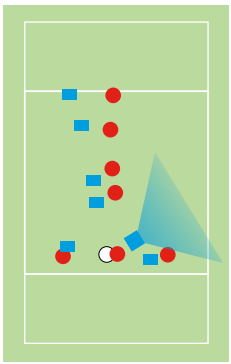
Omdat een frisbee na enige oefening nauwkeurig gegooid kan worden is het verdedigen bij ultimate een pittige uitdaging.
Bij het verdedigen zijn er twee taken te onderscheiden: die van de 'marker' (de verdediger die de werper verdedigt) en de overige veldverdedigers. De rol van de marker is tweeledig. De eerste taak is om de werper onder tijdsdruk te zetten. Eenmaal bij de werper mag de marker beginnen met tellen. De werper moet de schijf gooien voordat de marker bij 'tien' is, anders is de schijf



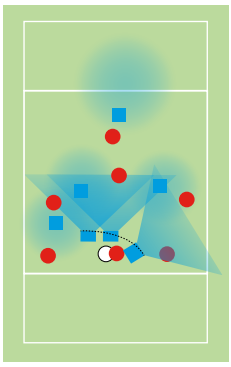




Speler
Verdediger
Schijf



Speler
Verdediger
Schijf



Speler
Verdediger
Schijf
De 'Cup'

voor de verdedigende partij (turn-over). De marker *moet* voordat hij begint te tellen roepen dat hij telt en daarna in rustig tempo hardop tellen: "*tellen, één, twee…*". De werper moet het tellen kunnen horen en mag, wanneer hij vindt dat er te snel wordt geteld, dit aangeven waarna de marker twee tellen terug moet en dan (uiteraard in rustiger tempo) verder kan tellen. Deze regel zorgt voor vaart in het spel maar zet de werper ook onder druk. Echter als de marker niet telt, dan heeft de werper alle tijd.

De tweede taak van de marker is voorkomen dat de schijf in een bepaalde richting wordt gegooid. Het is onmogelijk het gooien volledig te blokkeren. Daardoor is het verstandig om één richting vrij te laten maar de andere richting juist zo goed mogelijk dicht te houden door met handen, armen en lichaam een scherm te vormen. Dit noemen we de 'force'. In de afbeelding forceert de marker dat de schijf enkel rechts van de marker (links voor de werper) gegooid kan worden, de 'werpschaduw' (in de illustratie met een blauwe schaduw aangegeven) is voor de werper niet of moeilijk bereikbaar. In welke richting de 'force' wordt gezet is afhankelijk van teamafspraken. Wil je voorkomen dat er backhands worden gegooid, tegen de wind in of juist met de wind mee? Er zijn verschillende overwegingen die hierbij een rol spelen. De 'force' wordt meestal gedurende het punt steeds in dezelfde richting gehouden. Om taktische redenen kan gedurende het punt gewisseld worden van richting. Dit vraagt wel goede samenwerking in het hele team: op moment van wisselen moeten ook de veldverdedigers zich anders op stellen.

De veldverdedigers hebben de keuze om man tegen man te verdedigen, een zone-verdediging te gebruiken of een mix daartussen. Bij geen of weinig wind, een onervaren ploeg of een tegenstander met technisch vaardige spelers is man tegen man aan te raden.

Contact:
Daan@frisbeeclinics.nl

De opdracht voor de veldverdediger is het duidelijkst en de druk om vrij te komen ligt nu bij de cutters en handlers van de tegenpartij. De verdedigers (blauw) houden rekening met de force en kunnen in de richting waar de schijf verwacht wordt al een voorsprong nemen met hun positie tegenover de aanvallers. In de illustratie is te zien dat de voorste verdedigers zich zo opstellen dat de aanvallers moeilijk naar de schijf toe kunnen komen, terwijl de achterste verdedigers zich al wat meer in de ruimte opstellen en zo voorkomen dat een diepe worp op de aanvallers kan worden gegooid.

Bij wind, een ingespeelde verdeding of een tegenstander met minder vaardige spelers is het een optie om zone te gebruiken. De verdedigers krijgen nu verschillende taken. De marker (de verdediger bij de schijf) krijgt hulp van twee andere verdedigers die gedrieën de zogenaamde 'cup' vormen: een linie om de schijfbezitter heen die daardoor veel minder vrije ruimte om zich heen heeft waar de schijf gegooid kan worden.

De volgende spelers beschermen het gebied achter de cup: een worp om of over de cup heen zal wat langer onderweg zijn, en biedt daarmee deze verdedigers een kans om een onderschepping te maken. Bieden aanvallers zich aan in deze zone dan zal de verdediging het gevaar tijdig afdekken zonder echter de zone-verdediging uit het oog te verliezen. Ook deze drie moeten goed samenwerken om een 'gat' tussen de verdedigers niet te groot te laten worden.

Om taktische redenen kan gedurende het punt gewisseld worden van richting

Slot op de deur is de 'diep'. Deze verdediger staat achteraan opgesteld om de lange verre worpen te onderscheppen. Deze verdediger heeft het grootste gebied af te dekken maar heeft, als de lange worp gegooid wordt ook veel tijd om een eventuele onderschepping te maken, door eerder bij de schijf te zijn dan de ontvangende aanvaller. De 'diep' heeft ook een belangrijke taak bij het coachen van de overige verdedigers omdat deze een goed overzicht heeft over de hele aanval. ■

Het begint bij kijken

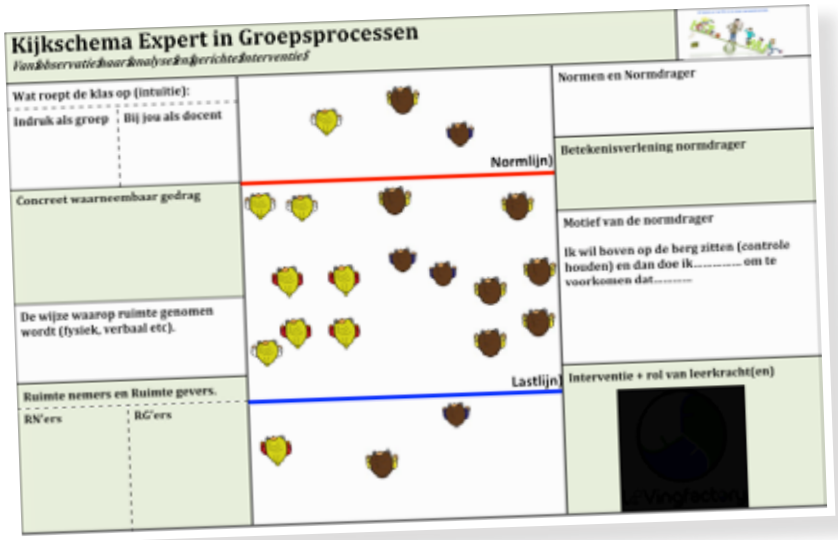
Hoe kan Klasse(n)spel een bijdrage leveren aan Passend Onderwijs (3)

"Die klas 2 havo B is zo druk. Ik kan er niets mee. Ik ben meer bezig met orde houden dan met lesgeven. Er valt geen land mee te bezeilen. Als het Kees niet is dan is het Joram wel die de boel op stelten zet. Er is altijd wel wat. Na een uurtje lesgeven 2 havo B ben ik bekaf, terwijl ik in 2 havo C bijna niets hoef te doen. Die klas lijkt wel vanzelf te lopen. Ik denk wel eens, als ik daar niét bij zou zijn doen ze ook wat er op het programma staat voor die dag".

TEKST ANNEMATT COLLOT D'ESCURY, ROEL VAN BEUSEKOM EN IVO DOKMAN **FOTO'S** ANITA RIEMERSMA



Een klas die niet lekker loopt wordt het meest besproken in de personeelskamer. Voor de meesten is dit wel herkenbaar en de meeste docenten hebben er wel eens last van. Iedereen heeft ook wel een idee waar het aan ligt. De één is van mening dat er geen structuur in die klas zit, de ander geeft aan dat er te veel adhd-ers in de klas zitten, een derde is van mening dat het niet zo zeer te veel adhd-ers zijn maar vooral die ene, die altijd het voortouw neemt, daar is het trouwens thuis ook hommeles.



Kijkschema

En daar gaat het mis. Iedereen ziet wat anders en doet wat anders. Logisch als je wat anders ziet dan pas je ook andere interventies toe. Dat is verwarrend voor leerlingen, maar belangrijker nog: ongestructureerd kijken leidt vaak tot verschillende en niet zelden verkeerde interventies.

In het vorige artikel is de fasering behandeld en het belang van goed leren kijken. In dit artikel gaan we verder in op de eerste twee fases: constateren en observeren en gaan we klas 2 Havo B nader bekijken met kijkschema's en instrumenten. De volgende fases komen aan bod in een vervolgartikel.

Kijkschema's en instrumenten

Het kijkschema helpt je naar alle leerlingen te kijken en niet alleen naar Kees.
Laten we eens aan de hand van het kijkschema naar een voorbeeldklas, 2 havo B kijken

Wat roept 2 havo B als klas op? Indruk als groep

De klas komt binnen en maakt een vrij rustige indruk, er wordt wat gepraat onderling maar al snel is er aandacht voor wat er gaat gebeuren. Tijdens het doen van de activiteit tikboksen valt op dat de leerlingen snel zijn afgeleid en om zich heen beginnen te kijken. Zodra het nieuwe eraf is ontstaat er een soort van mechanisch bewegen waarbij de leerlingen niet echt met elkaar bezig zijn maar vooral de activiteit goed willen doen voor zichzelf. Verveling en individualisme kenmerken deze groep. Hier en daar zijn er wat kleine groepjes leerlingen die iets meer met elkaar hebben, maar iedereen lijkt hier op zichzelf te staan.

Bij jou als docent

Wij hebben als docenten beide de neiging om het aantrekkelijker te gaan maken voor de leerlingen. Als docent merk ik dat ik wat onverschillig word en probeer beter mijn best te doen om het iedereen naar de zin te maken. Het is allemaal wat ongrijpbaar.

Concreet waarneembaar gedrag

Leerlingen komen allemaal tegelijk binnen, sommige leerlingen vormen kleine groepjes apart van de rest. Niet heel veel bijzondere kenmerken, ook niet al te veel onrust. Wat opvalt is dat één jongen vragen stelt over kickboksen met name over onze eigen vaardigheid (wij noemen het tikboksen, de activiteit die we gaan doen met de klas). Als we aangeven geen wedstrijden te hebben gedaan stelt hij geen vragen meer (en lijkt genoeg te weten is mijn interpretatie). Verder is de groep stil, wel wordt er tijdens de activiteit soms hard geslagen en geven ze elkaar niet terug wat dat met ze doet. Iedereen houdt zich in eerste instantie aan de opdracht, maar er wordt snel rondgekeken als ze gestart zijn. Het wisselen van partner duurt relatief lang. Er zijn veel dezelfde leerlingen aan het woord en een ervan laat zich meer zien en horen dan de anderen.

De wijze waarop ruimte wordt genomen

Dit gebeurt vooral fysiek, maar ook de stilte en de wijze van af- en goedkeuring is (te) nadrukkelijk in beeld en kleurt de ruimte en zegt iets over de behoefte om te normeren en invloed te hebben. Het Kijkschema, levert intuïtief wel een gevoel van onrust op, maar nog niet meer dan dat. Klopt ons gevoel wel? Wat vindt de klas? Wat vinden de jongeren?

De test

Met de SAQI, de School Attitude Questionnaire Internet en de SST (Semantic Selection Test) laat

Schaal	klas	M	Se	klas	M	Se
Algemene aanpassing	2 havo-C	5.15	0.33	2 havo-B	3.85	0.29
aan school						
Leertaakgerichtheid		5.12	0.28		3.54	0.26
Sociaal aanvaard		5.35	0.33		3.27	0.31
voelen						
Relatie Leerkracht		4.88	0.27		3.46	0.26
Pest anderen		5.78	0.43		3.88	0.47
Gepest worden		5.96	0.51		2.42	0.27

In1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Angst	Plezier
Angst		x		x	x			x	x		x	x	x					
Plezier	0		0			0		0				0	0	0		0		
Docent		1		1	1		1				1	1	1	1			6	3
klasgenoten		1		1	1		1			1		1	1		1		5	2

In2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst		x		x	x		x			x	x	x		x				
Plezier	0	0				0		0			0			0	0	0		
Docent	1		1		1			1		1	1		1		1		3	4
klasgenoten	1	1	1			1		1		1	1				1		2	6

In3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst	x	x				x	x				x	x			x	x		
Plezier	0			0				0	0	0	0		0		0			
Docent	1		1					1	1		1	1		1	1		4	5
klasgenoten	1		1		1						1	1	1	1	1	1	5	4

In4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst		x		x	x		x			x		x	x	x				
Plezier	0	0				0			0		0		0	0	0	0		
Docent	1						1	1		1	1	1			1		3	3
klasgenoten			1				1	1	1		1	1			1	1	2	3

In5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst	x				x	x	x	x		x	x			x				
Plezier		0	0		0		0		0		0		0	0				
Docent	1				1	1				1	1	1		1	1		6	3
klasgenoten	1				1	1	1			1	1			1	1		7	3

In6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst		x			x	x	x			x	x	x				x		
Plezier	0			0		0	0			0	0		0	0				
Docent	1	1		1			1		1		1	1	1				3	5
klasgenoten		1				1	1		1		1		1	1	1		4	5

In7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst		x		x	x	x	x			x		x		x				
Plezier	0					0		0	0		0		0	0	0			
Docent	1							1	1	1	1		1	1	1		2	7
klasgenoten	1			1			1	1		1	1			1	1		4	5

In8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst		x		x	x	x	x			x		x				x		
Plezier	0		0			0		0	0		0				0	0		
Docent	1		1					1	1	1	1		1		1		1	6
klasgenoten	1		1			1		1	1		1			1	1		1	7

In9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst		x	x		x		x			x	x	x				x		
Plezier	0	0		0					0			0	0	0		0		
Docent	1	1		1		1		1	1				1	1			1	5
klasgenoten	1	1		1							1	1	1	1		1	3	7

In10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	A	P
Angst	x	x		x	x		x			x			x			x		
Plezier	0			0		0		0	0		0		0	0				
Docent	1			1		1		1	1		1			1		1	3	7
klasgenoten	1			1		1		1			1		1	1	1		3	6

In de tabel kun je zien welke plaatjes de leerling heeft gekozen bij Angst (de x-en) welke plaatjes de leerling heeft gekozen bij plezier (de 0-en), welke bij docent en welke bij klasgenoten (de 1-nen) . Vervolgens kun je zien hoe vaak de keuze voor docent overeenkomt met angst, dat betekent een 1 en een x bij hetzelfde plaatje. Voor leerling 1 is dat 6 keer (namelijk bij plaatje 2,4,5,11,12 & 13). Idem voor plezier de overeenkomst tussen 0 en 1. Bij leerling 1 is dat voor plaatjes 12, 13 & 14 het geval. Voor klasgenoten zijn dat bij leerling 1 de plaatjes 2,4,5, 12 & 13 voor angst totaal 5 en de plaatjes 12 & 13 voor plezier in het totaal 2 . In de laatste kolommen kun je voor iedere leerling in één keer alle overeenkomsten zien.

je de jongeren zelf aan het woord. De SAQI vraagt aan jongeren zelf wat zij vinden van de klas. De SAQI, is een vragenlijst die informatie geeft over hoe een leerling de school ervaart. Het gaat hier dan om de hoofdschalen: motivatie, welbevinden en het zelfvertrouwen (Vorst, 2008, www.saqi.nl). Naast de schalen motivatie, welbevinden en zelfvertrouwen kent de SAQI ook schalen voor de algehele aanpassing aan de school, controlemetingen en pesten. De SAQI biedt een mooi overall beeld van de Possibility Atmosphere (PA) in de klas. Een klas waarin de leerlingen zich prettig voelen (welbevinden), zichzelf vertrouwen, waar niet gepest wordt en de leerlingen gemotiveerd zijn, is een klas die representatief is voor een klas met een goede PA. De SAQI werkt met scores van 1 tot en met 9. Dat betekent dat een 5 een gemiddelde score is.

Resultaten vergeleken

2 havo C (de klas waar alles vanzelf lijkt te gaan) schommelt op of boven het gemiddelde. 2 havo B zit daar beduidend onder. Wanneer is er iets aan de hand? Als vuistregeltje wordt vaak een afwijking van meer dan 2 standaarddeviaties onder het gemiddelde aangehouden. In 2 havo B is duidelijk iets aan de hand. Het hangt er een beetje van af wat je als standaarddeviatie neemt maar hoe je ook wendt of keert 2 havo B laat zien dat er in die klas meer onveiligheid is dan je zou wensen, er wordt meer gepest. Leerlingen voelen zich minder aanvaard en hebben een minder goede band met hun leerkracht dan in 2 havo C en niet zo verrassend is er ook minder aandacht voor de les (leertaakgerichtheid).

Dat we ons niet gelukkig voelen over 2 havo B lijkt wel te kloppen, althans de leerlingen voelen zich gemiddeld genomen duidelijk ook niet zo gelukkig. Nu zijn gemiddelden een goede algemene graadmeter, maar uiteindelijk wil je ook graag van de leerlingen individueel weten hoe veilig zij zich in de klas voelen.

Je kan de SAQI individueel uitpluizen alhoewel dat een hele klus is. Je kan ook naast de SAQI de SST gebruiken. De SST vraagt ook aan de jongeren wat zij vinden van de klas, maar dan meer op onbewust niveau. De SST doet niet zo zeer een appel op cognitieve reflectie, zoals de vraag: hoe ervaar jij de steun van je klasgenoten op een schaal van 1 tot 9 , niet prettig (1) prettig (9) maar meer op onbewuste reflectie. Ons gedrag wordt bepaald door bewuste en onbewuste processen. Onbewuste processen gaan heel snel, zeg maar over je ruggenmerg. Zij worden ook wel reflexieve processen genoemd.

Automatische processen

Die automatische processen spelen als we 's avonds in het donker in een eng steegje een schaduw op ons afzien komen. We zetten het op een lopen tot we weer in de het veilige licht van de straatlantaarns staan, of als we een auto van links door rood zien rijden. Ja hij komt van links en hij rijdt door rood maar dat bedenken we pas achteraf. Onze eerste reactie is remmen en heel soms gas geven. Je beslist in een split second over veiligheid. Automatische processen spelen ook

Onbewuste processen gaan heel snel, zeg maar over je ruggenmerg. Zij worden ook wel reflexieve processen genoemd

een rol bij het gevoel van veiligheid dat wij in de klas beleven. De SST laat voor het totaal van onze 2 havo B zien dat het zo op het eerste gezicht wel mee valt met die veiligheid, immers voor leraar, school en klasgenoten wint plezier het op klassikaal niveau overtuigend van angst.

De SST van 2 havo B	Angst	Plezier
School	86	116
Klasgenoten	74	142
Vakantie	60	166
Pesten	143	58
Huiswerk	113	78
Alcohol	115	92
Gym	82	144
Regels	121	91
Proefwerk	120	79
Scheiden	138	70
Leraar	93	114
Feedback	96	116
Leren	120	89

de SST-tabel



Individueel bekeken

Kijken we naar de individuele leerlingen dan laat 2 havo B best wat schrikbarende dingen zien. Een voorbeeld van de wijze van score is opgenomen in de tabel. Zie voor de andere test resultaten de site (www.kvloweb).

Een flink aantal leerlingen lijkt meer angst dan plezier op school te beleven. Ook een substantieel aantal leerlingen beleeft wel plezier op school, maar evenveel angst.
De meeste leerlingen vinden pesten niet plezierig maar sommige leerlingen lijken er wel lol aan te beleven. De docenten lijken terecht aan de bel te hebben getrokken bij 2 havo-B
De leerlingen laten zien dat er veel angst in de klas zit. Voor een aantal leerlingen zelfs vooral angst. Een beetje bang voor proefwerken en geen overmatig plezier bij huiswerk, is niet iets om wakker van te liggen als docent. Maar een leerling die meer angst dan plezier aan school beleeft en voornamelijk angst bij zijn klasgenoten ervaart, is niet iets wat je in je klas graag wil. De SST en de SAQI hebben overtuigend aangetoond dat een deel van de leerlingen zich niet plezierig voelt in de klas.

Automatische processen spelen ook een rol bij het gevoel van veiligheid dat wij in de klas beleven

Opvallend en niet onbelangrijk is dat onze Kees hoort bij de kinderen die zowel angst als plezier heeft op school. Gelukkig dat we het niet hebben gelaten bij de eerste geluiden uit de personeelskamer. Kees valt misschien wel op als onruststoker, maar lijkt zelf ook last te hebben van de onrust. Dat betekent dat er in 2 havo B meer aan de hand is dan Kees alleen. Dat betekent ook dat de oplossing 'Kees-uit-de klas' niet zou hebben gewerkt. Uitgebreid kijken heeft ons gered van de verleiding het te zoeken bij Kees de onruststoker.
De volgende stappen in het kijkschema helpen om te be-kijken waar die onrust en onveiligheid vandaan komt.

- Welk gedrag is bepalend in de klas?
- Kunnen we analyseren welke norm er in de klas heerst?
- Wie dragen die norm en wie hebben er last van?
- En waarom zou die norm er zijn?
- Kunnen we analyseren wat die norm voor winst oplevert voor de normdragers en vanuit welk motief?.

In het volgende artikel zullen we verder ingaan op het analyseren van de observatiegegevens (3-D sociogram = midden van het kijkschema). De normen die spelen in de klas, de effecten en last die dit kan geven in de klas (leerlingen die er niet aan kunnen of willen voldoen), de betekenis en het motief van de eventuele normdragers. Maar ook op het belang van de activiteit en de samenhang tussen de IK, WIJ en HET. Tot slot gaan we in op welke interventie dan het meest kansrijk is en of het helpt. ■

Contact:
i.dokman@lving.nl



Utrecht fietst!

Le Grand Départ in Utrecht

In 2015 is het dan eindelijk zo ver! In juli start de Tour de France in Utrecht. Het wordt een groot feest van, voor, en door de stad onder de noemer: Utrecht2015. Er komen tientallen evenementen zoals een Toerversie, fietsend orkest maar ook een heel scholenprogramma. Deels toegankelijk voor scholen uit heel Nederland.

TEKST PATRICK VERKAIK EN JOYCE HUIJTING **FOTO'S**: MARCO TANGELDER

Het programma richt zich op het basisonderwijs groepen 5, 6, 7 en 8 en het voortgezet onderwijs in klassen 1 en 2. Het nationale scholenprogramma bestaat uit twee onderdelen: een gratis digitaal lespakket en een dagje uit naar de 'Wielerexperience'.

Lespakket

Het Utrecht2015 lespakket is opgebouwd uit verschillende werkvormen. Waarin thema's zoals: Tour de France, Fysiek, (Verkeers)veiligheid, Materiaal en Utrecht centraal staan. De lessen zijn afzonderlijk van elkaar te volgen. Het lespakket staat vanaf 26 maart, precies 100 dagen voor de Tourstart, online op: www.utrecht2015.com.

Kies in drie etappes de ideale les

In drie etappes kun je als docent een leuke les voor de leerlingen verzorgen. Allereerst begin je met het kiezen van het type onderwijs en de klas waarvoor het bestemd is. Dit betekent echter niet dat het type onderwijs bindend is. Geef je les in groep 5, maar vind je een opdracht voor groep 7 interessanter, dan ben je vrij om deze werkvorm in te zetten. Na de keuze voor het type onderwijs, kies je een van de onderwerpen Tour de France, Fysiek, (Verkeers)veiligheid, Materiaal of Utrecht. De derde etappe is het maken van een keus uit verschillende werkvormen. De werkvormen zijn zo vormgegeven dat zij aansluiten bij verschillende vakgebieden als rekenen, taal, wereldoriëntatie en lichamelijke opvoeding. Binnen drie eenvoudige stappen heb je een interessante les rondom fietsen in de breedste zin van het woord!

Wisselende werkvormen

Het lespakket is opgebouwd uit 150 verschillende werkvormen zoals: een werkvorm waarin spreekwoorden en uitdrukkingen zoals, 'op die fiets' of 'leven als God in Frankrijk' worden gekoppeld aan gebeurtenissen uit de geschiedenis van de Tour de France. Tijdens deze werkvorm schrijven de leerlingen een kort verhaal, waarin ze minimaal drie spreekwoorden en uitdrukkingen op de juiste manier toepassen.

Een ander voorbeeld is tweetalig memory, waarin de leerlingen steeds een set kunnen maken door het Nederlandse woord te matchen met de Franse vertaling ervan. Ondersteunend aan de woorden worden plaatjes gebruikt. Is dit te makkelijk of

wil je graag een andere variant? Laat je leerlingen dan zelf een of meerdere memorysetjes ontwerpen en maak een klassenmemoryspel!

Het gebruik van het lespakket is geheel vrijblijvend. Je kunt een hele week inrichten met verschillende werkvormen uit het lespakket of je kiest voor één les. De keuze uit 150 verschillende werkvormen zorgt voor genoeg diversiteit.

Aanmelden

Ben je na het lezen van dit artikel geïnteresseerd geraakt in het lespakket? Meld jouw school of klas dan aan via scholenprogramma@letourutrecht.nl en wij zorgen ervoor dat je up-to-date wordt gehouden over onder meer de beschikbaarheid van het lespakket. Het aanmelden van de school of klas is niet verplicht, ook zonder aanmelding kan gebruik gemaakt worden van het lespakket.

Naast het lespakket behoort ook de Wielerexperience tot het scholenprogramma Utrecht2015. Scholen uit heel Nederland zijn uitgenodigd om met één of meerdere klassen dit evenement te bezoeken en met de Tourkoorts aangestoken te worden!

Wielerexperience

De Wielerexperience bestaat uit een échte Tour de France-finishstraat, een wielrentrack en allerlei leuke en informatieve clinics. Tijdens de Wielerexperience wanen de leerlingen zich compleet in Toursferen. Het evenement vindt plaats rondom hét centrum van Le Grand Départ 2015, namelijk de Jaarbeurs in Utrecht. Fun, sport, spel en kennis komen samen in dit wielerpretpark. Na een centrale opening worden de kinderen langs drie verschillende etappes geleid. In elke etappe zijn er verschillende attracties en activiteiten om deel te nemen. De één met veel bewegen, de andere leerzaam of grappig. We willen de kinderen een echte Tour-/fietsbeleving meegeven. Alles staat in teken van fietsen en doen. De Wielerexperience is een leuke manier om invulling te geven aan een sportdag of een schooluitje.

het evenement is bedoeld voor zowel primair en voortgezet onderwijs als speciaal onderwijs

Het evenement neemt ongeveer een schooldag in beslag en is bedoeld voor zowel primair- en voortgezet onderwijs- als speciaal onderwijsscholen uit heel Nederland. De leerlingen ontvangen tijdens deze dag een gezonde lunch, deze hoeft dus niet door de school of leerlingen zelf verzorgd te worden. Het vervoer van en naar de Jaarbeurs in Utrecht dient echter wel door de school zelf geregeld te worden. Wij verzoeken te zorgen voor genoeg begeleiders tijdens deze dag. Het advies is per acht tot tien leerlingen een begeleider ter ondersteuning te verzorgen.



Data

De Wielerexperience vindt plaats van 8 juni tot en met 19 juni. Om ervoor te zorgen dat de leerlingen tegelijk met leeftijdsgenoten aan deze experience kunnen deelnemen, zijn er vaste dagen aan basis-, voortgezet- en speciaal onderwijs toegewezen:

- maandag 8 tot en met vrijdag 12 juni is gereserveerd voor de groepen 5, 6, 7 en 8 van het basisonderwijs
- maandag 15 juni is gereserveerd voor speciaal onderwijs. Als blijkt dat hiervoor met een aangepast programma gewerkt moet worden, dan word hiervoor een speciaal programma opgesteld
- dinsdag 16 tot en met vrijdag 19 juni is gereserveerd voor de klassen 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

In tegenstelling tot het lespakket is het voor de Wielerexperience wél verplicht om je school of klas aan te melden. Op deze manier is het voor ons goed bij te houden hoeveel leerlingen er aanwezig zullen zijn en hoe dit over de dagen verspreid kan worden.

Contact

Wil jij met je school of klas deel uit maken van deze onvergetelijke ervaring? Of wil je meer weten over het scholenprogramma, het lespakket of de Wielerexperience? Heb je na het lezen van dit artikel nog vragen? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. Wij kijken graag met jou naar de mogelijkheden. Je kunt een mail sturen naar: scholenprogramma@letourutrecht.nl of even bellen met 030-286 27 38. ■

Wil je meer weten over het Utrecht2015- programma of ben je benieuwd wat er nog meer gebeurt 100 dagen voorafgaand aan de Tour de France? Kijk dan even op: www.utrecht2015.com

Voor meer informatie over de Tour de France in Utrecht kijk je op: www.tourdefranceutrecht.com

Daar kun je ook lid worden van onze nieuwsbrief. Zo ben je altijd van het laatste nieuws op de hoogte. Online zijn we ook te volgen via:

Facebook: www.facebook.nl/letourutrecht

Twitter via @LeTourUtrecht, praat vooral mee met #TDFutrecht.

Slimmer door sport

Tegenwoordig staat het hebben van een actieve leefstijl behoorlijk in de 'picture', het is dan ook van groot belang voor een goede gezondheid. Kinderen en jongeren worden regelmatig gestimuleerd om voldoende te bewegen, steeds vaker ook op en rondom de school.
De vraag die daarbij veelal gesteld wordt, is of beweging van invloed is op de cognitieve prestaties van jeugdigen. Lichamelijke activiteit draagt bij aan een goede gezondheid van kinderen en jongeren. Daarnaast wordt wel verondersteld dat lichamelijke activiteit van invloed is op de cognitieve ontwikkeling van jeugdigen. Welk onderzoek is er nu eigenlijk allemaal gedaan naar de relatie tussen bewegen en cognitie? En wat kun je hier als sportprofessional mee?
Interventiestudies die het causale verband onderzoeken tussen bewegen en cognitie laten zien dat fysieke activiteit een gunstig effect heeft op het functioneren van de hersenen (Churchill, et al., 2002). Uit veel onderzoek blijkt dat lichaamsbeweging specifiek van invloed is op de executieve functies. Executieve functies zijn die vaardigheden, die ons in staat stellen om gedachten en handelingen op zo'n manier te regelen dat ze doelgericht en efficiënt zijn. (Huizinga, 2007). Voorbeelden hiervan zijn het werkgeheugen, inhibitie (ook wel remming genoemd), planning en flexibiliteit.
Mooie uitkomsten en een toenemende aandacht voor de positieve relatie tussen bewegen en cognitie. Toch is het ook goed om hier even te benoemen dat er een wezenlijk verschil tussen 'physical education'en 'physical activity' bestaat. Bewegen of beter leren bewegen…..
Daarnaast gaat het niet alleen om de motorische ontwikkeling van het kind waarop de aandacht is gericht tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Naast het ontwikkelen van motorische vaardigheden, waarmee zij de belangrijkste bewegings- en spelvormen kunnen uitvoeren, worden zij ook voorbereid op een levenslange gezonde leefstijl door het zelf leren reguleren van bewegingsvormen. Vaardigheden zoals samenwerken, afspraken handhaven, problemen oplossen, doorzetten en omgaan met winst en verlies komen ook aan bod. Neemt niet weg dat het onderzoek naar de relatie tussen bewegen en cognitie ook voor ons vak van meerwaarde is. De uitkomsten van dergelijke onderzoeken dragen zeker wel hun steentje bij aan de ontwikkeling en aan de legitimering van ons vak. Wil je meer weten, kijk dan bij tips of in onze kennisbank.

Redactie:
Jorieke Steenaart

Hoe leuk is gym?

Yinte Tangelder (8 jaar)

Ik vind gym super leuk, omdat je er lekker kan rennen en vliegen. Vooral met de touwen zwaaien en erin klimmen vind ik leuk. Onze juf verdeelt de gymzaal vaak in vakken, dan gaan we in één gymles en spel doen (kat en muis), touw zwaaien en nog wat met een bal bijvoorbeeld stuiteren. Dat vind ik ook leuk omdat je zo drie verschillende sporten in een les hebt.

TIPS

Effecten van sport en bewegen op de basisschool
Voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties
Dorine Collard, Sofie Boutkan, Lisanne Grimberg, Jo Lucassen, Koen Breedveld
http://bit.ly/1sbo1Q4

Proefschriften
Jelle Vuijk http://www.klik.org/nieuws/fitte-leerling-met-beperking-leert-beter.html
Marieke Westendorp h*ttp://bit.ly/1EIg1Nw*

Lopende projecten:
Smart moves www.psy.vu.nl/nl/nieuws-agenda/nieuws-archief/2013/half-miljoen-voor-smart-moves-beweegprogramma-op-scholen
Movare De Gezonde Basisschool van de toekomst
http://bit.ly/17dns4v

In buitenland:
Het Zweedse onderzoek: The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic
Achievement in a Swedish Elementary School Setting
(LINA B. KA¨ LL, PhDa MICHAEL NILSSON, MD, PhDb THOMAS LINDE´N, MD, PhDc)
In VS is HOPsports actief: *http://bit.ly/17dnqJO*

Helpdeskthema van de maand

Hoe om te gaan met afgekeurd of gebrekkig materiaal?

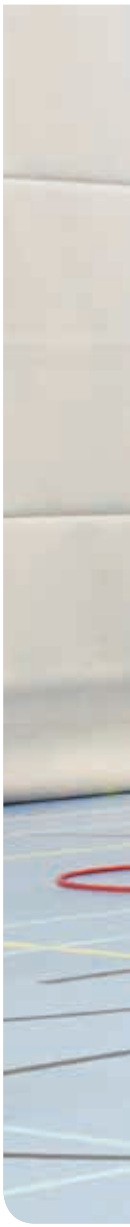
Is een toestel of de zaal in gebreke, gebruik het toestel of de zaal dan niet. Jij bent zelf vaak de eerste die dit constateert, leg deze zaken direct bij je leidinggevende neer. Geef ook aan dat je onder deze omstandigheden (of met dit toestel) niet kunt instaan voor de veiligheid van de kinderen en die van jezelf. Je werkgever (al dan niet eigenaar van de zaal) is en blijft verantwoordelijk voor de veiligheid en welzijn van jou en de kinderen (o.a. vanuit de Arbo wetgeving) en dient zich daarom in te spannen om tot een oplossing te komen. Heeft het aankaarten van je constateringen geen effect en vinden de beheerder en je werkgever dat er niets loos is? Maak dan schriftelijk je zorgen en constateringen kenbaar bij directie en beheerder en leg de aansprakelijkheid voor eventuele gevolgen neer bij de werkgever. Een afschrift van brieven aan de MR van de school kan zinvol zijn. Gebruik in ieder geval nooit toestellen, waarvan jij denkt of weet, dat ze niet goed en/of veilig zijn.

Doelen, lessen en beoordelen: één geheel

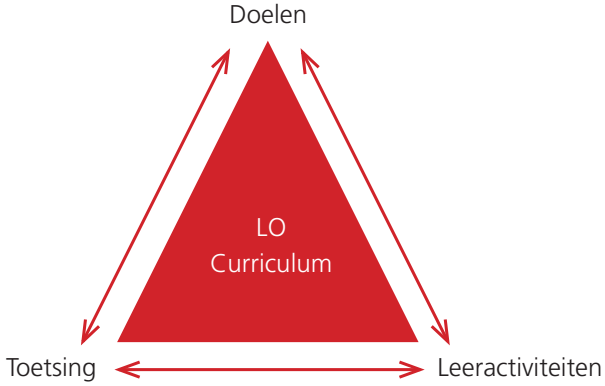
Constructive Alignment bij LO

Voor een logisch en krachtig LO-curriculum is het van belang dat er een goede afstemming is tussen de lesdoelen, de leeractiviteiten, en de wijze van beoordeling. Het onderzoek 'Een Punt voor Gym!?' lijkt er op te wijzen dat dit niet altijd het geval is.

TEKST LARS BORGHOUTS E.A. **FOTO**: HANS DIJKHOFF



Stel je voor dat de sectie Engels op een middelbare school als een van de lesdoelen in een periode heeft gesteld: het verbeteren van de Engelse uitspraak van de leerlingen. De leraar Engels besteedt in de lessen vervolgens met name aandacht aan grammatica, en geeft hierover ook huiswerk op. Als afsluitende toets krijgen de leerlingen een schriftelijke toets tekstbegrip. Een belachelijk voorbeeld, uiteraard. We voelen allemaal aan dat er in dit geval geen goede afstemming is tussen de lesdoelen (uitspraak), de leeractiviteiten (grammatica), en toetsing (tekstbegrip). Die afstemming binnen het curriculum wordt in onderwijskundige termen ook wel 'constructive alignment' genoemd (Biggs 1996). Vrij vertaald: ontwerpafstemming. We zien (hopelijk) ook allemaal in dat zo'n afstemming van groot belang is om leerlingen effectief te laten leren. Want wanneer een leerling weet wat het doel is van de lessen, in de les kan oefenen om dit doel te bereiken en er aan het eind ook getoetst wordt in hoeverre het doel is bereikt, geeft dat een duidelijke richting aan het leerproces.
Wat voor Engels geldt, geldt natuurlijk even goed voor LO. Tenminste, wanneer we ervan uitgaan dat leerlingen bij LO iets moeten leren.



Leerdoelen van LO

Wat er geleerd moet worden bij LO staat omschreven in de verschillende kerndoelen en eindtermen. Die sluiten aan bij de meervoudige bekwaamheden zoals omschreven in Human Movement and Sports 2028 (Brouwer et al. 2011). Volgens dat consensus-document, dat is opgesteld door SLO, KVLO en de ALO's, moeten leerlingen in de les LO het volgende leren:

- *Bewegingsbekwaamheid*, oftewel bepaalde (senso-)motorische vaardigheden.
- *Regelbekwaamheid*, om in verschillende rollen deel te nemen aan sport en bewegen (zoals organisator, coach, scheidsrechter).
- *Omgangsbekwaamheid*, om rekening te kunnen houden met verschillen/elkaar.
- *(Zelf-)kennis en inzicht*, zoals spelinzicht, spelregelkennis, kennis over effecten van bewegen en kennis over zichzelf ('wat past bij me, wat kan ik wel en niet').
- *Samen verantwoord bewegen*, vanwege algemene normen en waarden, fair play, enz.
- *Plezier hebben in bewegen*, een voorwaarde om te leren en ook buiten school actief te zijn.

Wanneer je als vaksectie LO je curriculum in gaat vullen, zijn de kerndoelen en eindtermen



Een voorbeeld

Stel dat het leerdoel van een lessenreeks is: het ervaren van freerunning. Dat ervaren sluit dan vooral aan bij de bekwaamheid '(zelf-)kennis en inzicht'. In de eindtermen havo/vwo zou je dat kunnen scharen onder Domein E, bewegen en samenleving:

'De kandidaat kan op grond van inzicht in de kenmerken van het aanbod en in de eigen wensen en mogelijkheden ten aanzien van sportdeelname een bewuste keuze maken uit het aanbod aan sport en bewegen in de samenleving.'

In de eindtermen vmbo onder 'leervaardigheden':

'Kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.', en:
'Oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport.'

het meest logische uitgangspunt. Hieraan moet je immers wettelijk gezien *minimaal* voldoen. De doelen zijn dus een gegeven. De bovenstaande bekwaamheden moeten allemaal expliciet terugkomen. Uiteraard heb je de vrijheid om accenten te leggen en om specifieke activiteiten te kiezen op basis van je visie, het type onderwijs, leerlingen enz. Maar wat je in de lessen doet, moet altijd bijdragen aan het bereiken van de leerdoelen die je hebt gesteld (voor die lessenreeks of periode). In de praktijk zien we dat in de lessen de nadruk meestal vooral ligt op bewegingsbekwaamheid. Vaak wordt er tijdens de lessen wel gelet op omgangsbekwaamheid, of krijgen leerlingen een taak bij het klaarzetten, scheidsrechter zijn, hulpverlenen enzovoorts. Maar of vaksecties ook leerdoelen op papier hebben voor wat betreft deze bekwaamheden? En of ze echt *lesgeven* in omgangs- en regelbekwaamheden? Dat valt te betwijfelen. Ook kennis en inzicht komen er nogal eens bekaaid vanaf (behalve misschien spelregelkennis); bij LO wordt er over het algemeen niet zo veel 'theorie' aangeboden in de les, of als huiswerk. De indruk is dus dat leerdoelen en leeractiviteiten bij LO vaak

regelbekwaamheid

niet op alle bekwaamheden zijn afgestemd. De beoordeling moeten vervolgens weer aansluiten bij de leerdoelen en leeractiviteiten. Je zult dus bijvoorbeeld voor 'omgangsbekwaamheid' duidelijke beoordelingscriteria moeten opstellen, en met je sectie afspreken wanneer en hoe je die beoordeelt.

bij LO wordt er over het algemeen niet zo veel 'theorie' aangeboden in de les

In deze eindtermen gaat het dus uitdrukkelijk *niet* om het aanleren van technische of tactische bewegingsvaardigheden. Uiteraard moet daar in de les wel aandacht aan worden besteed en mee worden geoefend, maar het doel is ervaren, kennismaken, oriënteren, en kritisch reflecteren wat je ervan vindt. Wanneer

de lesinhoud moet aansluiten op de lesdoelen (en dat moet…) dan zul je dus als docent leerlingen aan het reflecteren moeten zetten, bijvoorbeeld door ze in de les te vragen wat ze vinden van freerunning, of ze vinden dat ze er zelf geschikt voor zijn, of ze het in hun vrije tijd zouden willen/kunnen doen, enzovoorts. Maar dat kan ook buiten de les: wanneer leerlingen die vragen beantwoorden als huiswerk, bijvoorbeeld in de vorm van open vragen of een reflectieverslagje. Wellicht kan dat al in een half a4-tje. Maar wanneer je er wat meer werk van wilt maken zouden ze zelfs informatie over freerunning (en filmpjes!) kunnen opzoeken op internet. Volgens de theorie van 'constructive alignment' moet de toetsing en beoordeling hierop logisch aansluiten. Omdat het doel is (zelf-)kennis en inzicht, toets je dus ook geen bewegingsuitvoering. In het voorbeeld is de huiswerkopdracht, in combinatie met aanwezigheid in de les, eigenlijk al genoeg 'bewijslast' dat ze kennis hebben gemaakt met freerunning en er kritisch op gereflecteerd hebben. Dat kan beoordeeld worden met een cijfer, maar misschien ook als een voorwaardelijkheid worden opgenomen (handelingsdeel; je moet het gedaan hebben anders krijg je geen cijfer voor LO). Of met huiswerkopdrachten van andere onderdelen in een (s)portfolio of werkboek worden opgenomen, dat één of twee keer per periode wordt beoordeeld, al dan niet gekoppeld aan een gesprek.

Constructive alignment in de praktijk

Je toetst dus de kennis, inzichten en vaardigheden zoals beschreven in kerndoelen en eindtermen. De meervoudige bekwaamheden zijn daarbij sturend: beoordelen we al deze aspecten?, op welke wijze?, hoe vaak?, enz. Hoe meer belang je hecht aan een kerndoel, eindterm of bekwaamheid, hoe sterker het vertegenwoordigd zou moeten zijn in je lessen, toetsing en beoordeling. Maar ze zouden allemaal ergens aan bod moeten komen in het curriculum. Wanneer je bijvoorbeeld alleen maar bewegingsvaardigheden toetst, of in de les alleen maar feedback geeft op bewegingsvaardigheden, betekent dit dat je (onder andere) 'regelbekwaamheid' niet voldoende afdekt. Ook voor regelbekwaamheid moet je doelen opstellen, er ergens in het curriculum les in geven en het op een betrouwbare manier toetsen. Doelstellingen, lesinhouden en beoordeling dienen daarbij dus steeds een logisch geheel te vormen.

Hoe meer belang je hecht aan een kerndoel, eindterm of bekwaamheid, hoe sterker het vertegenwoordigd zou moeten zijn in je lessen, toetsing en beoordeling

In het landelijk onderzoek 'Een Punt voor Gym!?' is de huidige beoordelingspraktijk in de LO in kaart gebracht. De docenten van tweehonderdzestig VO-scholen vulden een online enquête in over hoe, wat en waarom ze toetsen (Borghouts and Slingerland 2014).
In tabel 1 is het antwoord te zien op de vraag: welke onderdelen worden op uw school beoordeeld bij de toetsing en beoordeling van leerlingen voor LO?

Uiteraard zeggen de percentages in de tabel niets over hoe vaak één en ander wordt getoetst (dan zou de vragenlijst wat te ingewikkeld geworden zijn), maar wat bijvoorbeeld wel opvalt is dat slechts 34% kennis en inzicht beoordeelt. Dat is nog minder dan het percentage dat 'correcte kleding' zegt te beoordelen! Ook aanwezigheid en actieve deelname tellen vaak mee. Vanuit het oogpunt van 'constructive

Aspect	Percentage dat aangeeft dat aspect meetelt
Inzet	96%
Spelinzicht	90%
Actieve deelname	90%
Sociaal gedrag	90%
(Senso-)motorische vaardigheid	90%
Fitheid	81%
Regelvaardigheden	75%
Hulpverlenen	72%
Aanwezigheid	54%
Correcte kleding	48%
(Zelf-)kennis en reflectie	34%
Anders	3%

Tabel 1: aspecten die meetellen bij de beoordeling van LO.

Belangrijk doel vind ik...	Volledig eens
leerlingen (senso)motorische vaardigheden aanleren.	66%
leerlingen regelvaardigheden aanleren, om in verschillende rollen deel te kunnen nemen aan sport- en bewegingssituaties.	51%
leerlingen leren op een adequate wijze en respectvol met anderen om te gaan in sport- en bewegingssituaties.	90%
leerlingen kennis en inzicht bijbrengen met betrekking tot sport en bewegen.	55%
leerlingen plezier laten ervaren in sport en bewegen.	92%
leerlingen fysiek fitter maken.	16%
leerlingen bij zichzelf passende sport- en bewegingsactiviteiten laten vinden.	45%
leerlingen fysiek actief te laten zijn onder schooltijd.	60%

Tabel 2: belangrijke doelen van LO volgens docenten; het percentage dat het 'volledig eens' is met het betreffende doel.

alignment' moet je je afvragen of deze zaken niet eerder een *voorwaarde* zijn om iets te leren, dan datgene dat daadwerkelijk geleerd moet worden. Dat geldt ook voor het aspect dat het hoogste scoort: 'inzet'.
Wanneer een leerling, voor welk vak dan ook, iets met veel inzet doet, zal het leereffect groter zijn dan wanneer de inzet laag is. Het is echter het *leereffect* dat je wilt meten. Vaak wordt het inzetcijfer bij LO gehanteerd om te compenseren voor de grote verschillen in motorische aanleg. Dit is volgens de theorie van constructive alignment een vorm van valsspelen. Inzet is immers niet het leerdoel. Beter kun je de eigenlijke beoordeling aanpassen aan het beginniveau, oftewel adaptief beoordelen (Dokkum 2011), of ervan uitgaan dat de mindere beweger kan compenseren doordat je ook de andere bekwaamheden regelmatig toetst!

Om een goed, op leren gericht LO-curriculum te hebben, is 'constructive alignment' van groot belang

Het is vanuit onderwijskundig oogpunt prima om met leerlingen het leerproces te evalueren, en daarbij te betrekken hoe hard ze eigenlijk hun best doen (of vooral hóe ze hun best doen). Maar of je daar een cijfer aan kunt en wilt koppelen, is maar de vraag. De beoordeling ervan is namelijk bijna per definitie subjectief; hoe zie je aan iemand hoe hard die zijn best doet? Er zijn sporters bij wie alles er makkelijk uit lijkt te zien en er zijn er die altijd aan het 'sjouwen' zijn. Is de inzet van de eersten lager? En is dat slechter?
Vaak wordt met het 'inzetcijfer' echter ook iets anders bedoeld dan 'je best doen'. Bijvoorbeeld goed samenwerken, zelfstandig een spel op gang kunnen houden, enz. Dat zijn zaken die respectievelijk onder 'omgangsbekwaamheid' en 'regelbekwaamheid' vallen, en dus is het zeer legitiem om die te beoordelen. Echter, wanneer je 'inzet' op die manier definieert en beoordeelt moet je ook daar duidelijke leerdoelen voor opstellen en criteria hebben voor de beoordeling. En aan die criteria in de lessen aandacht besteden, leerlingen laten oefenen, er feedback op geven, enz. In tabel 2 is te zien wat de docenten LO in het onderzoek als belangrijke doelen van hun lessen beschouwen. Een aantal van die doelen sluiten duidelijk aan bij de meervoudige bekwaamheden. 'Leerlingen fysiek fitter maken' sluit daar niet bij aan; gelukkig vindt een minderheid dat ook maar echt van belang. Maar wat dan wel weer opvalt is dat in tabel 1, maar liefst 81% aangeeft 'fitheid' mee te tellen in de beoordeling! Dan lijkt er geen sprake van 'constructive alignment'. Als iets geen leerdoel is, moet je het immers ook niet toetsen.Wat ook opvalt, is dat veel doelen maar rond de 50% of minder scoren, terwijl ze wel opgenomen zijn in de kerndoelen, eindtermen en meervoudige bekwaamheden. Dat betekent dus dat veel docenten de 'officiële' doelen van het vak niet volledig onderschrijven.

Conclusie

Om een goed, op leren gericht LO-curriculum te hebben, is 'constructive alignment' van groot belang. Het onderzoek 'Een Punt voor Gym?!' geeft aanleiding om te betwijfelen of die afstemming in Nederland wel altijd voldoende aanwezig is. Als vaksectie LO zou je bij het ontwerpen of aanpassen van je curriculum een schema kunnen maken waarin je uitwerkt hoe leerdoelen, leeractiviteiten en beoordeling op elkaar zijn afgestemd. Bijvoorbeeld per periode of leerjaar. De kerndoelen, eindtermen en meervoudige bekwaamheden zijn daarbij een voor de hand liggend startpunt, die verder uitgeschreven moeten worden naar concretere periode- en lesdoelen, toetsvormen en (als laatste?) lesinhouden. In dat ontwikkelproces staat telkens de vraag centraal: sluit het logisch op elkaar aan? ■

Medeauteurs zijn Gwen Weeldenburg, Menno Slingerland, Gertjan van Dokkum.

Ze zijn allen docent bij Fontys Sporthogeschool.

Bronnen

Biggs, J. 1996. "Enhancing teaching through constructive alignment." *Higher education* 32 (3):347-64.

Borghouts, L., and M. Slingerland. 2014. "Kwaliteit van Beoordeling binnen LO." *Lichamelijke Opvoeding* 4:12-3.

Brouwer, B., A. Aldershof, H. Bax, M. Van Berkel, G.J. Van Dokkum, M.J. Mulder, and J. Nienhuis. 2011. "Human Movement en Sports in 2028." In. Enschede: SLO.

Dokkum, G.v. 2011. "Het 'Beoordelingsspectrum' en een pleidooi voor adaptief beoordelen binnen de LO." *Lichamelijke Opvoeding* 6:23-5.

Contact:

l.borghouts@fontys.nl

Brief aan de *opleidingsmanager* van de ALO Amsterdam

In deze rubriek mag je een onderwerp aan de orde stellen of reageren op een onderwerp dat in de media is gepubliceerd. De inhoud blijft voor rekening van de auteur. De redactie hoeft er niet mee in te stemmen. Joost Brandt reageert op het interview met opleidingsmanager van de ALO in Amsterdam, Hans Mackaaij, dat verscheen in Lichamelijke Opvoeding 11 van 2014. Beiden hadden geen bezwaar dat we de brief zouden plaatsen.

TEKST JOOST BRANDT **FOTO**ARCHIEF ALO



Beste meneer Mackaaij,

Mijn naam is Joost Brandt, ik ontving op 7 juli 2011 mijn ALO-diploma en luisterde die dag ook naar een inspirerende speech waarin u de film Billy Elliot aanhaalde.
Ik ontwikkelde vervolgens eerst de methode *Gymmen in de grote gymzaal* (*www.grotegymzaal.nl*) en ben daarna verder gaan studeren. Momenteel bevind ik mij in de slotfase van een master journalistiek aan de Rijksuniversiteit in Groningen.

Ik reageer op het interview omdat ik me in bijna alles wat u zegt kan vinden. Maar wel met de nadruk op bijna.

Mijn indruk is altijd geweest dat de ALO tot de betere hbo-opleidingen behoort. [Bij de laatste accreditatie kreeg de ALO Amsterdam drie keer een 'goed'.] Je krijgt het diploma niet bij een pakje boter. Hier pluk ik op de universiteit in Groningen nog steeds de vruchten van.
Niks mis met hard werken en zolang we met zijn allen trots willen zijn op onze opleiding moeten we dat ook vooral blijven doen, maar ruïneer de veilige leeromgeving alstublieft niet. 'Veilige leeromgeving', het klinkt bijna als een cliché maar het is zo belangrijk, ook voor studenten. Ik zal uitleggen waarom ik vind dat ALO Amsterdam hierin soms te kort schiet.

Een docent lichamelijke opvoeding of leerkracht bewegingsonderwijs is een multitasker. Het aanleren van bewegen is soms het doel maar soms ook slechts middel om op sociaal-emotioneel vlak vooruitgang te boeken. Een leraar moet zich dus kunnen inleven in zijn leerlingen, hij dient over een zekere sensitiviteit te beschikken. Alleen dan kan hij de fysieke en emotionele omgeving creëren die aansluit op op de behoeften van een leerling.

Juist sensitieve mensen hebben tijd nodig om zoals u het noemt: *een stabiele persoonlijkheid* op te bouwen. Juist die mensen hebben het nodig dat goede docenten hen begeleiden en net iets meer voor hen betekenen dan een docent van een willekeurige andere hbo-opleiding voor zijn

studenten betekent. Vooral sensitieve mensen zijn onmisbaar voor het bewegingsonderwijs.

Ook toen ik op de ALO zat was er een druk om netjes binnen vier jaar af te studeren. (Dreig) brieven waarin stond dat wanneer je zesdejaars student zou worden, je studiepunten uit het tweede jaar zouden komen te vervallen, deden niemand goed. Bovendien heb ik nog nooit gehoord dat zoiets daadwerkelijk gebeurde. [In al die jaren was dit, volgens Mackaaij, de enige regeling die daadwerkelijk een positief afstudeereffect opleverde.]

In mijn optiek werkt het averechts wanneer een docent waar ik overigens ook erg veel van heb geleerd, tijdens de opening van het studiejaar (derde jaar) zegt: 'De kleuterschool is over, nu moet er echt hard gewerkt worden'. Je creëert dan een sfeer waarin studenten collectief 'problemen' gaan ontwikkelen en deze onderhuids met zich meedragen. Ik zeg onderhuids omdat, zoals u ongetwijfeld met mij eens zal zijn, de sfeer op de ALO niet kapot te krijgen is. Maar tegelijkertijd zijn er ontzettend veel studenten met persoonlijke problematiek, dat valt niet te ontkennen.

Ik ben met u eens dat het teveel aan pizzabezorgers moet worden ingedamd maar tegelijkertijd moeten andere studenten wel de ruimte krijgen, juist omdat zij een stabiele persoonlijkheid moeten ontwikkelen, om de grote taak die zij straks in het werkveld gaan invullen aan te kunnen. De ruimte geven is nadrukkelijk iets anders dan pamperen in mijn ogen.

Wat mij betreft wordt er een minimumleeftijd ingesteld voor de ALO. Ik werd 17 in mijn eerste week en dat is veel te jong. Ik heb het onderwijsprogramma wonderwel in vier jaar met slechts één herkansing doorlopen maar of dit feit mij een betere leraar heeft gemaakt? Ik betwijfel het. Het leerrendement zou voor mij nu veel groter zijn. Ik ben nu 24 en heb al een wat stabielere persoonlijkheid ontwikkeld. Twintig lijkt mij ideaal om te starten, maar ik snap dat u dan een gigantisch aantal inschrijvingen misloopt, laten we streven naar een minimumleeftijd van achttien jaar. Dat scheelt al een stuk.

Misschien moet de HvA accepteren dat de ALO een typische opleiding is, die fantastisch is om te tonen aan de buitenwacht, om de hogeschool mee op de kaart te zetten, maar minder geschikt is als opleiding waaraan flink kan worden verdiend. Daarvoor zijn de benodigde faciliteiten te kostbaar en is de aard van de opleiding niet geschikt. Juist studenten van de ALO moeten rijpen, ze hebben straks een gigantische verantwoordelijkheid.

Hartelijke groet,
Joost Brandt

Contact:
joostbrandt@hotmail.com

Rectificatie

op artikel in *Lichamelijke Opvoeding* 1, 2015

Bij het topic Jongens en meisjes in de gymles zijn in het artikel van Noortje van Amsterdam enkele belangrijke zaken onvermeld gebleven. Dat zetten we bij dezen recht.

De volledige titel was: **Gooien als een meisje en andere stereotiepe ideeën over sekseverschillen in de gymles**
In mijn onderzoek heb ik veel leerlingen gesproken over hun ervaringen in LO op de middelbare school (van Amsterdam, Knoppers, Claringbould, & Jongmans, 2012a; van Amsterdam, Knoppers, & Jongmans, 2012).

De redactie

Literatuur

Van Amsterdam, N., Knoppers, A., Claringbould, I., & Jongmans, M. (2012a). A picture is worth a thousand words. Constructing (non-) athletic bodies. *Journal of Youth Studies*, *15*(3), 293–309.

Van Amsterdam, N., Knoppers, A., Claringbould, I., & Jongmans, M. (2012b). "It"s just the way it is…' or not? How physical education teachers categorise and normalise differences. *Gender and Education*, *24*(7), 783–798. doi:10.1080/09540253.2012.677013

Van Amsterdam, N., Knoppers, A., & Jongmans, M. (2012). "It"s actually very normal that I'm different'. How physically disabled youth discursively construct and position their body/self. *Sport, Education and Society*, (January 2014), 1–19. doi:10.1080/13573322.2012.749784.

Het NILO

Nederlandsch Instituut voor Lichamelijke Opvoeding (2)

In Nederland zijn zes ALO's waar leraren lichamelijke opvoeding worden opgeleid. Een aantal prominente vakcollega's is echter aan een ander instituut opgeleid: het Nederlandsch Instituut voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam, het NILO. Onder hen onder anderen Carl Gordijn, Rein Bloem en het in 2013 overleden oudste lid van de KVLO Dries Beijerbergen van Henegouwen. In dit deel de oprichting van dit instituut.

TEKST FRANS KAANDORP EN KEES VAN TILBORG **FOTO'S**: ARCHIEF KLVO

De oprichting van het NILO door de AGOV

Burgers namen zelf het initiatief. '*Van verschillende particuliere zijden werden pogingen in het werk gesteld opleidingen te centraliseren*'.[1] Dit gebeurde vrijwel gelijktijdig in Den Haag, Utrecht, Rotterdam en Amsterdam. In Amsterdam deed dit de in 1871 opgerichte Amsterdamsche Gymnastiek Onderwijzers Vereeniging, de AGOV. De gedachte was in Amsterdam een opleidingsschool te kunnen starten als voldoende opleiders in de regio bereid zouden zijn hun leerlingen mee te nemen. Met dit initiatief van de AGOV zou aan de versnippering van die bestaande particuliere opleidingen een einde moeten komen. De school zou te zijner tijd worden overdragen aan de nationale vakvereniging. Het bestuur van deze afdeling nodigde de collega's uit die zich bezighielden met opleiden. De eerste bijeenkomst daarvoor was op 19 oktober 1912.
De naam NILO werd aan het instituut gegeven door Jan Luiting, voorzitter van het hoofdbestuur van de vakvereniging. Luiting was woonachtig in Amsterdam. De AGOV werd hierbij gesteund door de gemeente Amsterdam en een aantal invloedrijke burgers. Zo was de beschermheer Jhr. mr. dr. A. Roëll, de toenmalige burgemeester van Amsterdam.[2]

Organisatie, inrichting en opening van het NILO

Aan het NILO ging men opleiden voor de akte J (vrije- en ordeoefeningen), akte S (lager onderwijs), de akte P (middelbaar onderwijs), en voor het diploma voor spelleider. Als toelatingseis stelde men minimaal de driejarige hbs. Verder moest men voor de toelating een schriftelijk en mondeling examen afleggen.
Eind oktober 1912 werd een reglement vastgesteld.[3] De eerste lerarenvergadering was op dinsdag 5 november 1912. H.A. Elias - van 1905-1911 voorzitter van de AGOV en van 1913-1920 secretaris van het hoofdbestuur - werd als secretaris aangesteld. Vervolgens werd gesproken over de te doceren vakken, het aantal lessen per vak en wie die lessen zou geven. Ook werden globale afspraken gemaakt over de te behandelen leerstof. Alle klassen zouden gemengd zijn met uitzondering van de lessen 'eigen werk'. De lessen 'lagere en middelbare school jongens' en schermen zouden voorbehouden zijn aan mannelijke leerlingen. Nagenoeg alle vakken werden verzorgd door gymnastiekonderwijzers. Het vak natuur- en scheikunde zou worden gegeven door een daartoe bevoegde leraar bij het middelbaar onderwijs en voor de vakken anatomie en fysiologie zouden medici aangezocht worden.
Elias zegde toe een lesrooster te ontwerpen dat vervolgens op de vergadering van 14 november 1912 werd besproken, aangepast en vastgesteld. De lessen werden gepland op de maandag-, dinsdag-, donderdag- en zaterdagavond. Overdag moest de leerlingen immers gewoon werken.
Op 1 december 1912 vond de opening plaats van het 'Nederlandsch Instituut voor de Lichamelijke Opvoeding' (NILO). De opening vond plaats in het gebouw van de 2e vijfjarige H.B.S. (Roelof Hartstraat). Met goedvinden van het gemeentebestuur zouden daar ook de lessen worden gegeven. In de eerste weken vergaderden de leraren bijna wekelijks over o.a. het gebruik van handleidingen, het opstellen van een leerplan,

De literatuurverwijzingen staan afgedrukt bij deel 1 van dit verhaal.

Contact:
keesenlily@home.nl



Nederlandsch Instituut
voor de
Lichamelijke Opvoeding

Kweekschool, tot opleiding voor de akten gymnastiek J. S en P, van de Vereeniging van Gymnastiekonderwijzers (L. en M. O.) in Nederland

(Opericht 29 Nov. 1912 door de afd. Amsterdam). Gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam.

Onder bescherming van den Hoogedelachtbaren Heer J. W. L. Tellegen.
Burgemeester van Amsterdam.

Aanmelding tot deelneming aan de verschillende lessen en aanvragen om prospectus en reglement te richten tot het gedelegeerd bestuurslid

H. A. ELIAS.
2e Helmersstraat 103, Amsterdam.
Telefoon Zuid 5587.

HET BESTUUR.

aanpassingen in het rooster, het verplichten van boeken, het gebruik van een portefeuille voor tijdschriften, het bijhouden van verzuimkaarten, en de noodzaak van een voorbereidende cursus/school. De artsen O. Roelofs en C.H.F. Bosch werden bereid gevonden de vakken anatomie respectievelijk fysiologie te geven en na afronding van administratieve zaken startten de lessen in januari 2013. Elias kreeg de dagelijkse leiding en kon voor de realisatie van de opleiding na enkele jaren rekenen op een jaarlijkse subsidie van de vakvereniging' van *fl.* 200,- en van de gemeente Amsterdam van *fl.* 1.000,-
De subsidie vanuit de vakvereniging leidde tot kinnesinne vanuit de andere afdelingen: vertegenwoordigers uit de afdelingen Utrecht, Den Haag en Rotterdam maakten op de algemene ledenvergadering van de vakvereniging regelmatig bezwaar tegen deze subsidie en stelden voor die te schrappen. Desondanks bleef de subsidie gehandhaafd, mede omdat anders de subsidie van de gemeente Amsterdam in gevaar kwam.

Gevecht tegen zichzelf en de concurrentie

In een gesprek met een afvaardiging van de vakvereniging verklaarde de toenmalige minister van Onderwijs J.T. de Visser mee te willen werken aan een subsidie vanuit de overheid voor dit gemeentelijke initiatief 'mits daardoor het eventueel oprichten van een Rijksopleidingsschool niet in gevaar werd gebracht'. De overheid onderschreef de noodzaak van overheidsbemoeienis met de (opleidingen voor) lichamelijke opvoeding maar stelde zich uiteindelijk terughoudend op. Dat de gevraagde subsidie niet werd verstrekt, kwam ook omdat de overheid vond dat de kwaliteit van het NILO te wensen overliet. Het zou ook de voorzitter van de vakvereniging, Jan Luiting, niet lukken daar verandering in te brengen toen hij, na het overlijden van Elias in 1924, de dagelijkse leiding kreeg in het NILO. Ondanks de bereidheid om samen op te trekken met de 'vakscholen' in de andere steden was er sprake van strijd en concurrentie: tussen opleiders, regio's, tussen de grote steden en afdelingen van de vakvereniging. De AGOV trok haar conclusies en wilde het NILO wel aan de 'De Vakvereniging' overdragen. Deze hield daarover in 1913 een referendum onder haar leden. Op grond van de positieve uitslag werd het NILO op 17 juli 1914 overgedragen.

Interne problemen op het NILO

Aanvankelijk gaf Elias - en vanaf 1924 Luiting – alleen leiding aan het NILO. Het was voor een eenhoofdige leiding uiteraard niet mogelijk elke lesavond aanwezig te zijn. De overgang naar een driehoofdige leiding (een bestuursgedelegeerde en twee docenten) loste de terugkerende problemen met het lesrooster en de wensen van de docenten echter ook niet op. Bovendien waren ook de hoofdbestuursleden het onderling niet altijd eens. In 1922 sprak Korpershoek, lid van het hoofdbestuur, in een discussie over de wijziging van de eis van een driejarige naar een vijfjarige vooropleiding, van 'een dwaze en dogmatische eis'. Het hoofdbestuur bleef bij de vijfjarige eis maar stelde in de praktijk genoegen te nemen met de driejarige hbs als vooropleiding of gelijkwaardige algemene ontwikkeling. Hiermee verwaterde de academische ambitie van het NILO. De oorzaak van veel problemen lag ook in de steeds terugkerende discussie over het eigendomsrecht van het NILO i.c. de verhouding van de vakvereniging tot het NILO. In bestuurs- en ledenvergaderingen werd regelmatig gevraagd of het NILO aan de vakvereniging verbonden moest blijven. Ook werden steeds door de andere afdelingen vraagtekens geplaatst bij de jaarlijkse subsidie van fl. 200,- .Het hoofdbestuur kon de interne problemen niet oplossen. Het wilde prioriteit geven aan tal van zaken die landelijk speelden zoals het examenprogramma, de leerplannen, de gelijkberechtiging van salarissen, de schoolexamens, de keuze voor een 3-of 4 jarige opleiding. Het plotseling overlijden van Luiting op 20 januari 1929 gaf een extra probleem. De gang van zaken rondom zijn opvolging maakte opnieuw duidelijk dat het bleef knellen tussen wat het hoofdbestuur wilde en wat de docenten in Amsterdam wilden en deden.
In deel 3 wordt de ondergang van dit instituut beschreven. ■

Het hoofdbestuur kon de interne problemen niet oplossen. Het wilde prioriteit geven aan tal van zaken die landelijk speelden

Noten

1 KVLO-archief: R 7.

2 Zie hiervoor het *Reglement van het 'Nederlandsch Instituut voor de Lichamelijke Opvoeding', opgericht door de afdeling Amsterdam van de Veereniging van Gymnastiekonderwijzers in Nederland* (Amsterdam 1912).

3 KVLO-archief: R 7, bijlage V.

Je kunt niet lezen en schrijven met de gymleraar

Waartoe is het bewegingsonderwijs op aarde? Om de kinderen gezond en fit te houden, da's nogal wiedes. En ze kunnen tussen de reken- en taallessen door ook mooi hun zinnen even verzetten. En nou blijkt ook nog eens dat ze dan beter presteren op school. Goed dat ze er zijn, die gymlessen!

TEKST HARRY STEGEMAN **FOTO**: HANS DIJKHOFF

Of het er vandaag de dag toe doet, gym op school!

Uit de NOC*NSF Sportdeelname Index van juli 2014 blijkt dat de Nederlandse bevolking bewegingsonderwijs in meerderheid een belangrijk vak vindt, direct na rekenen en taal. De Tweede Kamer riep de regering, ook halverwege het afgelopen jaar, op er scherp op toe te zien dat de kinderen op de basisschool elke week ten minste twee uur gym krijgen van een bevoegde en bekwame (vak)leerkracht. En de onderwijsinspectie heeft de scholen in het voortgezet onderwijs er vervolgens nog eens ondubbelzinnig op gewezen dat er ook in het voortgezet onderwijs voldoende gym moet worden gegeven.

Waarin zit hem het kennelijke belang van die gymlessen?

Als je het de gemiddelde Nederlander vraagt, zo leren we van het Nationaal Sportonderzoek, dan is de waarde van het bewegingsonderwijs dat je er fit en gezond van wordt. Maar ook dat je er goed met je medeleerlingen leert omgaan. En verder biedt het natuurlijk afwisseling voor al dat stilzitten verder op school.

Ook slim

Rinda den Besten, voorzitter van de PO-Raad, lijkt wel wat van die doorsnee-landgenoot weg te hebben. Zij zegt eind september op de opiniepagina van *Trouw* dat het wettelijk vastleggen van het aantal gymuren niet de oplossing is van het huidige kwaliteitsprobleem met gym op de basisschool: 'Dat maakt van leerlingen niet opeens gezondere, fittere kinderen'. Kennelijk is dat wat het bewegingsonderwijs ook volgens haar vooral voor elkaar moet boksen.
Een paar weken later opende diezelfde Rinda den Besten het congres Gezonde Brede Scholen, op Papendal. Ze vertelde over een bezoek op een school voor speciaal onderwijs: 'Ik woonde er een gymles bij met leerlingen over wie werd gezegd dat ze nooit zouden kunnen lezen. De leraar had de kinderen in groepjes verdeeld. Aan de ene kant van de sporthal moesten ze een drieletterwoord lezen, vervolgens zo snel mogelijk naar de overkant rennen en het woord intoetsen op de tablet die daar lag. Hoezo nooit kunnen lezen? De kinderen deden het hartstikke goed en hadden er veel plezier in. Leren lezen, bewegen, sociale vaardigheden en 21e eeuwse vaardigheden kwamen hier bij elkaar.' De gymles als vehikel naar beter lezen.

Leren lezen, bewegen, sociale vaardigheden en 21e eeuwse vaardigheden kwamen hier bij elkaar



Afgaande op recente berichten in de media zijn de gymlessen niet in de laatste plaats van grote betekenis omdat je er beter door gaat leren: je wordt slim van gym!
'Twee uur extra gym verbetert de schoolprestaties' was de kop van een bericht, eind vorig jaar op nu.nl. Het stuk ging over een wonderbaarlijk onderzoek van de Universiteit van Göteborg. Een dikke vierhonderd kinderen van twaalf jaar uit Göteborg en omstreken kregen, naast de gewone gymlessen, elke week nog eens twee keer drie kwartier sport op school.

En wat denk je wat? Zij gooiden hogere ogen bij Zweeds en wiskunde dan de scholieren die het zonder die twee extra sportuurtjes moesten stellen. Sterker, zegt onderzoeker Thomas Linden: 'Bij de controlescholen waar de kinderen geen extra beweging kregen, zagen we geen verbetering - eerder het tegenovergestelde'. Het complete onderzoek is (tegen betaling) te downloaden van Journal of School Health. Het zal toch niet zo zijn dat alleen al de wetenschap dat je vriendjes op die andere school wel extra sport hebben en jij niet, je cognitieve vermogens aantast?

Overigens, u weet dat het muziekonderwijs - nog zo'n vak 'achter de streep' - die positieve invloed op de schoolprestaties ook claimt? Hoogleraar muziekcognitie Henkjan Koning enige tijd geleden in *de Volkskrant*: 'Uit recent onderzoek naar de relatie tussen muziek en ons brein blijkt dat onze muzikale vaardigheden, waaronder luisteren naar en meezingen met muziek, nauw verstrengeld zijn met een scala aan sociale, emotionele, cognitieve en motorische vaardigheden. Muziek ontwapent, verbindt, maakt slimmer, ontroert en troost'. Misschien toch ook nog een keer onderzoeken: de relatie tussen bewegen op muziek en schoolprestaties!

Terug naar wat het bewegingsonderwijs vermag. Ook de overheid heeft hoge verwachtingen. In de Kamerbrief *Sport, bewegen en een gezonde leefstijl in en rond het onderwijs* van april 2012 lezen we: 'Sport en bewegen is voor de meeste kinderen en jongeren leuk om te doen en levert een belangrijke bijdrage aan de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling en de gezondheid van kinderen en jongeren. Dit kan leiden tot betere schoolprestaties en minder uitval'.

Toch schrijven met de gymleraar?



Bevordering van fitheid en gezondheid, afwisseling bieden voor het stilzitten, beter scoren op andere vakken, drieletterwoorden leren en nieuwerwetse vaardigheden onder de knie krijgen. Ziedaar de doelstellingen van het bewegingsonderwijs anno 2014?

Goed leren bewegen

PO-Raadvoorzitter Den Besten is zelf natuurlijk zo ongeveer de eerste die beter weet. Bewegingsonderwijs is een onderwijsvak. En kenmerkend voor onderwijs is dat er wordt geleerd. Zoals kinderen Engels leren om die taal ook buiten de school te kunnen lezen, spreken en schrijven, zo is het bewegingsonderwijs er om te leren in (buitenschoolse) sport- en bewegingssituaties uit de voeten te kunnen. Dat is hard nodig, want de competenties die daarvoor nodig zijn, die komen niet aanwaaien.
En ook omdat je een bewegingsachterstand die je op jonge leeftijd oploopt, later niet meer rechtbreit. Met alle gevolgen vandien.

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur

Het aantal gymuren in het basisonderwijs mag dan (nog) niet bij wet zijn vastgelegd, wat er bij gym moet worden geleerd, is dat wel. De overheid heeft voor gym twee 'kerndoelen' geformuleerd: 'De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren'. En: 'De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan de bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden'.

Die door de overheid geformuleerde doelen voor bewegingsonderwijs geven veel ruimte. In het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*, een gezamenlijke publicatie van SLO (Nationaal Expertisecentrum Leerplanontwikkeling) en vakorganisatie KVLO, zijn ze daarom verder uitgewerkt en geconcretiseerd in leerlijnen en tussendoelen voor de verschillende leeftijdsgroepen. Als scholen het *Basisdocument* volgen, leren kinderen de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen door ze te ervaren in aansprekende bewegingssituaties.

Daar is geen woord Zweeds bij: bewegingsonderwijs is *onderwijs in bewegen*. Niet meer en niet minder.

Maar word je evengoed toch niet ook fitter en socialer en slimmer en zo van gym?

Treft het even dat er onlangs een rapport van het Mulier Instituut verscheen over de relatie tussen sport en bewegen op school en (determinanten van) schoolprestaties. Het werpt (een beetje) licht op de effecten van sport en bewegen op school op (1) hersenstructuur en (executieve) functies, (2) aandacht en concentratie, (3) motorische en beweegvaardigheden en fitheid, (4) sociaal gedrag, zelfbeeld en zelfvertrouwen en (5) schoolprestaties, verzuim en uitval.

De auteurs aan het eind van de rit: 'Op de vraag of een positieve causale relatie bestaat tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties moet worden geconcludeerd dat dit (nog) niet duidelijk is. De resultaten zijn niet eenduidig en kwalitatief beter en langdurig onderzoek is nodig. Wel is duidelijk dat sport en bewegen op school geen negatief effect heeft op schoolprestaties. Opgemerkt moet worden dat sport en bewegen op school wel duidelijk positieve effecten heeft op motorische en beweegvaardigheden, fitheid, hersenstructuur en (executieve) functies. Het bewijs voor de andere relaties is nog licht of zwak'.

Kortom: de kinderen worden onder bepaalde condities vast een beetje fitter van die paar uurtjes gym. En misschien ook wel een beetje socialer en een beetje slimmer en zo. Misschien ook wel helemaal niet. Maar het kan geen kwaad, dat scheelt.

Wat we ook zeker weten, is dat kinderen in goede gymlessen bruikbare bewegingsvaardigheden opdoen, meer bekwaam raken voor deelname aan bewegingssituaties en hun weg leren vinden in de wereld van bewegen en sport. En dat is precies waar het in het bewegingsonderwijs om te doen is.

De gymles is in essentie niet op aarde om kinderen te *laten* bewegen, maar om ze te *leren* bewegen. Daar komt veel moois van. Meteen al, en later nog steeds. ■

Dit artikel is een bewerking van het artikel dat heeft gestaan op de website van *Sportknowhow.nl*

Contact:
harrystegeman@casema.nl

Advertentie

Be Sports-Minded

De lesmethode voor Bewegen, Sport en Maatschappij



- voor havo en vwo
- ideale mix tussen boek en internet.

Ontwikkeld door ervaren docenten die vanaf de basis betrokken zijn bij BSM!

Al ruim 2000 leerlingen werken met Be Sports-Minded. Is uw leerling dit schooljaar klaar voor de start?



Interesse?
Ga naar www.besportsminded.nl voor meer informatie of meld u aan voor de nieuwsbrief via service@edu-actief.nl.

BSM Be Sports-Minded

Be Sports-Minded is een uitgave van: edu actief

Pim Mulier,
pionier voor de sport en lichamelijke opvoeding

Pim Mulier is naamgever van een laan in Haarlem. Daaraan ligt een groot multifunctioneel sportcomplex dat ook naar hem is vernoemd. Ook het Thialf ijsstadion is gevestigd aan de Pim Mulierlaan 1 te Heerenveen. Verder kun je in Den Haag of Zwolle wonen in de Pim Mulierstraat. Wie was die man nu precies? Dit jaar is het 150 jaar geleden dat hij werd geboren. Tijd om aandacht aan deze sportpionier te besteden.

TEKST FONS KEMPER **FOTO'S** ARCHIEF CIOS

Wat weten we eigenlijk nog van deze man die op 10 maart 1865 werd geboren en wiens naam gegrift is in het Nederlandse sportverleden? De in Haarlem gevestigde Société Pim Mulier (spreek Mulier uit op z'n Frans) grijpt het 150ste geboortejaar van deze sportpionier aan om hem in 2015 nog eens in de schijnwerper te zetten. Dat gaat op verschillende manieren gebeuren. Bijvoorbeeld door het organiseren van sportieve activiteiten op schaats-, fiets- en wandelgebied. Daarnaast wordt zijn verleden afgestoft met diverse publicaties zoals een extra editie van het Haarlems Dagblad, een factsheet en een lesbrief voor scholieren. Met name over de lesbrief gaat het navolgende.

Zoektocht

Wie op internet de naam Pim Mulier intoetst krijgt heel wat treffers. Het zijn er niet alleen veel, maar ze zijn ook heel divers van aard. Zo wordt verwezen naar verschillende overzichten gewijd aan de persoon van Willem Johan Herman Mulier, zoals hij voluit heette. Ook in de canon voor de lichamelijke opvoeding heeft Pim Mulier een eigen biografie gekregen. Verder is in de Digitale Bibliotheek voor de Nederlandse Letteren (DBNL) het boek *Wintersport* van Pim Mulier uit 1893 in zijn geheel te lezen.

In Santpoort wordt jaarlijks de Pim Mulier loop georganiseerd

Bij de sportbonden voor kaatsen, atletiek en tennis kom je verenigingen tegen die zijn naam dragen. In Santpoort wordt jaarlijks de Pim Mulier loop georganiseerd. In Haarlem, waar de veertienjarige Pim met enkele vriendjes in 1879 de Koninklijke HFC heeft opgericht, zijn meer verwijzingen naar hem te vinden. Op Papendal is een organisatie voor gezondheidsmanagement en bewegingsprogramma's gevestigd die luistert naar de naam Pim Mulier. En om deze korte zoektocht af te ronden, in de landelijke pers wordt met grote regelmaat melding gemaakt van publicaties en rapporten van het Mulier Instituut, dat sociaalwetenschappelijk sportonderzoek verricht.

Geschiedenis van de Nederlandse sport en Pim Mulier

De lesbrief met bovengenoemde titel is geschreven voor gebruik door de groepsleerkracht in samenspraak met de vakdocent LO. In de lesbrief ligt het accent op de rol van de sportverenigingen. Iets waar bijna iedere leerling ervaring mee heeft. Als doelgroep is gekozen voor 12-14 jarigen, dat wil zeggen leerlingen uit groep 8 van de basisschool en de brugklassen in het voortgezet onderwijs. Het lesdocument over de rol van Pim Mulier in de Nederlandse sport bestaat uit drie delen.

I Sport in Nederland

Het eerste deel van de lesbrief is, zoals het in de sport betaamt, een warming up. Aan de hand van twee filmpjes over sportverenigingen vroeger en nu, praten de leerlingen in de klas hoe zij tegen sport aankijken. Door stil te staan bij hoe en door wie zo'n 100 jaar geleden sport beoefend werd, wordt het perspectief op sport van de leerlingen verbreed. Het huidige sportaanbod en voorzieningenniveau – verenigingen, sportscholen en accommodaties – kan



Haarlemsche Athletiek Club 'de Damiaatjes', omstreeks 1892. In het midden met sjerp en pet zit voorzitter Pim Mulier. In deze club werd aan verschillende sporten gedaan: schaatsen, wielrennen en hardlopen.

Pim Mulier in zijn jonge jaren



daardoor beter op zijn maatschappelijke waarde geschat worden. Of anders gezegd, als een minder vanzelfsprekend iets.

II Wie was Pim Mulier?

Het tweede deel van de lesbrief gaat over de persoon Pim Mulier en zijn rol in de opkomst van de 'moderne' sport.
De welgestelde familie Mulier verhuist als Pim twee jaar is van Witmarsum in Friesland naar Haarlem. Daar betrekt het gezin een fraai pand aan de Nieuwe Gracht. Het verhaal gaat dat na flink wat vorst de vierjarige Pim door zijn vader daar het ijs wordt opgestuurd. De huisknecht en zijn oudere broer krijgen de opdracht pas terug te komen als Pim kan schaatsen. In Haarlem brengt Pim het grootste deel van zijn jeugd door. Hij is een ongedurige leerling die zich wat sport betreft als een getalenteerde omnivoor ontpopt. Met vriendjes worden na schooltijd allerlei 'sporten' beoefend die in opkomst zijn. Er wordt het Engelse football gespeeld, wat in feite rugby is, en de jongens doen ook fanatiek aan crosscountry hardlopen. Tijdens een kostschoolperiode in Engeland raakt Pim verder enthousiast voor de sporten die daar populair zijn zoals cricket, voetbal en tennis. Hij raakt steeds meer overtuigd van het grote belang van sport en lichamelijke opvoeding voor de jeugd. Zijn gegoede afkomst maakt het mogelijk om vrijwel alle beschikbare tijd te besteden aan zijn grote liefde: het sporten.

Hij ontpopt zich als een verdienstelijk voetballer die het schopt tot het nationale bondselftal, wordt officieel Nederlands kampioen hardlopen op de kwart mijl en ook het schaatsen gaat hem goed af. Op zijn 25ste schaatst hij solo langs de Friese elf steden, in een tijd net onder de 13 uur. Een officieus record dat standhoudt tot 1912.
Tijdens zijn actieve sportcarrière is Pim Mulier tegelijkertijd ook bestuurlijk actief. Wat hem zo belangrijk maakt voor de sport in Nederland, zijn de initiatieven om de sport meer en beter

Op zijn 25ste schaatst hij solo langs de Friese elf steden, in een tijd net onder de dertien uur

te organiseren. Het kan bijna niet anders dat hij de eerste voorzitter wordt van de Nederlandse Voetbal- en Athletiek Bond (NVAB) die in 1889 mede door hem wordt opgericht. Hij leidt die bond bijna drie jaar. In diezelfde periode is hij ook nog een tijdje voorzitter van de Nederlandsche Cricketbond. Als groot liefhebber van het schaatsen zit Pim Mulier aan



tafel bij de oprichting van de Internationale Schaatsunie (ISU) tijdens een grote sporttentoonstelling in Scheveningen. In die bijeenkomst wordt hij tot eerste voorzitter gekozen. Het is verder de verdienste van Mulier dat de elf steden traditie in 1909 een wedstrijdvorm krijgt. Een evenement dat heel Nederland een dag lang op zijn kop zet. Ook de Vierdaagse afstandsmarsen in Nijmegen danken hun bestaan aan Pim Mulier.
Het is ook de tijd dat de tegenstelling tussen beroeps- en amateursport steeds meer opspeelt. De 'nieuwe' sportorganisaties voeren naar Engels voorbeeld stringente regels in voor deelname aan wedstrijden en kampioenschappen waarbij het doel is om beroepssporters te weren. Pim Mulier staat gedurende zijn hele leven pal voor de amateurs en het fair play ideaal.

Pim is vanwege zijn inzet als bestuurder en organisator voor de sport gedurende zijn leven verschillende keren onderscheiden. Hij wordt benoemd tot erelid of erevoorzitter van verenigingen en bonden in diverse takken van sport zoals voetbal, atletiek, schaatsen, kaatsen en cricket. Ook krijgt hij het ereburgerschap van zijn geboortegemeente Wonseradeel aangeboden en wordt hij geslagen tot Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw en op zijn 83ste krijgt hij de Zilveren Anjer opgespeld,



Tekening van Pim Mulier uit 1919. Hier drijft hij de spot met het professionalisme, dat hij zijn leven lang bestreed

een belangrijke culturele onderscheiding. Pim Mulier overlijdt op 12 april 1954 in Den Haag.

III Zelf aan de slag

In het derde deel van de lesbrief wordt een drietal suggesties gepresenteerd die met de klas als geheel of in groepjes kunnen worden uitgewerkt. Bij deze opdrachten staat de inbreng en zelfwerkzaamheid van de leerlingen centraal. Voor iedere opdracht is naar schatting een apart lesuur nodig.

III.1 Eens of oneens?

Deze opdracht sluit de kennismaking met het sportverleden af. De leerlingen discussiëren over een aantal stellingen die fair play (samenspel, sportiviteit en rol van regels) in de sport betreffen. Zo worden tegenstellingen zichtbaar en toetsen leerlingen hun opvattingen aan die van andere.

III.2 Interview een betrokkene bij de sportclub

Voor deze opdracht nodigt de school iemand uit die betrokken is bij een sportclub in de buurt. Dat kan een bestuurder zijn maar ook een trainer of een vrijwilliger. Als duidelijk is wie komt stellen de leerlingen een lijst met vragen op. Die kunnen gaan over het verleden van de club maar ook over hoe het er nu aan toegaat. Er wordt afgesproken wie de vragen gaan stellen en wie een verslag gaan schrijven. Doel van het interview is om inzicht krijgen in de achtergronden en het functioneren van sportclubs.

III.3 Maak een clubkrant

Deze opdracht is bedoeld om de leerlingen het reilen en zeilen van een sportclub te laten beschrijven in de vorm van een clubkrantje. Digitaal of ouderwets op papier. Leerlingen alleen of in kleine groepjes kiezen een onderwerp uit het lijstje dat in de lesbrief staat en schrijven daar een stukje over. Een (fictieve) voetbalvereniging die binnenkort zijn tienjarig bestaan gaat vieren, is het uitgangspunt voor de verschillende bijdragen die de leerlingen schrijven. Uiteindelijk moeten alle 'artikelen' samen een feestelijk (club)krantje vormen. Dat blijft natuurlijk een tijdje in de klas liggen. ■

Meer informatie over Pim Mulier 150 jaar is te vinden op de website: *www.pimmulier150jaar.nl* Via die site kan de besproken lesbrief en tevens een factsheet over Pim Mulier gedownload worden.

Fons Kemper is onderzoeker en verbonden aan het Mulier Instituut te Utrecht,

Contact:
f.kemper@mulierinstituut.nl

Slim fit?



▲
Tekening: Suus van den Akker

Het is een gevleugelde uitspraak: ben ik nu zo slim of zijn zij nu zo dom? We kunnen ons het verhitte gezicht van Louis nog wel voor de geest halen. Het is maar vanuit welk perspectief je kijkt, zal de strekking van zijn verhaal zijn.
Nu hebben we allerlei onderzoeken die aantonen dat bewegen helpt om een betere cognitie te krijgen. Er wordt zelfs al gezegd dat je van bewegen slimmer wordt. Het topic van dit nummer staat er boordevol mee. De Wereld draait door… Ja en ook in dat programma zien we met een zekere regelmaat dr. Eric Scherder zijn verhaal doen. Hij heeft het vooral over hoe goed het is voor ouderen om te blijven bewegen. Dat kan dementie voorkomen. Er is zelfs een heuse toer door het land waarin naast Scherder ook Ard Schenk en Martin Schwaab een aandeel leveren, ieder vanuit hun eigen invalshoek.Vanuit die van mij vind ik het niet zo slim om bewegen alleen op die manier te promoten. Voor je het weet zijn we alleen maar aan het bewegen. Wat en hoe we dat doen is dan van ondergeschikt belang. Nou, mijn grijze cellen komen op dit moment behoorlijk van hun plaats. Wat is nu een slimme manier om aan de wereld duidelijk te maken dat het is ons vak ook en vooral draait om slimmer bewegen (overigens wordt daar in het praktijkkatern ook aandacht aan besteed). Inzicht krijgen in wat je prettig vindt om te doen; in hoe je de dingen op een efficiënte manier kunt uitvoeren. Soms betekent dat minder. Minder lopen met de bal; minder vrijlopen zonder bal. Daar dien je beter in te worden zodat je van het ene het nut inziet en van het andere de onzin. Maar ook om zo te ontdekken wat het best bij je past, waar je plezier aan beleeft. Daardoor ben je beter in staat om een goede afweging te maken over welke manier van bewegen je kiest om je leven lang te doen. Je leven lang? Nou ja op dit moment kijk je er op een bepaalde wijze tegenaan. Dat kan over enkele jaren weer totaal anders zijn. Zo kwam ik laatst op de reünie van mijn school oud-leerlingen tegen waarvan ik me nog wist te herinneren dat ze niet vooruit te branden waren; bewegen was stom. Die kwamen me vol trots vertellen dat ze op een gymnastiekclubje zaten of met een groepje buurtgenoten een wekelijkse trimavond hadden. Het was toch wel lekker om, naast de dagelijkse beslommeringen, iets fysieks te doen. Vanuit de gymles hadden ze dan toch meegekregen wat bij ze paste. En al die preken over het nut van bewegen nu en later hadden uiteindelijk toch hun vruchten afgeworpen. Dat vind ik dan fijn om te vernemen. Om daar dus inzicht in te krijgen moet je goed leren bewegen. Daar zijn we voor. Als het alleen maar gaat om beweegtussendoortjes word je als beroepsgroep niet serieus genomen. Huppen op de plaats is iets anders dan hupjes maken binnen een dans en daarbij leren hoe je landt om blessures te voorkomen. Om terug te komen op de titel van dit verhaal: slim is Engels voor slank en fit betekent passend. Nu blijkt er een hele beweging in het onderwijs te zijn die zo heet. Bekijk je slim weer met een heel andere bril op… SlimFit is een innovatief onderwijsexperiment voor primair onderwijs. Op SlimFit-scholen wordt gewerkt vanuit een ander organisatieprincipe. Reguliere klassen worden vervangen door 'units' van 70 à 90 leerlingen. Bij kleine scholen zijn dat minder kinderen. De leerlingen krijgen passend onderwijs aangeboden omdat er meer mensen met verschillende talenten worden ingezet. Dit zijn zowel mensen van binnen (leerkrachten, onderwijsassistenten en specialisten) als van buiten (stagiaires, studenten, senioren, vrijwilligers van verenigingen en freelancers). Dit betekent dat er met meer mensen wordt gewerkt vanuit de ambitie: kwaliteit van het onderwijs omhoog en minder werkdruk. Wat ik even niet volg is dat meer mensen inzetten synoniem is met hogere kwaliteit. Ik dacht dat je dat aan andere criteria moest aflezen. Ben benieuwd hoe ze zo'n unit laten bewegen. Het zijn er in iedere geval teveel voor een reguliere gymzaal als die al aanwezig is.

Kortom: door bewegen slimmer, slim bewegen en slim fit hebben allemaal iets gemeen. Het gaat om leerlingen. Wat je daarmee doet en met hoeveel en hoe zijn interessante vragen. De beantwoording daarvan is nog niet zo 1-2-3 gegeven. ■

Mery Graal



Mery Graal
is een vrouw van onbestemde leeftijd en geeft les op een school ergens in Nederland.

De landelijke studiedag voor het speciaal en praktijkonderwijs wordt in samenwerking met de ALO Amsterdam gehouden op zaterdag 18 april.



"Regulier waar mogelijk, passend waar nodig"

Een goede vakleerkracht bewegingsonderwijs heeft veel vakkennis, pedagogisch inzicht, didactische vaardigheden en organisatorisch talent. De leerlingen in het speciaal onderwijs en praktijkonderwijs doen een groot beroep op deze competenties van de verschillende vakleerkrachten. Tijdens deze studiedag willen wij in een aantal praktijk- en theoretische workshops aandacht besteden aan deze competenties in relatie tot het speciaal –en het praktijkonderwijs. Wij willen onze leerlingen "regulier waar mogelijk en passend waar nodig" tegemoet treden. Het onderwijs blijft continu in beweging.
De toename van de specifieke ICT, de zorgplicht, de verlengde schooldag, de toename van de multiculturele samenstelling van de klassen (met name in de grote steden) zijn voorbeelden van veranderingen die nu binnen het onderwijs plaats vinden. Het motto van deze studiedag is:
'Beter gewoon in het speciaal onderwijs dan speciaal in het gewone onderwijs'.

Programma:

09.00-9.30 uur	Ontvangst deelnemers
9.30-10.15 uur	Opening *Inleiding op thema "Regulier waar mogelijk, passend waar nodig"*
10.30-12.00 uur	Eerste workshopronde
12.00-13.15 uur	Lunch
13.15-14.45 uur	Tweede workshopronde
14.45-15.00 uur	Pauze
15.00-16.30 uur	Derde workshopronde
16.30-17.00 uur	Borrel

Voor meer informatie over de workshops en voor het inschrijven kun je naar de site *http://www.kvlo.nl/scholing-en-kwaliteit/studiedagen/studiedag-speciaal-onderwijs.html*



De registratie van docenten LO en de validering van LO-specifieke scholing loopt via *www.registerleraar.nl*. Alle leraren in het PO, VO en mbo kunnen zich hier registreren

Kalender

Uitgebreide informatie over alle scholingen/evenementen? Zie de kalender op de homepage van *www.kvlo.nl*



Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender staan scholingen en evenementen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties vermeld.

Reageren op vakbladartikelen? Twitter @KVLOnL

contact
astrid.vanderlinden@kvlo.nl



Akoestiek

Op woensdag 14 januari werd er door de NTR aandacht besteed aan het fenomeen “akoestiek”. Positieve (concertzalen) en negatieve (sommige gymzalen) voorbeelden passeren de revue alsook mogelijkheden om de akoestiek te beïnvloeden. Op onze site was de mogelijkheid om daarop te reageren. Dit was een van de reacties:

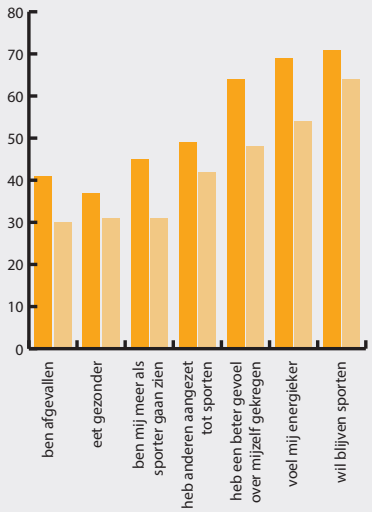
“Boeiende vergelijkingen van de akoestiek in sportzalen en muziektempels. Erg leerzaam voor sportdocenten die in een problematische omgeving hun lessen geven. Daarnaast boeiend/ noodzakelijk voor opleidingsinstituten die de opleiding voor docent LO of trainersopleidingen in de sport verzorgen. Van harte aanbevolen.”

Laat je zaal meten op akoestiek. De KVLO kan je op weg helpen. Neem contact op met de helpdesk.



App-gebruik

Het gebruik van apps neemt steeds meer toe. Ook binnen ons vakgebied. Marije Baart heeft met haar onderzoek laten zien dat het een positief effect kan hebben op je beweeggedrag. In onderstaande dia enkele conclusies. Meer weten? *m.baart.de.la.faille@hva.nl*



Dag van de Sportaccommodaties 2015

Op 12 maart 2015 vindt in Expo Houten de 4e editie van de Dag van de Sportaccommodaties plaats. Een Nederlandse vakbeurs met kennis- en inspiratiesessies over ontwerp, bouw, aanleg, inrichting, onderhoud en beheer van sportaccommodaties. Op de beursvloer presenteren zich honderden exposanten met producten en diensten binnen de sectoren: Bouw, Gebouwinrichting, Terreininrichting, Ondergronden, Sportmaterialen en Dienstverlening. Tijdens de beurs is er genoeg kennis en inspiratie op te doen. Naast het brede aanbod aan producten en diensten, worden er de hele dag verschillende inhoudelijke sessies gegeven rondom het thema ‘sportaccommodatie’. Een must voor wie bezig is met de bouw van een nieuwe gymzaal. Meer weten? *stefanie.vandervelden@expoproof.com*

Zelfregulatie-vragenlijst bewegingsonderwijs

SLO heeft voor bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs een zelfregulatie-vragenlijst voor leerlingen ontwikkeld. De vragenlijst geeft inzicht in de mate van zelfregulatie tijdens de gymles en kan gebruikt worden als hulpmiddel om dit gedrag in de gymles te bevorderen. Je kunt de vragenlijst en het invoerschema downloaden via *http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/instrumenten/zelfregulatie*. Voor meer informatie zie het artikel Slimmer bewegen: zelfregulatie in de gymles op pagina 21 van dit nummer.

Jubilea

In december 2014 zijn bij drie jubilarissen van de afdeling Gelre jubileumspelden bezorgd. De heer Huisman en de heer Beumer zijn 50 jaar lid van de KVLO. Zij ontvingen daarom een zilveren speld. Mevrouw Otter is zelfs 60 jaar lid! Zij ontving een vergulde speld. Hulde aan deze trouwe leden die zelfs na hun pensionering nog hart voor onze vereniging hebben. Tijdens de bezoeken aan hen vertelden ze mooie verhalen over sporten en bewegingsonderwijs van 50 en 60 jaar geleden.



De heer Huisman ontvangt zijn speld. Foto: Karin Roelofsen

MASTER OF SPORTS: VERGROOT JE KWALITEITEN!

Wil jij je ontwikkelen, je vak verder onderbouwen en professionaliseren? Zoek je verdieping door middel van onderzoek? Dan is de opleiding Master of Sports de juiste opleiding voor jou.

Fontys Sporthogeschool biedt deze succesvolle **NVAO geaccrediteerde opleiding** 2-jaarlijks aan. Het eerstvolgende startmoment is **september 2015**. Deze Master legt het accent op **toegepast onderzoek** en belicht de **education** kant van het vakgebied. Ontwikkelingen op het gebied van health komen in grote lijnen aan bod.

De twee-jarige opleiding wordt in **deeltijd** aangeboden op vrijdagmiddag en -avond in Eindhoven.

Lerarenbeurs
Deelnemers uit het onderwijs kunnen gebruik maken van de Lerarenbeurs voor (co)financiering. Een deel van de kosten en vervanging binnen het eigen onderwijsinstituut kunnen hier worden aangevraagd.

Docenten
De Master of Sports heeft een **sterk, hoogopgeleid basisteam**, onder leiding van dr. Lars Borghouts. Daarnaast worden toonaangevende gastsprekers aangetrokken voor inbreng op specifieke terreinen.

Geinteresseerd?
Ga dan naar www.masterofsports.nl voor meer informatie of het aanmelden voor de Master of Sports nieuwsbrief.
Op **vrijdag 6 maart** en **vrijdag 27 maart a.s.** vinden de eerstvolgende informatiebijeenkomsten plaats. Andere data worden gecommuniceerd via de website en nieuwsbrief. Ga naar de website en meld je nu aan voor een van de informatiebijeenkomsten.



Fontys Sporthogeschool



DAG VAN DE SPORT ACCOMMODATIES

12 MRT 2015 EXPO HOUTEN

Eendaagse vakbeurs met lezingen, o.a. over bouw en inrichting van lesaccommodaties lichamelijke opvoeding.

Gratis toegang, registreer via **www.dvdsa.nl**