

LICHAMELIJKE *opvoeding*

NUMMER 7 Jaargang 103 | augustus 2015

MAGAZINE

TOPIC

Sport, bewegen en gezonde leefstijl



EEN WEEKJE NAAR HET
OOSTENRIJKSE LECHTAL
in memoriam Jacques Neutkens
Anders actievendag

kvlo.nl

 KVLO



SCHOOLREIZEN, WERKWEKEN EN STUDIHEREIZEN



Verrassende stedentrips

**Geheel verzorgd en
onbezorgd op reis**



Actieve groepsreizen

**Spetterende
survivals!**



Voordelig op wintersport

**Supercool en ijskoud
de leukste!**

DUKE TRAVEL Groepsreizen op maat
Zie onze nieuwe website: www.duketravel.nl
Mail: info@duketravel.nl Tel: 0227-549450





www.huski.nl

info@huski.nl

tel.030 8000 600

Dé Specialist in actieve schoolreizen!

Wintersport



Outdoor



Zeilkampen



Beachcamps

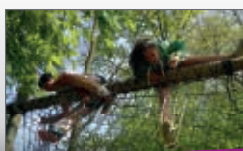


Bezoek onze vernieuwde website www.huski.nl

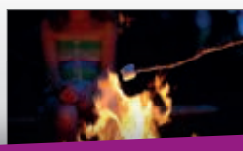


De 'Ardennen' locatie van Nederland!

ACTIVITEITEN



OVERNACHTEN



FOOD & DRINKS



FUN!



www.markant-outdoorcentrum.nl

Markant Outdoorcentrum
Gildeweg 7
7047 AR Braamt
T. 0314-335449

Topic *Sport, bewegen en gezonde leefstijl*

Het topic van dit nummer is het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl. Gezonde leefstijl is een onderwerp waar wij ons als docenten lichamelijke opvoeding op een ingewikkelde wijze toe verhouden. Bijvoorbeeld als het gaat over de discussie over de rol van goed leren bewegen als doel of bewegen als middel in relatie tot gezondheid, of als het gaat om de vraag of de docent LO de kartrekker in school zou moeten zijn voor het stimuleren van een gezonde leefstijl. Interessante stof voor discussie in menig vakgroep. We hopen dat dat helpt bij je eigen interne discussie en om de verantwoording van ons belangrijke vak beter te kunnen verwoorden.


24

Topic

- 6** Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl
Berend Brouwer
- 10** Bewegingsonderwijs en een gezonde leefstijl
Berend Brouwer
- 14** Leerplan voor vitaal burgerschap
Bart van den Bosch
- 42** Lessendatabank vitaalmbo.nl ook interessant voor VO en sportvereniging
Jef Mahieu
- 46** Reflecties op een leerplankader
Interview door Berend Brouwer

Praktijk

- 21** De pauze op basisschool de Lunetten
Wim van Gelder en Bastiaan Goedhart
- 24** Bewegen en gezondheid in LO2
Maarten Massink
- 28** Inspelen op motieven van leerlingen: de HAN ALO legt uit
Johan Cobussen
- 33** Een kijkje in de gymzaal van...
Interview door Harold Hofenk
- 36** Get into rugby (6)
Marc Rondou


14

19

6

En verder

- 39** Een weekje naar het Oostenrijkse Lechtal
Joris van den Beld
- 49** Anders actievendag
Piet van Dortmont
- 50** NOC*NSF talentendag 2015
Kayan Bool
- 51** In memoriam Jacques Neutkens
Kees van Tilborg



Rubriek

- 5 Voorwoord
- 18 Juridisch
- 38 Onderwijs
- 52 Scholing
- 54 Nieuws
- Mery graal is op vakantie

Fotograaf cover: Anita Riemersma

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.

VOORWOORD



Michiel

Het was een mooie zomer en we werden verrast met een strategisch goed gepland initiatief van Michiel van Nispen, Tweede Kamerlid voor de SP, voor borging van bewegingsonderwijs in het PO.

<http://bit.ly/1MvWqPK>

Bij het lezen van het artikel moest ik terugdenken aan de periode 1994-2000 toen ik een initiatief in de Tweede Kamer had genomen om de bevoegdheid voor lichamelijke opvoeding op de Pabo uit het curriculum te halen.

De Tweede Kamer is ongeduldig geworden over het uitblijven van resultaten. Men vindt dat het Kabinet met het huidige plan van aanpak veel te weinig doet om haar eigen ambitie voor drie uur bewegingsonderwijs waar te maken. Staatssecretaris Dekker hoopt dat hij in 2017 op minimaal twee uur uitkomt en 'streeft' daarbij naar drie uur. De Tweede Kamer had al eerder stevige kritiek geuit op het vrijblijvende karakter van de afspraken en vreest dat zelfs de twee uur niet zal worden gehaald.

De KVLO is blij verrast met het initiatief van de SP en vindt het verstandig nu al na te denken over een wettelijke borging. De vrijheid van onderwijs is een groot goed in Nederland, maar betekent geen vrijblijvendheid voor scholen, er zijn grenzen aan de autonomie van de scholen. Voor ons geldt dat ALO-opgeleide vakleerkrachten de voorkeur genieten. Ook goed opgeleide en gemotiveerde groepsleerkrachten met een LO-bevoegdheid kunnen bijdragen aan kwalitatief hoogwaardig bewegingsonderwijs maar moeten dan wel voor minimaal één dag per week lesgeven aan verschillende groepen en ingeschreven staan in het lerarenregister als leraar bewegingsonderwijs, zodat de vakbekwaamheid gewaarborgd is. Om scholen in krimpgebieden te helpen pleiten wij voor een intensivering van regionale samenwerking, zodat scholen onderling gebruik kunnen maken van de aanwezige en nog aan te stellen vakleerkrachten. Een financiële impuls van OCW en Sociale Zaken in zogenoemde Regionale Transfer Centra zou enorm helpen om een versnelling te krijgen in de matching tussen vakleerkrachten en scholen, vooral in de krimpgebieden. De mooie zomer krijgt zeker een vervolg. Wij zijn er klaar voor. Er is politiek maar ook maatschappelijk veel steun. En laten we niet vergeten dat er schoolbesturen en gemeenten zijn die de woorden al in daden hebben omgezet. Het kan!

Jan Rijpstra

5

Het Leerplankader

Sport, bewegen en een gezonde leefstijl

De aandacht voor gezonde leefstijl groeit, in de samenleving, in de media en ook in het onderwijs. Eigenlijk alle scholen doen daar al wel wat aan en veel LO collega's krijgen er mee te maken. De koppeling naar bewegingsonderwijs wordt immers al gauw gemaakt. Veel collega's hebben zelf affiniteit met een gezonde leefstijl of zijn op hun school coördinator voor dat thema. Veel scholen zijn bezig met een Gezonde School-aanpak en willen wel meer aandacht aan gezonde leefstijl geven in hun lessen. Maar wat dan? Welke onderwerpen zet je op de agenda, welke specifieke inhoud kies je voor welke groepen of leeftijden? Maar bovenal: hoe kan je middels onderwijs leerlingen leren hoe zij zelf weloverwogen keuzes kunnen maken om te werken aan een gezonde leefstijl? Daarover gaat het recent door SLO ontwikkelde Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl (SBGL).

TEKST BEREND BROUWER

Gezondheid of een gezonde leefstijl staat vol in de belangstelling. Ging de discussie in eerste instantie vooral over de relatie bewegen en sport – onderwijs en de gezondheidswaarde daarvan, gaandeweg is die discussie verbreed naar gezonde leefstijl als zodanig. In ons land zijn er heel veel organisaties die zich bezighouden met gezondheidsbevordering en voorlichting. Soms in de breedte, soms gericht op één thema, soms gericht op specifieke doelgroepen. Diverse methoden besteden aandacht aan aspecten van gezondheid en er bestaat een grote variatie aan leermiddelen op dit thema. Het onderwijs is natuurlijk dé plaats om alle kinderen en jongeren te bereiken, dus wordt er enige druk op het onderwijs uitgeoefend om gebruik te maken van de beschikbare middelen. De meeste scholen willen dat ook wel. Zij zien de waarde daarvan best in. Veel scholen zijn bezig met de Gezonde School-aanpak. Die kent vier pijlers: signalering, omgeving, beleid en educatie. Voor alle pijlers bepalen scholen zelf wat zij willen doen en hoe. De kerndoelen geven daar vanwege hun globale karakter nauwelijks richting voor aan. Die combinatie van toegenomen belang, externe druk en interne behoefte en geringe formele sturing leidde er uiteindelijk

toe dat de gezamenlijke ministeries van OCW en VWS met het verzoek kwamen om een richtinggevend kader te ontwikkelen voor de aandacht voor gezonde leefstijl binnen het onderwijs en de kinderopvang.

Kenmerken

Aansluiten bij de Gezonde School-aanpak

Dat betekent dat het leerplankader is geordend naar de thema's van de gezonde school:

- Voeding
- Bewegen en sport
- Persoonlijke verzorging
- Fysieke veiligheid
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
- Relaties en seksualiteit
- Genotmiddelen

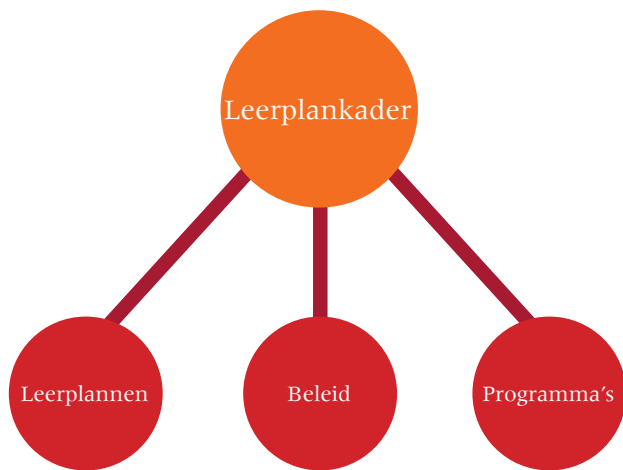
Overigens niet alle thema's van de gezonde school worden uitgewerkt en de namen kunnen afwijken omdat ze binnen de gezonde school voor de verschillende sectoren (PO-VO-mbo) soms anders worden aangeduid om te sluiten bij het taalgebruik in die sector.

Doorlopende leerlijnen van 0 - 24 jaar

In de opdracht was het uitdrukkelijke verzoek gedaan om met het leerplankader de gehele ontwikkeling van 0 - 24 jaar te bestrijken. Dus over de grenzen van het onderwijsgebouw heen. Logisch en zeer zinvol, maar lastig. In de kinderopvang voor 0 - 4 jaar wordt vooral gedacht in termen van het stimuleren van ontwikkeling en niet zozeer van onderwijzen

Muriel Weltens, GGD Rotterdam

"De activiteiten die de school al onderneemt kunnen goed naast deze leerlijn gelegd worden om te kijken of ze dekkend zijn, of er nog dingen missen en of er nog wensen zijn."



en leren. De kerndoelen en eindtermen voor het funderend onderwijs en de kwalificatie-eis vitaal burgerschap voor het mbo geven nog enige aanknopingspunten voor aandacht aan gezonde leefstijl. Voor de bovenbouw van het VO en voor het hoger onderwijs ontbreekt die aandacht in de fomedel kaders volledig. Desondanks zegt het leerplankader SBGL daar wel wat over, gewoon omdat het zinnig is om er aandacht voor te hebben.

Bijdragen aan persoonlijke effectiviteit

Bij de oriëntatie in de literatuur bleek al snel dat alle experts het er wel over eens zijn dat het ook in het onderwijs om meer moet gaan dan kennis alleen. Een gezonde leefstijl is geen alles-of-niks kwestie maar is een kwestie van gedrag; een proces van voortdurend keuzes maken in telkens wisselende situaties. De definitie van gezondheid die in het leerplankader wordt gehanteerd is een actieve: 'Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Hoe kunnen leerlingen leren weloverwogen keuzes te maken op het brede terrein van gezonde leefstijl? Hoe kunnen leerlingen leren zich weerbaar op te stellen in onze wereld vol

verleidingen? Daar is kennis van de inhoud voor nodig, vaardigheden, zelfkennis, een bepaalde houding, inzicht in hoe beïnvloedingsprocessen werken, etc. Daar moet het over gaan. Voor alle thema's is daarom geprobeerd de gewenste inhoud zo te beschrijven dat ze bijdragen aan de persoonlijke effectiviteit van jongeren om zelf weloverwogen keuzes te maken ten aanzien van de eigen leefstijl

Samen gemaakt

Tijdens het ontwikkelen van het leerplankader is intensief samengewerkt met een groot aantal thema-instituten en expertisecentra. De thema-instituten (Trimbos Instituut, NISB/NOC*NSF/KVLO, Voedingscentrum, Rutgers en Soa Aids Nederland, VeiligheidNL, Pharos, Hoorstichting) hebben de kennis aangeleverd over de verschillende thema's. Het kern/ontwikkelteam vertaalde die in leerplankundige termen en kaders. Andere betrokken organisaties als Gezonde School, GGD GHOR, CBO en vertegenwoordigers van de PO Raad, VO Raad, MBO Raad en Onderwijsagenda SBGL hebben tijdens het hele proces meegedacht en SLO van feedback voorzien. Net als veel docenten en coördinatoren gezonde school. Speciaal voor het thema bewegen en sport hebben ook opleiders (ALO en Pabo) en andere experts meegedacht.

Onderdeel van totale ontwikkeling

Eén van de lastigste vragen die samen met de inhoudsexperts beantwoord moest worden was: "Wat moeten kinderen en jongeren over een thema in een bepaalde levensfase in het onderwijs leren?". Want kinderen en jongeren leren thuis, bij vrienden, via de media, binnen verenigingen, op school, van familie, overall eigenlijk. Ook over alles wat met gezondheid en

Jacqueline Trienen, docent verzorging van het TwickelCollege, locatie Borne

"Het leerplankader beschrijft veel thema's waar ik in de verzorgingslessen aan werk. Dat kan ik goed gebruiken."



Kern Relaties

In de kern Relaties leren de kinderen en jongeren wat belangrijk is aan een relatie en hoe zij een relatie kunnen onderhouden. Tevens leren zij wat er voor nodig is om met elkaar samen te kunnen werken. Daarbij zijn ook vaardigheden van belang die in andere kernen beschreven worden zoals herkennen van eigen gevoelens, inlevingsvermogen, omgaan met gevoelens van anderen en omgaan met conflicten. De invloed van anderen zoals ouders, vrienden en leeftijdgenoten komt ter sprake, kinderen en jongeren leren aan te geven waar hun grenzen liggen en hoe zij om kunnen gaan met sociale (groeps)druk. Kinderen en jongeren komen dagelijks, via de media, ervaringen thuis of op straat in aanraking met positieve en negatieve aspecten van relaties. Het is daarom belangrijk om ook op school aandacht te besteden aan dit onderwerp. In relaties spelen conflicten een rol. Kinderen en jongeren denken na over de oorzaken van conflicten, hoe zij er mee om kunnen gaan, hoe zij een conflict bespreekbaar kunnen maken en kunnen oplossen op zo'n wijze dat het voor alle partijen acceptabel is. De kern Relaties bevat de volgende vier subkernen:

- Omgaan met elkaar
- Samenwerken
- Omgaan met sociale druk
- Conflicten hanteren

Quote vanuit het onderwijsveld over het LPK SBGL
 "Voorlichting over genotmiddelen is nu opgenomen in het deel voor het voortgezet onderwijs, maar in de grote steden wordt er soms al op de basisschool over drugs gesproken."

Inhouden

baby 0-1 jaar	Herkennen van handelingen in dagelijkse routines en kunnen anticiperen op volgende handeling Kunnen iets aanpakken en teruggeven, zien dit als interessant spelletje (oudere baby)
dreumes 1-2 jaar	Herkennen van handelingen in dagelijkse routines en kunnen actief de volgende te verwachten handeling aan gaan Maken steeds meer actief en uit eigen wens contact met anderen
peuter 2-4 jaar	Kunnen kortdurend samen spelen en houden steeds vaker rekening met anderen Kunnen steeds beter delen en anderen betrekken in een spel Herkennen spelsituaties waarin samengewerkt kan worden om iets groters en/of leukers te bereiken
groep 1-2	Benoemen dat je niet altijd je eigen zin hoeft te krijgen als je samen speelt en werkt Benoemen waarom luisteren naar elkaar belangrijk is Benoemen waarom opmerkingen van anderen belangrijk kunnen zijn en hoe je daar op kunt reageren
groep 3-6	Benoemen hoe je rekening kunt houden met de wensen van een ander als je samen werkt of speelt Begrijpen waarom luisteren naar elkaar belangrijk is Laten zien dat je voor jezelf kunt opkomen als je samen een taak uitvoert Benoemen dat elk mens verschillend is en dat je elkaar bij het samenwerken kunt aanvullen
groep 7-8	Laten zien hoe je rekening kunt houden met de wensen van een ander als je samenwerkt Luisteren naar en feedback geven aan elkaar Laten zien dat je voor jezelf kunt opkomen als samenwerkt Een taakverdeling maken om samen een opdracht uit te voeren
VO onderbouw	Laten zien dat je ondanks verschillen tussen kwaliteiten en wensen van jezelf en anderen toch tot een goed resultaat kunt komen Luisteren naar en feedback geven aan elkaar Een planning en taakverdeling maken om samen een opdracht uit te voeren
Bovenbouw vmbo	Begrijpen van en omgaan met groepsprocessen die conflicten voorkomen en de samenwerking bevorderen Begrijpen hoe feedback geven van invloed is op het samenwerken en hier adequaat mee omgaan Een planning en taakverdeling voor het uitvoeren van een (complexe) opdracht
Bovenbouw havo/vwo	Begrijpen van en omgaan met groepsprocessen die conflicten <i>voorkomen</i> en de samenwerking <i>bevorderen</i> Begrijpen dat ideeën en initiatieven <i>van</i> anderen ingezet kunnen worden om te komen tot een gezamenlijk resultaat Begrijpen hoe feedback <i>geven van</i> invloed is op het samenwerken en hier adequaat mee omgaan Beheersen <i>van</i> het maken <i>van</i> een planning en taakverdeling <i>voor</i> het <i>uitvoeren van</i> een taak
MBOo	Laten zien hoe je groepsprocessen positief kunt laten verlopen en hoe je om kunt gaan met conflicten Waarderen en hanteren van ideeën en initiatieven van anderen om te komen tot een gezamenlijk resultaat Waarderen en hanteren van feedback geven aan elkaar Maken van een planning en taakverdeling bij het uitvoeren van een taak
HBO/VO	Laten zien hoe je groepsprocessen positief kunt laten verlopen en hoe je om kunt gaan met conflicten Waarderen en hanteren van ideeën en initiatieven van anderen om te komen tot een gezamenlijk resultaat Waarderen en hanteren van feedback geven aan elkaar Beheersen van het maken van een planning en taakverdeling voor het uitvoeren van een taak

een gezonde leefstijl te maken heeft. De hamvraag voor een leerplankader is dan: wat moet het onderwijs binnen dit geheel bijdragen? Wat weten jongeren al, wat kan beter op een later moment worden besproken, waar moet het accent liggen? De kunst van goed onderwijs is vervolgens om die dingen er uit te pikken die het beste aansluiten bij de voorwaarden en de startsituatie van de leerlingen en die te thematiseren. Altijd moet daarbij de gerichtheid op het vergroten van de persoonlijke effectiviteit centraal staan.

Van leerplankader naar leerplan

Primair is dit leerplankader een kader op metaniveau, bedoeld voor degenen die binnen kinderopvang en onderwijs verantwoordelijk zijn voor het leerplan. Zij kunnen het leerplankader benutten om hun eigen leerplan te structureren en daar eigen keuzes in te maken. Zo hoort het ook. Scholen maken zelf onderwijs dat aansluit bij hun leerlingen. Op de website van het Leerplankader SBGL staan hulpmiddelen om die stap te maken. De komende tijd gaan

we goede voorbeelden daarvan verzamelen en delen.

Koppeling aan leermiddelen

Bij de uitvoering van het eigen leerplan kunnen docenten en medewerkers kinderopvang gebruik maken van leermiddelen en interventies die aansluiten op het leerplankader. Uitgevers en ontwikkelaars van leermiddelen en interventies kunnen het leerplankader gebruiken om hun producten op het leerplankader te laten aansluiten. Docenten en medewerkers kinderopvang profiteren hiervan en vertalen dit in de praktijk naar concrete lessen of activiteiten. Zo krijgen kinderen en jongeren op maat en passend bij hun leeftijd de gelegenheid om te werken aan een gezonde leefstijl. De komende tijd gaan we die koppeling aan en de vindbaarheid van de juiste leermiddelen en interventies gemakkelijker maken en zichtbaar maken voor docenten.

Flexibele leeftijdsindicatie

In het leerplankader wordt per sector van de hele keten aan opvang en onderwijs aangegeven

Thema's	Kernen				
Sociaal-emotionele ontwikkeling	Zelf	Zelfsturing	De ander	Relaties	Kiezen
Voeding	Voeding en gezondheid	Voedselkwaliteit	Eten kopen, bereiden, beleven		
Bewegen en sport	Bewegen verbeteren	Bewegen regelen	Bewegen waarderen	Gezond bewegen	
Persoonlijke verzorging	Lichaamshygiëne	Je huid gezond houden	Je gehoor gezond houden	Je mond en gebit verzorgen	
Genotmiddelen	Alcohol	Roken	Cannabis	Harddrugs	
Relaties en seksualiteit	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Intieme relaties	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Seksualiteit	
Fysieke veiligheid	Risico's inschatten	Preventie	EHBO / Behandeling		

welke onderwijsinhouden met de leerlingen behandeld kunnen worden. Maar de daadwerkelijke keuze van te behandelen onderwerpen ligt bij de docenten. De leeftijdsindicaties in het leerplankader moeten daarom als voorstel worden beschouwd. Als het beter past bij de ontwikkeling van de leerlingen kunnen docenten als het ware voor- en achteruit bladeren in het kader om de best passende inhouden te selecteren. De indicaties zijn nadrukkelijk niet bedoeld om te beoordelen of individuele leerlingen wel aan de 'norm' voor hun leeftijdsgroep voldoen. Elk kind maakt een unieke ontwikkeling door en het leerplankader is bedoeld om docenten te helpen daar bij aan te sluiten, niet andersom.

Kernen – subkernen – inhouden – vakbegrippen

Elk thema is onderverdeeld in kernen. Zo'n kern geeft aan welke subthema's aan het thema te onderscheiden vallen en is voorzien van een toelichting in de vorm van een karakteristiek. Elke kern kent op dezelfde manier weer subkernen, alles om de complexiteit van de thema's hanteerbaar te maken. Voor elke subkern zijn vervolgens de leerdoelen per subsector van

de onderwijsketen beschreven. Het idee is dat docenten vooral zullen beginnen met zoeken naar wat voor hun eigen klassen beschreven is. De inhouden (wat moet behandeld worden, wat moeten leerlingen leren?) vormen in feite het hart van het hele leerplankader. Bij elk cluster inhouden zijn ook vakbegrippen (woorden, begrippen, concepten) aangegeven die leerlingen moeten kennen om de inhouden goed te kunnen verwerken. Die systematiek komt uit een aanpak die SLO voor allerlei vakken en onderwerpen gebruikt (zie leerplaninbeeld.slo.nl).

Hoe nu verder?

In de komende tijd wordt gewerkt aan implementatie en doorontwikkeling van dit leerplankader. Door het leerplankader concreet handen en voeten te geven voor leraren in de vorm van handige doorverwijzing naar de beschikbare methoden, leermiddelen en interventies. Door pilots te doen met scholen die het leerplankader vertalen naar de praktijk van het onderwijs. En door het leerplankader te verbeteren op grond van de ervaringen in de pilots en door opleidingen te informeren over inhoud en doel van het leerplankader. ■

Inhouden	Vakbegrippen
Roken en gezondheid	
Benoemen wat roken/tabak is en wat het met lichaam en geest doet	tabak, tabaksrook, longen, nicotine, teer, koolmonoxide, verhoging bloeddruk en hartslag, vermindering eetlust, opwekkend en licht stimulerend, verbetering concentratievermogen, ontspanning, hart, hersenen, passief roken, shishapen, droge mond, ontspanning, alternatieven voor roken, passief roken
Benoemen welke schadelijke stoffen er in sigaretten zitten	
Benoemen welke normen er zijn over roken	
Uitleggen wat de schadelijke effecten zijn van meerroken	
Uitleggen wat een shishapen is en wat de effecten zijn van het gebruik	
Roken en omgeving	
Benoemen in welke situaties en op welke wijze leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze wel of niet te roken	groepsdruk, leeftijdgenoten, ouders, opvoeden, sociale media, reclame, schoolregels, wettelijke verkrijgbaarheid, 18 jaar, meerroken
Benoemen van personen en (social)media die invloed hebben op de keuze wel of niet te roken	
Benoemen van (wettelijke) regels rond roken in je omgeving	
Roken en weerbaarheid	
Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen	beslissing, reactie individu, invloed groep, lichte druk, zware druk, weigeren
Onderscheid kunnen maken tussen lichte en zware druk van groepsgenoten	
Beargumenteren waarom je wel of niet rookt en beschrijven hoe je een sigaret kunt weigeren	

Scholen die het interessant vinden om mee te doen met de pilots om samen met andere scholen samenhangende onderwijsprogramma's te ontwikkelen gericht op een gezonde leefstijl kunnen zich melden bij de auteur.

Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl vind je op: gezondeleefstijl.slo.nl.

Contact:
b.brouwer@slo.nl



Bewegingsonderwijs en een gezonde leefstijl

De discussie over de relatie tussen bewegingsonderwijs en gezondheid is al een oude. Op de een of andere manier voelt iedereen wel aan dat die twee iets met elkaar te maken hebben. Maar wat precies? Dat was een van de lastigste puzzeltjes bij het ontwikkelen van het thema Bewegen en Sport in het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl (SBGL). Dit artikel gaat over de manier waarop die puzzel is opgelost.

TEKST BEREND BROUWER FOTO'S ANITA RIEMERSMA

Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl (gezondeleefstijl.slo.nl) beschrijft de aandacht die er binnen het onderwijs (zelfs van 0 – 24 jaar) geschonken moet worden aan een gezonde leefstijl. De leidende vraag voor het leerplankader was om te beschrijven wat het onderwijs kan en moet bijdragen aan het bevorderen van een gezonde leefstijl. Bij het leerplankader

gaan we uit van een actief gezondheidsbegrip: *'Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'*. Dus niet direct een betere gezondheid van de leerlingen is het doel, maar het vermogen van jongeren om zelf weloverwogen keuzes te maken ten aanzien van de eigen leefstijl. Daarbij is aangesloten bij de Gezonde School-aanpak. Bewegen en sport is één van de thema's binnen die aanpak.

De relatie bewegingsonderwijs en gezonde leefstijl

Een van de vragen die beantwoord moest worden was of in dat leerplankader ook iets gezegd zou moeten worden over bewegingsonderwijs. Van oudsher onderhouden bewegingsonderwijs en gezondheid een nogal wisselend geïnterpreteerde relatie, ergens tussen de beste vrienden en uitgesproken tegenstanders. Met als ene uiterste 'natuurlijk draagt bewegingsonderwijs bij aan de gezondheid van de leerlingen', en als andere uiterste 'bewegingsonderwijs is er



helemaal niet voor de gezondheid van de leerlingen'. Hoe die relatie dan binnen dit leerplankader te duiden?

Niet het bewegingsonderwijs zelf was startpunt van redeneren, maar het thema bewegen en sport. In theorie was het denkbaar geweest, maar het zou wel erg vreemd zijn geweest om dan niks over bewegingsonderwijs te zeggen in het leerplankader.

Leerplankaders zijn kaders op een metaniveau, bedoeld voor degenen die op school over het leerplan gaan. Voor dit thema zijn dat vaak gezonde school coördinatoren, die soms wel maar vaker niet goed inzicht hebben in de ins en outs van bewegingsonderwijs of uitgaan van een naïeve voorstelling van de betekenis van ons vak. Juist voor hen wilden we die betekenis van bewegingsonderwijs binnen het geheel van dit leerplankader duidelijk maken.

De discussie wordt nog eens extra lastig omdat:

- gezondheid in een uitgebreide betekenis (welbevinden) en een beperkte betekenis (fitheid) continu door elkaar heen gebruikt worden
- bewegen en leren bewegen heel gemakkelijk met elkaar verward worden, vooral (maar niet alleen) door beleidsbepalers van buiten het bewegingsonderwijs.

Tweesporenbeleid

De eerste grote keuze binnen het leerplankader is om twee luiken te onderscheiden binnen het thema bewegen en sport.

1 Goed leren deelnemen aan sport- en bewegingssituaties: bewegingsonderwijs

Wat kan de school bijdragen aan het doen verwerven van een gezonde leefstijl? Als dat de vraag is zou het eerste antwoord moeten zijn: "Heel erg goed bewegingsonderwijs geven". De bijdrage is hier indirect. Mensen die goed hebben geleerd deel te nemen aan een brede variëteit aan sport en bewegingssituaties zullen er waarschijnlijk een actievere leefstijl op nahouden, wat weer bijdraagt aan hun gezondheid.

2 Fysieke activiteit: bewegen en sport of fysieke activiteiten inzetten om buiten dat bewegen gelegen effecten te bereiken

Als school kun je best dingen doen waarbij het niet direct gaat om wat leerlingen daarvan leren, maar om bepaalde effecten te bereiken. Fittere leerlingen bijvoorbeeld of betere leerprestaties. Zeker in het geval van bewegen en sport kan dat waardevol zijn. Daarover gaat het in het tweede luik. Maar dat is geen bewegingsonderwijs. En omdat het niet gaat om leren zijn er ook geen leerlijnen voor dit luik beschreven.

Luik 1

Goed leren deelnemen aan sport- en bewegingssituaties

In theorie zijn we het als vakwereld eens over de opdracht van bewegingsonderwijs. Op diverse plaatsen is dat goed verwoord (Faber, 1989; Stegeman, 2000; Stegeman et al., 2011; Crum, 2011; Bax et al 2010). De essentie is: kinderen en jongeren goed leren deelnemen aan sport en bewegingssituaties, hen een meervoudige deelnamebekwaamheid doen verwerven, jongeren helpen hun persoonlijke sport en bewegingsidentiteit te ontwikkelen. Die jongeren bepalen zelf op welke wijze zij dat deelnemen aan sport en bewegingssituaties onderdeel van hun per-

Niet het bewegingsonderwijs zelf was startpunt van redeneren, maar het thema bewegen en sport

soonlijk leven willen maken en met welk doel.

Dat is bij voorkeur op een manier die naar onze gemeenschappelijke normen bijdraagt aan een gezonde leefstijl in engere zin, maar dat hoeft niet per se.

De kerndoelen en eindtermen voor bewegingsonderwijs in de verschillende sectoren zijn geënt op die meervoudige deelnamebekwaamheid. In het leerplankader is een eerste poging

Muriel Weltens, GGD Rotterdam

"Ik denk dat het leerplankader vooral aanknopingspunten biedt voor scholen die volgens de gezonde school aanpak werken en op zoek zijn naar een leidraad voor invulling van hun jaarplan."



gedaan om die sectoren in één set van doorlopende leerlijnen aan elkaar te verbinden. Dat is gedaan door vier kernen te formuleren, vanuit de gerichtheid op het doen ontwikkelen van een meervoudige deelnamebekwaamheid:

- **Bewegen verbeteren**

In de rol van beweger beter leren deelnemen aan een variëteit aan bewegingssituaties, als onderdeel van de bewegingscultuur. Bij deze kern gaat het om vaardiger en veilig bewegen. Vaardiger wil ook zeggen: slimmer (dus op basis van toenemende kennis en inzicht) en steeds

Intensief bewegen tot vast bestanddeel van je leefstijl maken en je eigen fitheid kunnen beïnvloeden staat hier centraal

meer rekening houdend met de kwaliteiten van medebewegers. Op jonge leeftijd ligt het accent meer op de basisvaardigheid, op oudere leeftijd meer op verdiepen binnen zelfgekozen activiteiten en bewegen binnen steeds realistischer wordende contexten.

- **Bewegen regelen**

Taken verdelen en vervullen die het samen deelnemen aan bewegingssituaties bevorderen. Bij deze kern gaat het om het zelf kunnen reguleren van bewegingssituaties, naarmate de leerlingen ouder worden ook in specifieke rollen en om zichzelf te verbeteren en te leren ontwikkelen als beweger.

- **Bewegen waarderen**

Het natuurlijke plezier in bewegen behouden, als zodanig herkennen en doorontwikkelen tot eigen bewegingsvoorkeuren en een eigen bewegingsidentiteit. Deze kern heette eerder wel bewegen beleven, maar is uitgebreid. Behalve om plezier houden of krijgen in bewegingsactiviteiten en in willen gaan op de bewegingsuitdagingen daarin (naarmate leerlingen ouder worden steeds nadrukkelijker met bepaalde voorkeuren voor activiteiten, omgevingen of contexten) gaat het hier ook om het leren waarderen van de inbreng van anderen in bewegingssituaties en om het kiezen van welke vormen van sport en bewegen de voorkeur hebben om in te passen in de eigen leefstijl.

- **Gezond bewegen**

Intensief bewegen tot vast bestanddeel van je leefstijl maken en je eigen fitheid kunnen beïnvloeden staat hier centraal. Bij deze kern gaat het er om dat jongeren leren dat in enige mate intensief bewegen normaal is, in een actieve leefstijl hoort en eigenlijk heel goed voelt. En ook dat leerlingen leren hoe ze hun eigen fitheid kunnen beïnvloeden, dat ze de basisprincipes van training tot op zekere hoogte beheersen.

Deze vier kernen zijn dominant bij het plannen, realiseren en evalueren van bewegingsonderwijs. Bewegingsonderwijs rond deze kernen gaat altijd ook over een aantal andere aspecten, waar echter lastiger echt op te plannen valt of die niet leidend zijn voor het programma. Daar zit natuurlijk ook een hele wereld achter, maar ik noem ze hier even kort: omgangsbekwaamheid, kennis en inzicht, veiligheid en fair play.

De leerlijnen voor de vier kernen in dit luik worden in het leerplankader beperkt beschreven. De redenering is dat die leerlijnen voor bewegingsonderwijs op andere plaatsen al wel beschreven zijn. In de basisdocumenten bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs en voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs bijvoorbeeld. Of op Leerplan in Beeld (leerplaninbeeld.slo.nl) en Basisdocument in Beeld (basisdocumentinbeeld.slo.nl/). Bij het leerplankader gaat het er vooral om zowel voor insiders als voor relatieve outsiders duidelijk te maken waar het

bij goed bewegingsonderwijs om gaat en hoe dat zich verhoudt tot het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Dat goede bewegingsonderwijs moet dan wel door goede vakdocenten of vakspecialisten gegeven worden.

Luik 2

Mogelijke effecten van bewegen en sport of fysieke activiteit in schoolverband

In het leerplankader SBGL worden de volgende redenen genoemd om als school fysieke activiteiten, aan te bieden. Het gaat over het aanbod van bewegingsmogelijkheden in en rondom de school naast het bewegingsonderwijs. Soms is de argumentatie meer gericht op directe beïnvloeding van de leefstijl van de leerlingen, soms op het benutten van de voordelen van bewegingsactiviteiten. In beide gevallen is het onmogelijk om een longitudinale opbouw of doorlopende leerlijn te beschrijven voor het aanbieden van deze activiteiten. Het gaat er immers niet om wat er ten aanzien van bewegen geleerd wordt. Datgene dat bewegend wordt gedaan, is ondergeschikt aan het doel dat ermee wordt beoogd.

- 1 Voldoende bewegen stimuleren
 - Voldoende bewegen en weinig zitten
 - Gewoontevorming om elke dag regelmatig te bewegen en je flink in te spannen.
- 2 Fitheid verbeteren
 - Fitheid / prestatievermogen verbeteren
 - Overgewicht verminderen of de toename daarvan voorkomen
- 3 Beter (cognitief) schools presteren
 - Bevorderen van aandacht en concentratie
 - Energie kwijtraken
 - Energie krijgen
 - Stimuleren van hersenstructuur en executieve functies
 - Bewegend leren (bewegen als didactiek)
- 4 Competentie-ontwikkeling individueel
 - Sociaal gedrag, zelfvertrouwen of weerbaarheid vergroten
 - Werken aan (zelfgekozen) (beroeps) competenties
- 5 Sportief talent helpen ontplooiën
 - Topsporttalent ontwikkelen of die ontwikkeling ondersteunen
- 6 Sociale binding bevorderen
 - Onderlinge (werk)sfeer in groepen bevorderen
 - Betrokkenheid bij de school als leefgemeenschap vergroten
 - Schooluitval beperken / voorkomen
 - Bewegen voor een goed doel

Oproep voor gezamenlijke doorontwikkeling

De vier gekozen kernen van luik één zijn

Bart van den Bosch, projectleider Sport en gezondheid bij de Landstede Groep Zwolle e.o.

"Het leerplankader is geen lijstje dat verplicht moet worden afgewerkt, maar biedt overzicht. De thema's over gezondheid vallen onder allemaal verschillende vakken. Het mooie van dit leerplankader is dat alles bij elkaar is gebracht."

op zich niet nieuw en ze bevatten ook geen wezenlijk nieuwe elementen. De kernen beschrijven ook niet in detail welke doelen op welke leeftijd gehaald moeten worden. De inhoud van dit deel van het leerplankader SBGL is een eerste uitwerking van de toekomstverkenning *Human movement and sports 2028* en is tot stand gekomen met intensief meedenken van vertegenwoordigers van opleidingen (ALO en Pabo) en van KVLO, NISB en NOC*NSF als verantwoordelijken voor het vignet bewegen en sport van de gezonde school en enkele ervaren vakexperts.

Datgene dat bewegend wordt gedaan, is ondergeschikt aan het doel dat ermee wordt beoogd

In de uitwerking van de kernen is een bepaalde keuze gemaakt voor een duidelijkere accentverschuiving in het bewegingsonderwijs gedurende de schoolloopbaan van leerlingen van bewegen verbeteren naar bewegen waar-deren. Het leerplankader zou in die zin een mooie opstap kunnen vormen voor een brede discussie in de vakwereld over een heroriëntatie op doel en inhoud van het bewegingsonderwijs in het funderend onderwijs, waarbij de verschillende onderwijssectoren in samenhang worden beschouwd in plaats van elk apart. Als nadere uitwerking van *HM&S 2028* en liefst in het kader van hele discussie over *#onsonderwijs2032*.

Die brede discussie over nieuwe accenten in het bewegingsonderwijs zou dan in samenhang moeten met de inhoud van luik twee en zou ook het hele gebied van bewegingsonderwijs en bewegen en sport als opdracht van de school, samen met de partners in de omgeving van de school, moeten beslaan. Want er bestaat uiteraard wel samenhang tussen bewegingsonderwijs (in de uitgebreide zin van het woord) en het overige aanbod aan bewegingsactiviteiten op school. Sport- en bewegingsactiviteiten kunnen met meerdere doelen tegelijk worden ingericht en bewegingsonderwijs heeft ook bepaalde neveneffecten/bijvangst in de sfeer van effecten van fysieke activiteit. Die onderlinge samenhang zou dan tegelijk mooi eens kunnen worden verhelderd. ■

Bronnen

Bax, H., Driel, G. van, Jansma, F. & Palen, H. van der (2010). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M.J., & Nienhuis,

J. (2011). *Human movement and sports in 2028*. Enschede: SLO.

Crum, B.J. (2011). Vakconcepten, belang en kritische bespreking. In Stegeman, H., Brouwer, B. & Mooij, C. *Onderwijs in bewegen. Basisthema's in bewegingsonderwijs en sport op school*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Faber, K. (1989). *Bewegingsonderwijs op maat*. Baarn: HB-uitgevers.

Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs. Over legitimatie en algemene doelstellingen van het schoolvak lichamelijke opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Stegeman, H. (2011). Het vakconcept: bekwaam maken voor deelname aan bewegingscultuur. In B. Brouwer e.a. *Basisdokument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Contact:

b.brouwer@slo.nl

Leerplan voor Vitaal Burgerschap

Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl is wat het woord zegt: een kader. Scholen moeten het afhankelijk van hun eigen visie, prioriteiten en de eigenschappen van hun leerlingen vertalen naar een eigen schoolgebonden leerplan. Dit leerplan Vitaal Burgerschap voor het mbo is daar een voorbeeld van en wordt in dit artikel uitgewerkt.

TEKST BART VAN DEN BOSCH FOTO'S ANITA RIEMERSMA



1. Wettelijk kader: Dimensie 4 binnen Loopbaan en Burgerschap -> Vitaal Burgerschap
2. Aanknopingspunten binnen het wettelijk kader
3. Wat is het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl?
4. Wat is Vitaalmbo?
5. Koppeling tussen het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl en de inhoud van Vitaal mbo
6. Leerplan vanuit de schema's bij stap 5 omgezet naar lessentabel

Het leerplan laat de koppeling zien tussen de gestelde eisen binnen dimensie 4 Vitaal Burgerschap van Loopbaan en Burgerschap voor het mbo en het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl. In zes stappen wordt inzichtelijk gemaakt hoe vanuit een wettelijk kader, een leerplankader richting geven aan een leerplan en dit samengebracht kan worden in een lessentabel / programma. In het uitgewerkte voorbeeld vind je achtereenvolgens:

Stap 1 Het wettelijk kader

De Kwalificatie-eisen L&B zijn als volgt onderverdeeld:

- 1 Burgerschap
 - a De politiek-juridische dimensie (1)
 - b De economische dimensie (2)
 - c De sociaal-maatschappelijke dimensie (3)
 - d Dimensie Vitaal Burgerschap (4)
- 2 Loopbaan

Inhoud Vitaal Burgerschap (dimensie 4) binnen Loopbaan en Burgerschap

De dimensie Vitaal Burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit. Om zorg te kunnen dragen voor de eigen gezondheid is het nodig dat de student zich bewust is van zijn eigen leefstijl, gezondheidsrisico's van leefstijl en werk in kan schatten, op basis daarvan verantwoorde keuzes kan maken en activiteiten onderneemt die horen bij een gezonde leefstijl. Het gaat naast bewegen en sport ook om aspecten als voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit.

Stap 2: Aanknopingspunten binnen het wettelijk kader

De tekst L&B dimensie 4 kent verschillende aanknopingspunten voor het Leerplankader. De vet gedrukte woorden in de tekst vormen deze aanknopingspunten:

Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen

De dimensie Vitaal Burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit.

Hierbij gaat het om de zorg voor de eigen gezondheid. Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken,

zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen.

Om zorg te kunnen dragen voor de eigen gezondheid is het nodig dat de student zich bewust is van zijn eigen leefstijl, gezondheidsrisico's van leefstijl en werk in kan schatten, op basis daarvan verantwoorde keuzes kan maken en activiteiten onderneemt die horen bij een gezonde leefstijl. Het gaat naast bewegen en sport ook om aspecten als voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit.

Het gaat naast bewegen en sport ook om aspecten als voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit

De kenniselementen die bij de dimensie vitaal burgerschap aan bod komen, zijn de kenmerken van een gezonde leefwijze waaronder de nationale beweegnorm en de aard, plaats en organisatie van gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving.

Binnen dit leerplan zijn deze aspecten gebundeld in vijf kernen:

- Reflecteren op eigen leefstijl
- Werken, zorgen, leren en ontspannen
- Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten
- Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).
- Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving

Stap 3 Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl

Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl beschrijft wat jongeren op school op dit gebied moeten leren. Daarbij gaat het om kennis, vaardigheden en houdingsaspecten.

Stap 4 Vitaalmbo

De site www.vitaalmbo.nl voorziet in basismateriaal voor het samenstellen van een mooi programma voor sport, bewegen en Vitaal Burgerschap voor mbo-studenten.

Stap 5 Koppeling van de inhoud van Sport, bewegen en gezonde leefstijl aan Vitaal mbo

In onderstaande schema's wordt per thema aangegeven welke koppeling er is met:

- Kolom 1: Tekstuele onderdelen van Vitaal Burgerschap
- Kolom 2: De inhoud van het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl en
- Kolom 3: De lessen van de website *Vitaalmbo*.



Sociaal emotionele ontwikkeling

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid)	Kunnen plannen maken om (zelfgekozen) doelen te bereiken en uitleggen wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn Verbanden leggen tussen keuzes kunnen maken en zelfvertrouwen Beargumenteren van en omgaan met hoe verschillen, concurrentie en competitie kunnen leiden tot negatief (pest)gedrag Beargumenteren van en omgaan met de stappen in het keuzeproces: • benoemen welke keuzes er zijn • formuleren van unieke oplossingen • afwegen voor- en nadelen vanuit diverse oogpunten • keuze maken en uitvoeren • keuze evalueren Beargumenteren van en omgaan met moeilijke situaties en destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, drinken, gamen)	Algemeen: • Groepsdynamiek en zelfreflectie

Bewegen en Sport

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	Herkennen van inspanningsniveaus van activiteiten en hoe dat voelt (moe, lekker, fris na afloop, et cetera), zowel tijdens als na de activiteit; ook de intensievere inspanningen blijven / beter gaan waarderen	Algemeen: • Handleiding Vitaal Burgerschap • Testjeleefstijl <u>Gezondheidsthema's:</u> Bewegen en gezonde leefstijl: • Bewegen en inspanning • Bewegen en trainen • Bewegen en Gezondheid

Voeding

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Werken, zorgen, leren en ontspannen	Juiste informatie opzoeken over gezonde voeding Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot toekomstige beroepspraktijk Eigen voedselkeuzes maken Eigen voedselketen in kaart brengen Hoeveelheden berekenen, boodschappenlijst maken en inkopen doen met een budget Kosten van voedingsmiddelen vergelijken Voedsel bereiden op een manier dat er weinig afval en restjes zijn Plezier beleven aan koken voor anderen	<u>Gezondheidsthema's:</u> Voeding • Gezond Gewicht • Gezonde Voeding Bewegen en gezonde leefstijl: • Bewegen en Voeding

Roken

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	Kunnen uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met roken	Vitaal werknemerschap: • Gezond en vitaal aan het werk

Alcohol

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid)	Kunnen uitleggen hoe groepsdruk werkt Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen Benoemen van personen en social(media) die invloed hebben op de keuze wel of niet te drinken Formuleren hoe je alcohol kunt weigeren Herkennen van impulsgedrag om experimenteergedrag te voorkomen	<u>Gezondheidsthema's:</u> Genotmiddelen • Alcohol <u>Algemeen:</u> Groepsdynamiek • Les 1 tot 4

Drugs

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Gezondheid bevorderende activiteiten in de samenleving	Benoemen welke normen en waarden er zijn over het gebruik van cannabis, XTC, GHB, speed en cocaïne in relatie tot eigen mening Benoemen dat de leeftijdsgrens van cannabis kopen en gebruiken 18 jaar is Benoemen dat het gebruik van XTC, GHB, speed en/of cocaïne illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van deze middelen Benoemen wat de regels zijn wat betreft bezit, gebruik en verhandelen van cannabis op school, stage, buiten school en wat de consequenties zijn als de regels worden overtreden Verklaren dat cannabis, XTC, GHB, speed en cocaïne en verkeer niet samen gaan	<u>Gezondheidsthema's:</u> Genotmiddelen • Drugs

We geven hier slechts enkele voorbeelden.
Voor het geheel zie: gezondeleefstijl.slo.nl/van-leerplankader-naar-leerplan.

Stap 6 Lessentabel

In deze stap worden de beschreven schema's van stap 5 omgezet naar een lessentabel. Binnen het middelbaarberoepsonderwijs is er een ongeschreven regel, opgesteld door het Platform Bewegen en Sport van de MBO Raad, namelijk de zogenaamde 5% regel, dat wil zeggen dat 5% van de totale contacttijd (=50 uur) wordt besteed aan Bewegen en Sport. De laatste jaren is er mede door de opkomst van Gezonde Scholen steeds meer aandacht voor leefstijlthema's. Deze 5% in combinatie met uren leefstijlonderwijs vormen de twee belangrijke uitgangspunten voor de lessentabel.

Uitgangspunten lessentabel uitgewerkt:

- Het lessenplan is gebaseerd op alle thema's binnen de Gezonde School, overeenkomstig met het Leerplankader en VitaalMBO. Het lessenplan gaat uit van in totaal 67 uur. We sluiten daarbij aan de doelstelling van het Platform Bewegen en Sport van 5% (50 uur) van de jaarlijkse minimale onderwijstijd (1000 uur) bij eerste- en tweedejaars bol-studenten te reserveren voor lessen Bewegen & Sport binnen Loopbaan en Burgerschap. Aangevuld met 17 uur aan lessen Leefstijlonderwijs.
- Een lessentabel beslaat twee leerjaren van vier perioden. Ofwel acht perioden met een belasting variërend tussen de 6 en 12 uur. Bij voorkeur perioden aaneengesloten. We geven van twee perioden een voorbeeld van een lessentabel.■

Referenties
referenties

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijs-tijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1	1	Alle	Computerlokaal Sporthal	1 uur 2 uur	✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl	1 / 6 / 11 / 16 20 / 24 / 28	Les 1: Testjeleefstijl Les 2: Website en Fittest
		Sociaal-emotionele ontwikkeling	Sporthal	3 x 1,5 uur: 4,5 uur	✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl ✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten ✓ Verantwoorde keuzes maken	1 / 2 / 4 / 5/ 18 / 26	Les 3, 4 en 5: Groepsdynamiek en zelfreflectie
			Totaal	8 uur			
			Waarvan	1 uur Leefstijl 6,5 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijs-tijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1	2	Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 6 uur	✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl ✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten ✓ Verantwoorde keuzes maken ✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 12/ 13 /14 / 15 /17	Les 6: Bewegen en trainen Les 7: Bewegen en inspanning Les 8: Bewegen en Gezondheid
			Totaal	6 uur			

Waar bestaat je jaartaak nu eigenlijk uit?

Aan het eind van het schooljaar is er weer gesproken over de inzet en taken voor het aankomende schooljaar 2015-2016. Je uiteindelijke jaartaak en de invulling daarvan wordt vastgelegd in een overzicht. Uit ervaring blijkt dat veel leraren niet weten waar dit overzicht nu precies uit moet bestaan. Dit artikel geeft meer inzicht in de opbouw van een jaartaak. Waar bestaat je jaartaak uit en wat moet je sowieso terugvinden in je jaartaak?

TEKST MR. MAARTEN SEGERS

Primair onderwijs

Binnen het primair onderwijs bestaat een jaartaak bij een volledige werktijdfactor uit 1659 uur. Binnen die 1659 uur worden alle taken verricht maar is er ook tijd voor o.a. professionalisering en duurzame inzetbaarheid. Op basis van een volledige werktijdfactor heeft iedere werknemer in het primair onderwijs recht op 40 uur voor duurzame inzetbaarheid (artikel 8A.4 cao PO 2014-2015). Daarnaast heeft elke werknemer bij een volledige werktijdfactor recht op 2 uur per werkweek voor individuele professionele ontwikkeling (artikel 9.2 cao PO 2014-2015). Bij een fulltime dienstverband gaat het dan om 83 uur voor individuele professionele ontwikkeling per jaar ($2 \times 41,5 \times$ werktijdfactor). Onderdeel van de jaartaak is ook de lestaak. De lestaak bedraagt maximaal 930 klokuren indien de school gebruik maakt van het basismodel. Indien de school gebruik maakt van het overlegmodel is er geen sprake van een maximale lestaak. De lestaak wordt dan in overleg tussen de leraar en leidinggevende vastgesteld. Aan de lestaak is tijd gekoppeld "voor VOC-taken" (voorbereiding, overleg en correctie). Deze tijd wordt berekend met de zogenaamde opslagfactor. Een opslagfactor van bijvoorbeeld 40 procent betekent bij een lestaak van 930 uur dat er nog eens 372 klokuren worden gereserveerd voor VOC-taken ($0,4 \times 930 = 372$). De opslagfactor is in overleg met de MR tot stand gekomen en terug te vinden in het interne taakbeleid. Binnen het overlegmodel dient de opslagfactor te vallen tussen 35 en 45 procent van de lestaak. Vraag je je af hoe het nu ook alweer zat met het overleg- en/of het basismodel lees dan het artikel "Gaaf het nu pas echt gebeuren?" in het vakblad LO 5 2015.

Voortgezet onderwijs

Ook in het voortgezet onderwijs bestaat een jaartaak bij een volledige werktijdfactor uit

1659 uur. Binnen deze jaartaak vallen alle taken maar ook de tijd conform het levensfasebewust personeelsbeleid en de tijd voor professionalisering. Op basis van een volledige werktijdfactor heeft iedere werknemer (op de startende leraar na) recht op een persoonlijk budget van 50 uur per jaar (artikel 7.1 cao VO 2014-2015). Naast het persoonlijk budget heeft elke leraar bij een volledige werktijdfactor recht op een individueel budget van 83 uur per jaar ten behoeve van deskundigheidsbevordering (artikel 17.4. cao VO 2014-2015). De lestaak is ook in het voortgezet onderwijs onderdeel van de jaartaak. De lestaak binnen het voortgezet onderwijs bedraagt bij een volledig dienstverband maximaal 750 klokuren op jaarbasis. Aan de lestaak is ook net als in het primair onderwijs tijd gekoppeld "voor VOC-taken" (voorbereiding, overleg en correctie). Deze tijd wordt berekend met de zogenaamde opslagfactor. De opslagfactor is in overleg met de MR tot stand gekomen en terug te vinden in het interne taakbeleid.

Overige punten

Naast de hierboven beschreven punten blijft er vaak ruimte in je jaartaak over voor overige taken zoals mentorschap en surveilleren. Ook als je gebruik maakt van aanvullend verlof conform het levensfasebewust personeelsbeleid of de BAPO overgangsregeling dien je dit terug te vinden in je jaartaak. Als startende leraar heb je daarnaast ook extra rechten (artikel 8.3. cao VO 2014-2015 en artikel 8A.6. cao PO 2014-2015).

Kijk je jaartaak eens goed na. Vind je opvallende punten bespreek deze dan met je leidinggevende. Heb je vragen neem dan contact op met de juridische afdeling: juristen@kvlo.nl. ■





Spelen in kleine groepen: Kingen, Belgisch voetbal 3 tegen 3, tafelvolleybal met maximaal 6 kinderen en lekker chillen op het grasveld.

De pauze op basisschool de Lunetten

Schoolplein wacht ⁽³⁾

Het artikel 'Het plein wacht ...' in LO 5 en 6 beschrijft vijf randvoorwaarden voor een optimaal gebruik van het schoolplein. Hieronder de invulling van basisschool de Lunetten in Heemskerk. Een school met 470 leerlingen en 17 groepen.

DOOR: WIM VAN GELDER EN BASTIAAN GOEDHART.
MET MEDEWERKING VAN HANS STROES EN KATINKA MOOIJ

1 Het aantal kinderen op het plein

1a Gescheiden pauzetijden

Het plein is ruim 2000 m² groot. Voor de 470 kinderen is iets meer dan 4 m² per kind beschikbaar. Dat is meer dan de landelijk norm van 3 m² per kind. Er zijn vier pauzetijden geroosterd. De ruimte per kind verviervoudigt hierdoor.

1b Ergens anders spelen

De groepen 7 en 8 hebben ook de mogelijkheid om onder begeleiding van een leerkracht op nabij gelegen velden te spelen. Hier is onder andere een groter voetbalveld en een basketbalcourt. Per toerbeurt gaat elke dag, behalve de woensdag,

10.00-10.15	5a	5b	7a	7b
10.15-10.30	3a	3b	4a	4b 4c
10.30-10.45	8a	8b	6a	6b

Rooster pauzetijden



▲▲
Het duikelrek, het
freeruntoestel
en twee andere
speeltoestellen

▲
Het Kingveld is voorzien
van een geschilderde
kroon en schilden



►
Slimme plaats voor het
verkeersplein

►►
Ook groep 3 en
4 kunnen in de
zandbak





▲ *Opvallend is de aantrekkingskracht van het freeruntoestel (Parkour van Yalp) van kleuter tot en met groep 8. Ook voor en na schooltijd.*

◀ *Around the world met basisregels*

▶ *Knikkerarena's in de vorm van midgetgolf banen*

één van deze groepen naar de velden. Hierdoor ontstaat ook meer ruimte en mogelijkheden voor de groepen die op het schoolplein blijven.

2 Structureren van de ruimte

2a Zonering of belijning

Het schoolplein heeft een vaste structuur die bepaald wordt door de vaste toestellen zoals het freeruntoestel, het duikelrek, de klimtoestellen en de zandbak.

Er staan twee tafeltennistafels waar kinderen kunnen tafeltennissen of 'around the world' spelen met een grotere bal. Langs een smalle rand aan de voorkant van de school is een verkeersplein geschilderd waar kinderen met fietsjes en karren rondrijden. Dit plein voorkomt karrenterreur over het hele plein.

2b Hotspot-rooster

Voor de meest populaire plekken de zogenaamde 'hotspots' wordt een rooster gemaakt. De gedachte is dat het spelen met teveel kinderen gevaarlijk kan worden (freeruntoestel) of omdat het grote aantal kinderen een volwaardige deelname aan het spel onmogelijk maakt. Denk aan 'Pietertje' 'in een partijtje voetbal acht tegen acht (of meer!)' of aan 'Around the world' bij de

tafeltennistafel met meer dan acht kinderen. Een bijkomend effect is dat kinderen vaker een andere activiteit kiezen.

3 Aanbieden van los materiaal

Op vaste plekken wordt met het materiaal van de themabakken gespeeld. Aan de zijkant van het schoolplein spelen kinderen met Chinese bordjes, devil sticks en ander jongleermateriaal uit de circusbak.

Ook voor de themabakken is een schema gemaakt. De bakken rouleren om de twee weken tussen de groepen. De school heeft de volgende themabakken:

Springbak, ballenbak, tennisbak, circusbak, skatebak, kaartenbak en de van-alles-en-nog-wat-bak. De kleuters rouleren niet mee in dit systeem en hebben naast hun eigen los materiaal ook een kleuterbak met bijvoorbeeld extra klossen, stelten, springtouwen, skippyballen et cetera.



Speelzones themabakken	
Bak	Plek op schoolplein
Skatebak	Verkeersplein
Tennisbak	Op het gras en tegen de muur naast de achter ingang. Tafeltennis/ around the world bij de tafeltennistafels.
Circusbak	Naast het duikelrek
Kaartenbak	Hinkelplein
Ballenbak	Op het plein bij het Kingveld
Van alles en nog wat bak	Tussen freeruntoestel en het klimrek.
Springbak	Hinkelplein



▶ *De inhoud van de kleuterbak*

▶ *Themabak op de gang*

◀ *Een van de themabakken is de circusbak*





▼ Op hetzelfde veld kan ook Chinese muur worden gespeeld



▲ Zelf meenemen mag ook. Soms zijn er afspraken waar welk speelmateriaal gebruikt kan worden. De stepjes mogen bijvoorbeeld (alleen) op het verkeersplein gebruikt worden.

Meer informatie

www.basislessen.nl/buitenlessen

Wim van Gelder

Scholings- en adviesbureau 'van Gelder in beweging' www.allesinbeweging.net
Expert Bewegingsonderwijs van de onderwijsagenda SBGL
Docent Bewegingsonderwijs hogeschool Inholland PABO Haarlem
Auteur van Basislessen bewegingsonderwijs en Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen

Bastiaan Goedhart

Scholings- en adviesbureau 'Goedhart in beweging' www.allesinbeweging.net
Vakleerkracht in het basisonderwijs
Docent Bewegingsonderwijs hogeschool Inholland PABO Haarlem
Auteur van Basislessen bewegingsonderwijs

Foto's:

Wim van Gelder en Bastiaan Goedhart

Contact:

Bastiaan.Goodhart@inholland.nl



4 Transfer met de les bewegingsonderwijs

Veel activiteiten op het plein zijn bekend bij de kinderen, doordat de inhoud regelmatig terugkomt in de lessen bewegingsonderwijs. Basisregels van spelen als Kingen of Belgisch voetbal hebben de kinderen zich eigen gemaakt in de gymzaal. Deze basisregels zorgen ervoor dat het spel niet ten koste gaat van de minder vaardige bewegers in 'ruil' voor de show off van het vaardige kind. Bijvoorbeeld het spel 'Around the world' is leuker en leerzamer voor iedereen als elk kind mag blijven meedoen. Iedereen begint met vijf punten en als je 'af' bent heb je een punt

minder. Als er iemand nul punten heeft, begint het spel opnieuw en iedereen die nog vijf punten had, krijgt er nu vier. Het vaardige kind krijgt het iets moeilijker in plaats van de regel dat het minder vaardige kind wordt uitgesloten.

Lessen bewegingsonderwijs op het plein: Op de Lunetten worden lessen bewegingsonderwijs regelmatig op het plein gegeven waardoor het spelarsenaal van de kinderen kan worden uitgebreid.

5 Begeleiding op het plein

Door de ruimte en vele mogelijkheden zijn er relatief weinig conflicten. De leerkrachten die buiten



◀ *Individuele aandacht is eenvoudiger als het buitenspelen goed geregeld is*



▲ *Erg leuk als de leerkracht meespeelt!*

◀ *De trotse moestuinopa's van de Lunetten geven uitleg*

▲ *De leerkracht van groep 8 introduceert het spel Boompje wisselen tot tien*

lopen zijn meer bezig met observeren of spelbegeleiding dan met het oplossen van onenigheid.

Natuur op en rond het schoolplein

Tegels en kunstgras zijn ideaal om op te spelen omdat ze vlak zijn, bij regen goed bespeelbaar blijven en structuur aanbrengen in de speelruimte. Als het hele plein echter alleen uit tegels en kunstgras bestaat, merken leerkrachten dat kinderen zich eerder vervelen en dat veel kinderen de natuurlijke omgeving missen. Bomen, struiken, grasveld en natuurlijke hoogteverschillen hebben een meerwaarde op een plein. Op het plein van de Lunetten staan nog een aantal grote bomen en het plein aan een kant is omzoomd met een

gras/parkzoom. Daarnaast is er een moestuin aangelegd die mede met behulp van buurtbewoners 'moestuinopa's' wordt beheerd. Zowel lessen natuur als voeding (koken en proeven) beginnen in de moestuin.

Ook vogelhuisjes en insectenhôtels zijn op en rond het plein te vinden.

Tot slot

Het plein biedt kinderen vele mogelijkheden. Toch ontstaat er regelmatig spontaan spel met grote groepen kinderen waarbij niet alle kinderen gelijkwaardig zijn. Dit blijft een punt van aandacht voor de leerkrachten. ■



Bewegen en gezondheid in LO2

In het LO2 examenprogramma (LO als examenvak voor vmbo) staan in de eindtermen kennis en praktische vaardigheden aangegeven waar aan gewerkt door leerlingen. Scholen gaan daar op verschillende manieren mee aan de slag en geven daar hun eigen invulling aan. In dit artikel wil ik aangeven hoe dit in het examenprogramma vermeld staat en een indruk geven op welke wijze scholen uit het LO2 netwerk van SLO dit vorm geven en toetsen.

TEKST MAARTEN MASSINK

In het examenprogramma LO2 staat onder exameneenheid 11 (LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid) onder eindterm 11: 'De kandidaat kan verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname'. Hierin zitten al raakvlakken met gezondheid, als leerlingen gezondheid als belangrijk deelname motief voor bewegen en sport kunnen duiden.

Meer specifiek voor de gezondheid binnen exameneenheid 11 is eindterm 12. 'De kandidaat kan:

- deelnemen aan een trainings- en fitnessprogramma
- de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin
- eerste hulp verlenen bij eenvoudige blessures
- afspraken maken die de veiligheid bevorderen.'

Een 'rondje langs de velden' leert dat er op verschillende manieren invulling wordt gegeven aan deze gezondheid-specifieke eindterm.

- 1 Noem de twee plaatsen waar je je eigen hartslag kan opnemen?
- 2 a. Met welke vinger(s) kan je het beste je hartslag opnemen?
b. Hoe meet je je hartslag met de stopwatch?
- 3 a Wat is jouw HFmax ongeveer?
b Wat is jouw HFrust?
c Je hartfrequentie kun je trainen.
d De 'HMF' zegt iets over je e De 'HMF' kun je bepalen door het gebruik van de formule:
f. Het SV kun je * trainen
- 4 Wat betekent ?
A Dat je een sport beoefent
B Dat je fit bent in het algemeen
C Dat je fit genoeg bent voor een bepaalde sport (worstelen is toch anders dan marathon lopen)

26. Trainingsprogramma duur

Een van de opdrachten binnen LO2 voor vmbo is het kiezen en deelnemen aan een trainings- of fitness programma. Dit toetsvoorbeeld trainingsprogramma duur is beschreven om de duurconditie te verbeteren. Deze praktische opdracht trainingsprogramma duur is gekoppeld aan het atletiekonderdeel duurlopen.

Reguliere lessen LO2 voor deze praktische opdracht een sportveld of een parcours in de nabijheid van de school.

- Gedurende een periode van acht weken volgen de leerlingen een trainingsprogramma waarvan een deel in de lessen wordt uitgevoerd, maar ook een deel in eigen tijd wordt uitgevoerd om een groter trainingseffect te bewerkstelligen.
- De begin- en eindtest kan zijn coopertest, 3000 of 5000 meter loop, shuttle-run-test of climaxloop.
- Leerlingen maken gebruik van literatuur en websites met achtergrondinformatie over duurtraining.
- Leerlingen leren concrete doelen te stellen op basis van vier variabelen van de FITT-principes: Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type activiteit.
- Het koppelen van een trainingsprogramma aan een externe loop, werkt motiverend voor veel leerlingen.
- Het advies is tien lessen van 50 minuten voor voorbereiden, uitvoeren, evalueren en het verwerken in een verslag.
- Het advies is om deze praktische opdracht voor 10% te laten meetellen in het PTA. Maak een trainingsschema voor (minimaal) vier tot zes weken ter verbetering van de duurloop. Doe aan het begin en aan het eind van de periode een test. Maak voor de tussentijdse periode een trainingsschema ter verbetering van duurconditie en voer deze uit.

Voorbereiden: kiezen en uitvoeren van een test die een uitspraak doet over de duurconditie.

- 1 Doelen formuleren: kiezen van een haalbaar doel en na te streven effecten. De doelen formuleren aan de hand van de FITT-principes: type activiteit, tijdsduur, intensiteit en frequentie.
- 2 Trainingsschema kiezen: voor zich zelf een schema maken met juiste tijd en intensiteit.
- 3 Trainingsschema uitvoeren: houden aan het schema en het bijhouden van een logboek.
- 4 Verslag leggen: weergeven en evalueren van resultaten en het trekken van conclusies over trainingseffecten in een verslag.

Trainings- en fitnessprogramma's

De meest gebruikte uitwerking is het toepassen van verschillende fitheidstesten en daar conclusies aan verbinden en/of trainingsprogramma's op laten maken. Voorbeelden zijn het deelnemen aan fitnessprogramma gedurende een aantal weken en een eigen trainingsprogramma maken op grond van trainingsprincipes. Het fitheiddeel kan ook gekoppeld worden aan bewegen op muziek (aerobics, steps) of atletiek (duurlopen)



Deze toets maak je op een proefwerkblaadje. De toets bestaat uit meerkeuze vragen en open vragen. Veel succes! Geef antwoord in hoofdletters bij meerkeuzevragen (A,B,C,D)

ICE regel staat onder meer voor koelen. Hoe lang koel je minimaal? (LET OP ICE regel is meer dan koelen alleen)

- A 1 minuut
- B 5 minuten
- C 10 minuten
- D 15 minuten

De I van ICE staat voor:

- A Ice pack
- B Indicatie
- C Immobilisatie
- D Ideaal windsel

De C van ICE staat voor

- A Cold pack
- B Compensatie
- C Compassie
- D Compressie

De E van ICE staat voor

- A Elevatie
- B Evaluatie
- C Elegantie
- D Evolutie



waarbij er meerdere eindtermen aan elkaar gekoppeld worden. Behalve aandacht voor de activiteit is er dan ook expliciete aandacht voor conditie met achtergrondinformatie over opbouwen van conditie met verschillende bewegingsactiviteiten. Dit kan gepaard gaan met theorielessen die al dan niet getoetst wordt met een schriftelijke toets of het inleveren van een verslag.

In het 'LO2 toetsvoorbeelden van praktische opdrachten', een publicatie van SLO (2013), staan voorbeelden van het maken van een 'trainingsprogramma duur' (zie voorbeeld) en een

'trainingsprogramma kracht' met een bijbehorend toetsingsformat.

In de LO2 netwerken zijn voorbeeld beoordelingen gemaakt die richtlijn zijn bij het beoordelen van de opdracht. Hierbij wordt gebruik gemaakt van rubrics waarbij per aspect wordt beschreven wat de niveaus van beheersing zijn.

Betekenis van bewegen en sport voor gezondheid

Dit is soms lastig concreet te maken in het examenprogramma, maar wel een uitdaging voor de



Trainingsprogramma duur LO2

Naam: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Voorbereiden	Je komt onvoorbereid naar de begintest.	Je kiest een begintest en weet hoe deze uit te voeren.	Je kunt de resultaten van deze begintest op waarde schatten.	Je geeft aan waarin deze test zich onderscheidt van andere begintesten.
2. Doelen formuleren aan de hand van het FITT-principe: F = frequentie I = intensiteit T = type activiteit T = tijdsduur	- Je stelt de doelen niet realistisch op en stelt ze niet bij. - Je hebt voortdurend hulp nodig om doelen te stellen.	Je stelt, met enige hulp, jezelf realistische doelen in relatie tot de trainingsperiode.	- Je stelt jezelf realistische doelen in relatie tot de trainingsperiode. - Je kunt met hulp variëren in tijdsduur, intensiteit en frequentie.	- Je kunt variëren in tijdsduur, intensiteit en frequentie. - Je kunt ook trainingseffecten globaal verklaren.
3. Trainingsschema kiezen	Je schrijft alleen achteraf tijdsduur, intensiteit en frequentie op.	- Je stemt duur, frequentie en intensiteit op elkaar af en maakt een schema vooraf. - Je hebt enige hulp van de docent nodig bij het opstellen van haalbare trainingsdoelen. - Je voert het trainingsschema volledig en regelmatig uit.	- Je kiest zelf doelgerichte trainingsvormen (energiesysteem). - Je kiest zelf een gevarieerd schema.	Je betreft hartslag bij de te kiezen trainingsintensiteit.
4. Trainingsschema uitvoeren	Je voert het trainingsschema onregelmatig uit.	Je vergelijkt beginmeting met de eindmeting en doet hierover uitspraken.	- Je voert het trainingsschema met de variaties volgens plan uit. - Je geeft de verschillen aan en trekt conclusies over trainingseffecten.	- Je houdt een logboek bij met variaties van weersomstandigheden en persoonlijke bevindingen. - Je betreft bij conclusies naast trainingseffecten ook energiesystemen.
5. Verslag leggen	Je schrijft de resultaten op van de eindmeting.			

scholen. We zien voorbeelden van gemaakte verslagen waarin het belang van bewegen en sport voor bepaalde doelgroepen (jeugd, ouderen, buurthuizen, huisvrouwen, revalidatie, preventie) moet worden onderzocht of ervaren in de vorm van een stage. Bevinding

Inspelen op motieven van leerlingen:

De HAN ALO legt uit

In de visie van de HAN ALO is het curriculum niet opgebouwd aan de hand van activiteiten die vallen onder de traditionele 'big five' (spel, atletiek, turnen, zelfverdediging en bewegen op muziek) maar is geordend naar de motieven van deelnemers. Deze ordening leent zich uitstekend om daadwerkelijk een brug te slaan tussen de lessen bewegingsonderwijs en de georganiseerde en ongeorganiseerde vormen van sport en bewegen die de samenleving kent. De motivatie om deel te nemen staat centraal met boven alles plezier in sport en bewegen voor nu en later.

DOOR: JOHAN COBUSSEN

Het KVLO magazine heeft gevraagd aan de ALO opleidingen te komen met voorbeelden waar docenten LO hun voordeel mee kunnen doen met lesgeven. Bovendien krijgen ALO's hiermee de gelegenheid hun visie op het leren bewegen te etaleren. De HAN ALO (Nijmegen) is nu aan zet. [Redactie]

In het eerder gepubliceerde artikel van Erik Pardon (Pardon, 2008) werd geschreven over de implementatie van deze visie in het opleidingscurriculum van de HAN ALO. In dit artikel zullen de contouren beschreven worden van het werken met 'Verschijningsvormen' zoals dat op de HAN ALO plaatsvindt.

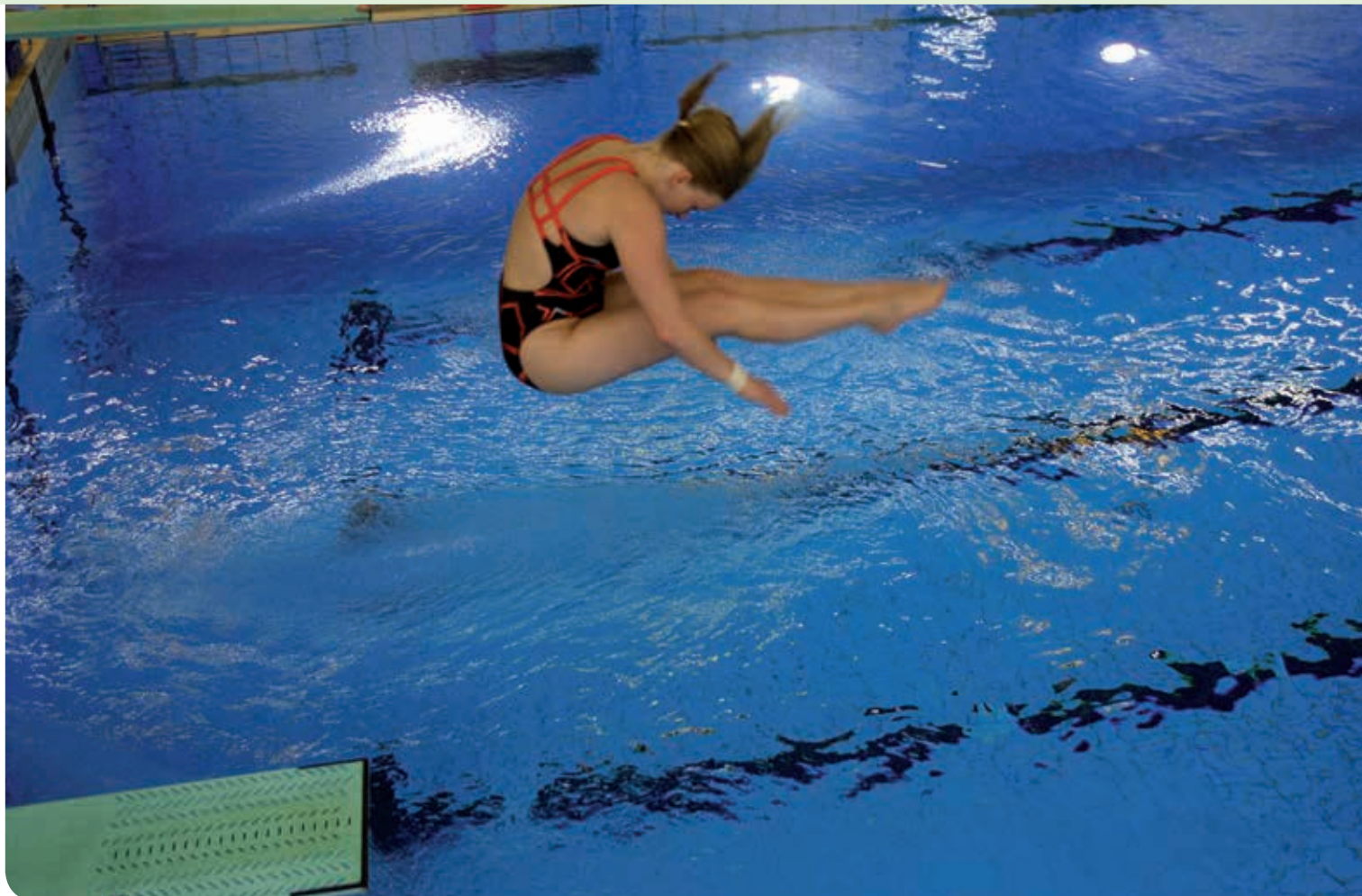
Verschijningsvorm

ALO HAN heeft zes verschijningsvormen vastgesteld waarmee de actuele sport en beweegcultuur kan worden ingedeeld (Pardon, 2008). Deze indeling vindt plaats aan de hand van de dominante betekenissen voor de deelnemer en is onder andere gebaseerd op eerder werk van Bart Crum (Crum, 1991). De verschijningsvormen zijn *Wedstrijd*, *Show*, *Spel*, *Avontuur*, *Gezondheid* en *Recreatie*. Ze bieden een ordening van de meest voorkomende beweegmotieven van deelnemers aan de beweegcultuur.

Door deze motieven te (h-)erkennen sluiten we aan bij de behoeftes van de leerlingen. Een uitdaging want beweegmotieven zijn leeftijd- en ervaringsafhankelijk. In iedere klas zijn er leerlingen die graag met elkaar willen 'strijden' in een gereguleerde omgeving (*wedstrijd*), zijn er leerlingen die met name hun grenzen willen verleggen en op zoek zijn naar uitdagingen (*avontuur*) en zijn er leerlingen die de gymzaal gebruiken als het mooiste podium om de geleerde vaardigheden te demonstreren aan iedereen die het zien wil (*show*). Daarnaast zijn het spelen met anderen



(*spel*), gezond worden of blijven (*gezondheid*) en ongedwongen deelnemen en ontspannen (<



beweeegcontexten per klas, deel van de klas of individu worden geconstrueerd. Een belangrijk uitgangspunt binnen elke verschijningsvorm is dat ‘het beter leren bewegen’ een centrale plek heeft.

Beweeegcontext

Om de beweegmotieven daadwerkelijk aan te spreken en te gebruiken construeer je als docent een beweegcontext waarin allereerst participeren (deelnemen) wordt bevorderd en vervolgens presenteren (als in succes ervaren) voor iedere leerling mogelijk is. Op het moment dat je als docent een bewuste leeromgeving *construeert* met specifieke

Een belangrijk uitgangspunt binnen elke verschijningsvorm is dat ‘het beter leren bewegen’ een centrale plek heeft

pedagogische en methodisch, didactische handelingen dan spreken we van een beweegcontext. In die beweegcontext kunnen verschillende activiteiten en arrangementen ondergebracht worden. De specifieke handelingen worden ingevuld vanuit het pedagogisch perspectief en de *didactische rollen*. Deze rollen geven de docent de mogelijkheid om op meerdere wijzen invloed uit te oefenen op het leerproces van de leerling. De rol is passend voor de beweegcontext en de deelnemers. In de practica Lesgeven en Coachen wordt expliciet aandacht geschonken aan de ontwikkeling en uitvoering van deze rollen.

Didactische rollen

Recreatie en Avontuur

De ontwikkeling van rollen ‘Animator’ en ‘Instructeur’ begint direct aan het begin van de opleiding. Deelnemers kunnen enthousiasmeren, laten ontspannen (humor) en het daarmee kunnen creëren van een ongedwongen sfeer is een basisrol die met name binnen de beweegcontext (*Recreatie*) gevraagd wordt. Daarnaast is het kunnen geven en controleren van een stapsgewijze heldere instructie voorwaardelijk om deelnemers



veilig en verantwoord te laten bewegen. Op het moment dat deelnemers grenzen gaan verleggen of uitdagingen aangaan (*Avontuur*) is het zaak om een veilig platform te creëren waardoor de risico's gecontroleerd worden.

Wedstrijd en Show

In het verloop van de studie worden de 'Expert' en 'Regisseur' gevormd. Door de toename van het aantal gevolgd en met succes doorlopen sportvaardigheden (Bewegen binnen Verschijningsvormen) en methodisch, didactische practica (Lesgeven en Coachen) ontwikkel je als docent steeds meer expertise op het gebied van traditionele en niet traditionele (on-) georganiseerde sport- en beweegactiviteiten. Op het moment dat deelnemers met technische en tactische bagage met elkaar de competitie aangaan in een gereglementeerde setting (*Wedstrijd*) dan is het zaak dat je in de rol van 'Expert' hier de gevraagde informatie en inzichten kunt geven voor succesvolle deelname en het kunnen vervullen van zelfregulerende rollen. Als 'Regisseur' ben je in staat om meerdere groepen aan te sturen en te begeleiden bij het uitvoeren van leeractiviteiten. Kwaliteiten als ruimte geven aan creativiteit, verantwoordelijkheid geven en ondersteuning bieden bij het opstellen van een beweegplan komen bijvoorbeeld sterk naar voren bij het werken naar een presentatie of demonstratie (*Show*).

Spel en Gezondheid

Als 'Coach' begeleid je leerlingen bij het oplossen van het individuele beweegprobleem. In een beweegcontext waar spelonderwijs leren centraal



staat en deelnemers op een meer eigen wijze beweegproblemen kunnen oplossen (*Spel*) is de rol van 'Coach' hier met name ondersteunend. Als leerlingen bewust werken aan het gezond worden of blijven (*Gezondheid*) dan is advies op maat van belang. Dit advies is voor een groot deel gebaseerd op activiteiten (bijvoorbeeld testen) die een objectief beeld geven van die gezondheid. Het vraagt een persoonlijke betrokkenheid bij, en gerichtheid op de individuele vraag van de deelnemers om deze vervolgens zelf in staat te stellen om 'gezondheid' te bewerkstelligen. Om dit te kunnen realiseren in een reguliere onderwijsleersituatie moet je vanzelfsprekend over de benodigde didactische kwaliteiten (rol) beschikken.

Van beweegmotief naar beweegcompetentie

Het bewegingsonderwijs is er op gericht leerlingen beter te laten 'bewegen'. Dit beter bewegen wordt omschreven in de vorm van competenties. Bij het aantonen van een competentie is er in het geval van ALO HAN sprake van een zichtbare handeling (motorisch) waarbij de benodigde kennis en inzichten (cognitief) worden toegepast en de passende attitude (sociaal-emotioneel)



wordt getoond. Deze competenties worden geformuleerd voor de verschillende typen (VO, PO, SO, MBO) en fases (bijvoorbeeld: onderbouw, middenbouw en bovenbouw) van het onderwijs.

Door het stellen van de al eerder beschreven *beweegdoelen* (les- of lessenreeksdoelen) kunnen de leerlingen doelgericht werken aan hun ontwikkeling. Er is in deze sprake van een doorlopende leerlijn in beweegcompetenties.

Impliciet en expliciet leren

Een geconstrueerde beweegcontext is een krachtige betekenisvolle leeromgeving waarin impliciet overdracht plaatsvindt van waarden en normen. Deze zijn als het ware 'ingebed' in de gekozen sport en beweegactiviteiten van de betreffende verschijningsvorm. Met name de betekenissen

Het bewegingsonderwijs is er op gericht leerlingen beter te laten 'bewegen'

maar ook de functies van de gekozen activiteiten en eerder genoemde waarden en normen gebruik je als docent om een pedagogisch klimaat (sfeer) te bouwen met heldere en herkenbare kaders. Daarbij wordt altijd gestreefd naar het ervaren van competentie, autonomie en betrokkenheid om in te spelen op de intrinsieke motivatie van de deelnemer (Deci & Ryan, 2002).

Het handelen van de docent moet passen binnen deze kaders. De beweegcontext, beweegdoelen

en beoogde competenties bepalen de keuzes voor wat betreft:

- het arrangement,
- de aandachtspunten,
- de aanpassingen en
- de aanwijzingen.

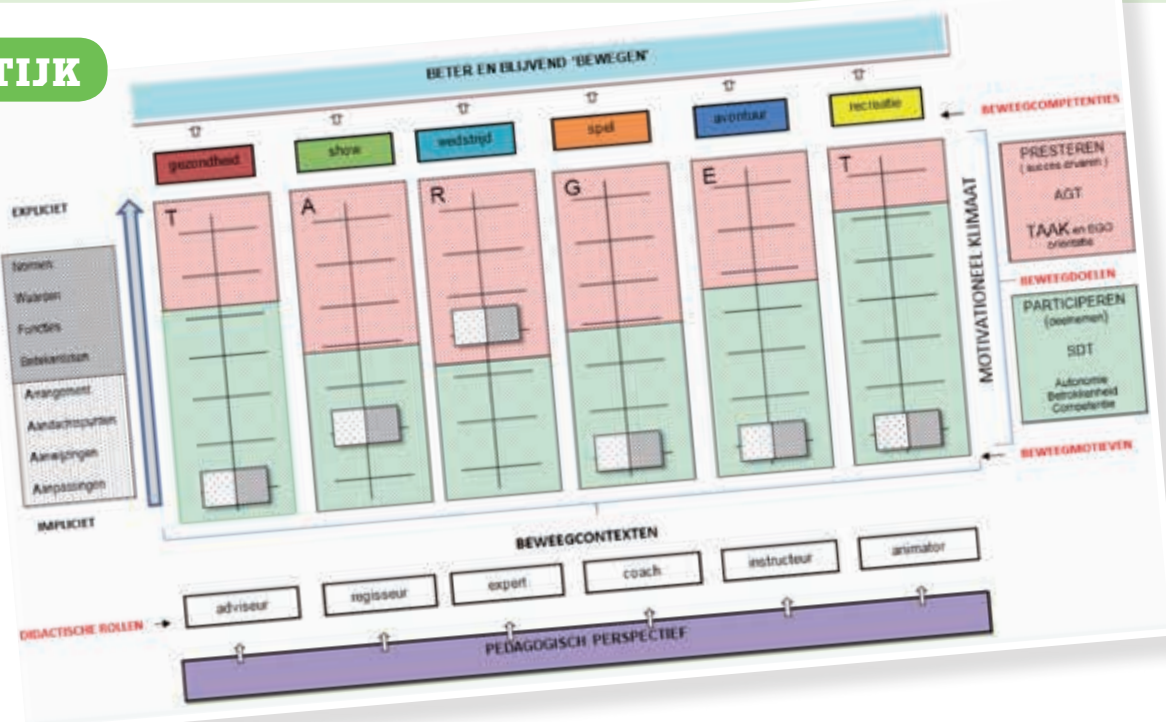
Middels deze vier A's bepaal je als docent hoe en in welke mate je sturend wil zijn in het onderwijsleerproces van de leerling. Op deze manier kan de beweegcontext ook nadrukkelijk ingezet worden om expliciet kennis en attitudes over te dragen.

Een voorbeeld

In een 3 havo klas is aan het begin van het jaar uit de enquête gebleken dat 'spel' de meest gewenste verschijningsvorm is. Spelenderwijs willen leren, opgaan in het (niet noodzakelijk gereguleerde) spel en met elkaar willen 'sparren' zijn voor het grootste deel van de leerlingen belangrijke motieven om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Bij het samenstellen van het jaarprogramma zijn vervolgens op basis van beweegcontexten verschillende activiteiten en leerlijnen geordend.

Dit heeft als gevolg dat de activiteit boksen en de leerlijn 'sparren' wordt aangeboden in de beweegcontext 'spel'. De beweegcompetentie die de docent vanuit de context wil laten ontwikkelen is in dit voorbeeld:

het kunnen afstemmen op het niveau van medespelers (of in dit geval sparringpartners) om de activiteit (trefspel) op gang te houden.



De leerling is competent wanneer op gecontroleerde wijze de aangegeven trefvlakken worden geraakt (motorisch), strategisch zijn eigen trefvlakken beschermd (cognitief) en daarbij rekening houdt met het incasseringsvermogen van zijn of haar partner (sociaal emotioneel).

In de methodische opbouw kiest de docent voor arrangementen waarbij spelendewijs de trefvlakken en het principe van 'skintouch' worden geïntroduceerd. Tijdens het doorlopen van de verschillende niveaus wisselen de leerlingen regelmatig door om zo voortdurend het afstemmen te stimuleren en onder de knie te krijgen. Door het invoeren van de 'impact score' geeft de docent de leerlingen de mogelijkheid om aan te geven wanneer er te hard gescoord wordt. Leerlingen kunnen vervolgens zelf het aantal trefvlakken en de scores bepalen. Hierdoor kunnen de leerlingen autonoom bewegen. Door met elkaar op basis van gelijkwaardigheid te blijven sparren stimuleer je als docent betrokkenheid. Iedere leerling kan op zijn of op haar niveau deelnemen en succes behalen waarmee het gevoel van competentie versterkt wordt. Door het accent te leggen op het *met elkaar*, en niet *tegen elkaar* sparren is er de mogelijkheid om leerlingen individueel een taakdoel te laten stellen op het gebied van treffers maken of incasseren.

Als coach begeleid je de tweetallen. De coach geeft de ruimte met eigen oplossingen te komen en kiest er bewust voor binnen deze context *geen* scheidsrechters te gebruiken. Ze zijn namelijk zelf verantwoordelijk voor het op gang brengen en houden van 'het trefspel'.

Toekomst

De ALO HAN heeft op kritisch constructieve wijze een eigen uitgangspunt, ordening en visie op het gebied van sport en bewegen beschreven. In de

afgelopen jaren is aan de hand van beroepstaken gewerkt aan het borgen van deze visie in het alledaagse handelen van studenten in de praktijk. De beroepstaken: Lesgeven en Coaching, Presteren - Gezondheid en Onderzoek - Samenwerken en Sportstimulatie, - Management en Organisatie - Ondernemen en Innovatie leiden op tot een docent 'nieuwe stijl'.

Door het bewegingsonderwijs af te stemmen en in te richten op het herkennen en kennen van de beweegmotieven van leerlingen krijgen innovatieve, ondernemende, kritische en onderzoekende docenten bewegingsonderwijs de mogelijkheid maar ook de opdracht om het bewegingsonderwijs te blijven ontwikkelen.

Wij dagen de toekomstige docent bewegingsonderwijs uit vanuit een kritische houding voortdurend de beweegmotieven en het verzorgde onderwijs te monitoren. Voor het ontwikkelen van beweegcontexten die betekenisvol(-ler) zijn of blijven is in contact blijven met de beweegcultuur een voorwaarde. Motieven van deelnemers moeten daarbij leidend zijn en niet activiteiten.

Er moet nadrukkelijk de samenwerking gezocht worden met vertegenwoordigers van de (on-) georganiseerde sport. De beweegcultuur is aan enorme veranderingen onderhevig. We roepen de docent 'nieuwe stijl' dan ook op om passende innoverende sport- en beweegactiviteit te implementeren in het curriculum. Wanneer methodische informatie niet voor handen is zal de docent deze zelf moeten construeren en eigen maken. Methodisch kunnen denken en handelen is hierin een must. Met deze opdracht en oproep doen we ook een nadrukkelijk beroep op een ondernemende attitude. Op deze wijze zal het vak bewegingsonderwijs zich sterker ontwikkelen en biedt het kansen om zich te profileren in een school tussen de andere vakken. ■

Contact:

Johan.Cobussen@han.nl

Foto's:

Anita Riemersma
Hans Dijkhoff

Referenties

Crum, B. (1991). Over versporting van de samenleving. Reflecties over de bewegingsculturele ontwikkelingen met het oog op sportbeleid. Rijswijk: Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid & Cultuur.

Deci, E.L. & R.M. Ryan (eds.) (2002). Handbook of Self-Determination Research.

New York: University of Rochester Press.

Pardon, E. (2008). Verschijningsvormen van sport en bewegen als basis. De Lichamelijke Opvoeding 3 37 39

Johan Cobussen is als docent werkzaam op de HAN ALO. Hij verzorgd o.a. lessen practicum binnen de beroepstaak lesgeven en coachen.



Een kijkje (terug) in de gymzaal van Gertien Jasper

Kinderen hebben heel veel 'leerkracht'

Gertien Jasper is een collega met een drive. Die heeft ze haar hele carrière gehad. En voordat ze met pensioen ging heeft ze nog een mooi product gemaakt waaraan het werkveld veel heeft. Haar hart ligt bij het basisonderwijs. Daarvoor heeft ze zich altijd hard gemaakt. We blikken graag met haar terug.

INTERVIEW DOOR HAROLD HOFENK FOTO'S MARTIN HOGEBOOM

Hoe zag je loopbaan eruit?

Ik wilde van jongs af aan al gymjuf worden. Na het afronden van de ALO heb ik een jaar gereisd en vanaf 1974 ben ik gaan lesgeven. Ik ben begonnen met twee basisscholen in Groningen, na een paar jaar waren dat er vier. Veel heen en weer gereisd door de hele stad. In het begin had ik een aanstelling bij het basisonderwijs voor 20 (klok)uren, later uitgebreid naar 30. Op mijn 50ste heb ik de PA gedaan en ben ik begonnen met lesgeven op de ALO. Op de PA ben ik vanaf



2007 werkzaam geweest in de rol van docent bewegingsonderwijs en coördinator Post-hbo Bewegingsonderwijs. Nu ga ik met pensioen.

Hoe zou je jezelf typeren als leraar BO?

Ik hield helemaal niet van strak opgelegde procedures en methodes, maar vond het wel belangrijk dat je je keuzes kon beargumenteren. Experimenteren en tegelijk je keuzes kunnen verantwoorden. Bij de lesvoorbereiding vond ik dat je een doelstelling voor alle kinderen moest schrijven, niet voor bijv. 80%, want dan had ik de doelstelling niet gehaald. Altijd meer, altijd beter, je moet elk kind verder kunnen brengen. Je moet natuurlijk zoveel mogelijk alles kunnen voordoen, dat lukt in de praktijk niet altijd. Je moet wel weet hebben van de motorische ontwikkeling van de kinderen en een goed inzicht in de opbouw en in het bewegingsverloop hebben. En rekening houden met biomechanische en bewegingstechnische principes. En ik was altijd begaan met de kinderen zonder

glans die al een enorme last op hun schouders dragen en daardoor niet altijd even gemakkelijk in de omgang zijn, ook door het ontbreken van een goed voorbeeld. Maar dat is een ander verhaal.

Wat is de essentie van lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs?

Jong geleerd is oud gedaan, als je kleuters en kinderen t/m groep 6 heel complex en goed leert bewegen, hebben ze daar voor een heel leven iets aan. Veelal komen studenten nu bij de ALO binnen die de basisvaardigheden zoals touwzwaaien en kastspringen niet beheersen, omdat ze dat bijna nooit op de basisschool of middelbare school hebben geleerd. Als je geen basisvaardigheid hebt begin je op de ALO of een opleiding waarbij bewegen belangrijk is al met een achterstand. Tot en met groep 6 een brede basis aanbieden. Onderschat kinderen nooit en dus bied je alles zo veel en zo moeilijk en zo uitdagend mogelijk aan want kinderen kunnen veel meer dan dat wij denken.



▲ *Jan Rijpstra krijgt het eerste exemplaar uitgereikt van de auteurs
Foto Hans Dijkhoff*

De 'leerkracht' van kinderen is essentieel, ze hebben zoveel kracht om te leren! Die gebruiken wij niet, die spreken wij niet aan. Dat is doodzonde. Wij hebben ons daar in het algemeen te weinig in bekwaamd. Als je de woorden gebruikt die zij goed kunnen begrijpen bereik je zoveel meer met ze. Je ziet soms in de praktijk dat kinderen steeds afgeremd worden omdat het 'te moeilijk, te gevaarlijk' zou zijn. Dat is jammer. Het is aan de professional om die 'leerkracht' van kinderen aan te spreken in een omgeving waarin de veiligheid gewaarborgd is.

Wees duidelijk in wat je van de kinderen verwacht en geef zinvolle, duidelijke complimenten. Er wordt al zo vaak gekeken naar wat er niet helemaal goed gaat..... Het woordje 'niet' zou je moeten vermijden, dat wordt veel te vaak gebruikt. Ik heb lang geleden van ALO-studenten geleerd om andere woorden te gebruiken, nl. zeggen wat wel mag en wat je wel wilt zien. Dat beïnvloedt het leerklimaat erg positief. Je denkt niet in beperkingen maar in mogelijkheden want de beperkingen dienen zich vanzelf aan.

Wat was de aanleiding om het boek No Nonsense achter te laten?

In algemene zin krijgt het basisonderwijs, wat mij betreft, te weinig aandacht. Eind jaren '70, begin jaren '80 had men het er al over dat er voor bewegingsonderwijs alleen maar vakleerkrachten zouden komen maar dat is er nooit van gekomen. Dus ik ben nu van het eerst zien en dan geloven.

Contact:
h.a.hofenk@pl.hanze.nl

In mijn periode als bestuurslid van 'de Noorder' heb ik meegemaakt dat gemeentes bijna overstag waren om een vakleerkracht aan te stellen en dan toch op laatst afhaakten. Scholen maakten andere keuzes. Het draaide vaak om geld. Bovendien is de positie van de vakleerkracht afhankelijk van hoe de directie over het vak gymnastiek denkt. In het Noorden, vooral in Friesland, zijn er niet veel vakleerkrachten in het basisonderwijs! Vakinhoudelijk zijn er heel goede methodes. Toch heb ik gezien dat studenten daar moeilijk mee uit de voeten konden. Waarschijnlijk ook doordat de doelgroep BO tijdens de ALO-opleiding relatief weinig aandacht kreeg ten opzichte van het VO. Ik kreeg vaak van studenten de vraag: 'Maar waar kan ik dat dan vinden en hoe doe ik dat bij kinderen van de basisschool?' Dan mopperde ik een beetje en gaf meestal als antwoord: "Dat zoek je toch op", terwijl ik wist dat er niet al te veel te vinden was. Indachtig de leuze op de ALO Groningen 'Wat heb je er zelf aan gedaan?', heb ik toen besloten om zelf een handleiding voor deze studenten te schrijven wat heeft geresulteerd in een boek. Hier geen visie of verantwoording, dat is aan de professional zelf, maar een handzaam boek voor iedereen die bewegingsonderwijs geeft. En dat kan helpen bij het opstellen van uitdagende, gevarieerde en veilige onderwijsleersituaties in de gymzaal. Mignon Hekkema heeft voor geweldige foto's gezorgd om dit te ondersteunen.

Ik heb het vooral geschreven voor de kinderen, omdat ik wil dat de kinderen zo goed mogelijk bewegingsonderwijs krijgen om zich optimaal te ontwikkelen!

Wat wil je studenten van ALO of Pabo nog meer meegeven?

Durf te vliegen, ga met ze de lucht in. Wees niet bang! Ga met de kinderen 'spelend leren', experimenteer, schakel, verander, blijf niet in het harnas zitten van de juf/meester maar ga bewegen en beleven.

Voorwaarde: je moet kennis van zaken moeten hebben, dan kunnen de kinderen zoveel leren en zoveel plezier hebben. ■

Gertien wil liever dat de beelden spreken vandaar dat we hier volstaan met de vermelding dat de hoofdonderwerpen in het boek de leerlijnen uit het basisdocument PO zijn.





Get into Rugby (4)

Tag rugby is een nieuw spel voor jonge spelers. Het is heel veilig, contactloos en eenvoudig om te spelen voor jongens en meisjes. Maar bovenal het is leuk en uitdagend voor alle deelnemers. Ook al zijn de regels simpel toch bevordert het tag rugby de balbehandeling en loopvaardigheden. De Vlaamse rugbybond is dan ook trots om tag rugby te promoten op de Belgische scholen. Ze zijn er zeker van dat de kinderen het leuk, veilig en uitdagend zullen vinden.

TEKST MATHIAS RONDOUT **FOTO'S:** ANITA RIEMERSMA

In een serie van zes lessen wordt aandacht besteed aan de opbouw van tag rugby.
 Les 1: wedstrijd met voorwaarts passen
 Les 2: wedstrijd met achterwaarts passen
 Les 3: wedstrijd met voordeel voor de aanvallers
 Les 4: wedstrijd met snelle wissel aanvallen en verdedigen
 Les 5: wedstrijd met extra aandachtspunten
 Les 6: volledige tag rugbywedstrijd.

Contact:

Mathias@vlaamserugbybond.be

In LO 3 zijn les 1 en 2 beschreven en in LO 4 les 3, in LO 5 de lessen 4, 5.

Nu volgt de afsluiting in deze reeks met les 6.

Wanneer je meer informatie wenst over onze sport of tag rugby kan je altijd terecht op de volgende websites:

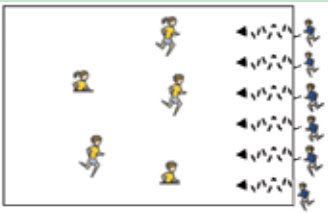
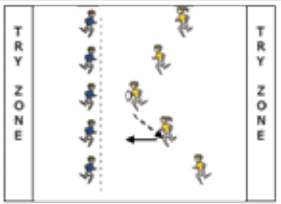
www.vlaamse-rugby-bond.be/Scholen/

[Get_Into_Rugby](#)

www.irbgetintorugby.com ■

Op de site van de Vlaamse rugbybond staat aantrekkelijke informatie over hoe jongeren op school en vereniging bekend te maken met de rugbysport. Voor docenten LO die vormen van rugby willen introduceren op school is dit zeer interessant. Hier wordt het spel tag rugby uitgelegd waarbij leerlingen elkaar afstoppen door een lintje (tag) af te pakken. Mathias Rondout, genoemd als sporttechnisch coördinator van de Vlaamse rugbybond, geeft uitleg van het spel. In een aantal sessies komen leerlingen spelenderwijs in aanraking met principes van de rugbysport. In een serie artikelen willen we deze sessies onder de aandacht brengen van docenten LO in Nederland. Dit is de laatste les in de serie.(redactie)

Les 6 Einddoel: volledige tag rugby wedstrijd

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
15' opwarming ontwijken balbehandeling samen-spel	De inktvis 3 lln (inktvissen) in het midden - andere lln aan 1 kant, op signaal overlopen en inktvissen ontwijken - inktvissen trekken de TAG's af 2 TAG's kwijt: op de knieën zitten (zeewier) - inktvissen trekken TAG al lopend en zeewier al zittend op de knieën Variaties - zelf zitplaats kiezen als zeewier - bij 1 TAG kwijt zeewier worden - lln in 2 richtingen laten overlopen (in de lengte en in de breedte)	Aandachtspunten lln 2e TAG kwijt onmiddellijk op de knieën zitten - ontwijkend en in de vrije ruimte lopen Aandachtspunten L - OLG na 1x spelen: hoe het efficiëntst opstellen als zeewier (antwoord: omdat we in rugby op 1 rij (platte lijn)verdedigen 
15' Kern Beslissen Steun Balbehandeling	V-TAG - veld in een V vorm 4 aanvallers starten aan het smalle einde - gerdedigers verdeeld over de lengte, per 2 brede deel, 1 smalle deel - getagd: pas geven Variaties - zonder TAG te scoren - meer verdedigers	Aandachtspunten lln - baldrager trekt verdediger op zich - bal vragen - altijd optie L en R geven Aandachtspunten L - nadruk leggen op het aantrekken van de verdediger zodat de ontvanger gemakkelijker verder kan 
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
Nieuwe regel	Buitenspel voor verdedigers - na TAG niet aan de kant van de aanvallers blijven (buitenspel positie) - in buitenspelpositie verdedigen is vrije pas voor aanvallers	Aandachtspunten lln 2e TAG kwijt onmiddellijk op de knieën zitten - ontwijkend en in de vrije ruimte lopen Aandachtspunten L - OLG na 1x spelen: hoe het efficiëntst opstellen als zeewier (antwoord: omdat we in rugby op 1 rij (platte lijn)verdedigen 
20' Slot Samenspel Scoren! Vooruit lopen met bal Ontwijken	Wedstrijd (4vs4, 5vs5 of 6vs6) - scoren in de tryzone - baldrager stoppen door een TAG - na een "tag" een achterwaartse pas geven om verder te spelen - na een try of fout spel hervatten met vrije pas Variaties: 4vs4 of 6vs6 afhankelijk van grootte veld - ipv vrije pas, L past bal willekeurige ll Organisatie ploegen - je kan met 3 of 4 ploegen spelen die wisselen bij een try. - grotere ploegen dan 6 spelers wordt afgeraden	Aandachtspunten lln - volgens de tag procedure spelen - lln moeten achterwaarts passen - spelen volgens de buitenspel regels Aandachtspunten L - gebruik spelregels tag rugby - moedig aan met: "vooruit lopen" en "pas" na een tag - gebruik spelers om de buitenspelregel uit te leggen 

Helpdesk Thema van de maand:

Topsportbeleid

Af en toe krijgen we op de helpdesk vragen over 'topsportbeleid' en vrijstelling voor gymnastiek van 'talenten'. Vaak vraagt men dan naar beleid van de KVLO met betrekking tot dit onderwerp. De KVLO heeft hierin geen omschreven 'beleid' en het is aan de sectie en de schoolleiding zelf om hier beleid in te maken of om minimaal een en ander te omschrijven om scheefgroei te voorkomen en juist eenduidig te kunnen zijn. Hier dan ook wat tips en tools die we meestal geven.

- Als eerste doe je er goed aan om te omschrijven voor welke categorieën je deze regels/het beleid opstelt. Voor de een is topsport bedrijven al meespelen in de plaatselijke C1 op 4e klasse niveau en voor de ander is topsport alleen als je op het hoogste nationale niveau meespeelt. Het is dus goed om te omschrijven wat jullie als school onder topsport verstaan en welke niveaus daarbij horen. Dan krijg je daar geen verschillen in. En bedenk je dat hoe meer uitzonderingen je toestaat, hoe moeilijker je het jezelf gaat maken. Uitgangspunten zouden de categorieën van NOC*NSF kunnen zijn www.nocnsf.nl/athleteservices/topsportstatus
- Stel voorwaarden aan de leerlingen die dit betreft. Moeten ze bijvoorbeeld voor alle vakken minimaal een voldoende staan of een 6? Gaat het alleen om vrijstelling van het vak LO of ook om andere vakken? En bepaal met elkaar hoe vaak een leerling lessen mag missen. Mag dat 1, 2 of drie keer per jaar? Of een aantal keer per periode? Een school breed beleid voor alle vakken zou daarbij mooi zijn en weer het duidelijkst.
- Hoe ga je uiteindelijk om met het inhalen van gemiste lesstof? Krijgt iemand alternatieven te maken als het bij LO om praktijkzaken gaat of wordt iets ingehaald? Maak ook hierover eenduidige afspraken en maak geen of zo min mogelijk uitzonderingen. Het hoeft allemaal niet te ingewikkeld te zijn, als je er met elkaar maar over nadent. Maak vooral een beleid, dat recht doet aan alle partijen, dan krijg je de schoolleiding ook het snelst mee. Beargumenteer dus ook waarom jullie als sectie vinden, dat er regels moeten zijn voor de categorie 'topsport'. Overleg dus met schoolleiding, sectie én collega's, maar vergeet daarbij ook de groep zelf (de leerlingen die het betreft) niet!. Hoe meer draagvlak hoe beter!



Tips

Omtrent leerplankader:

Voor scholen in het voortgezet onderwijs die hun onderwijs over gezonde leefstijl beter willen inrichten heeft SLO de handreiking *Naar een leerplan gezonde leefstijl* ontwikkeld. In de handreiking staan drie werkwijzen met instrumenten om samen met docenten, coördinatoren en schoolleiders uit te voeren: een quickscan, een checklist en een spinnenwebspel. Met behulp van de handreiking reflecteren scholen op hun huidige onderwijs over gezonde leefstijl, formuleren zij hun visie, ontwerpen zij een samenhangend leerplan en maken zij een keuze uit leermaterialen voor gezonde leefstijl.

Omtrent topsport:

www.stichtingloot.nl

Soms is er ook een regionaal ondersteuningspunt voor topsport, bijvoorbeeld vanuit een sportservicebureau/ sportpunt (voorbeeld is VSU, vereniging sport Utrecht).

Redactie:

Jorieke.steenart@kvlo.nl

Foto's Anita Riemersma



Een weekje naar het Oostenrijkse Lechtal

Wintersport klas 2 en werkweek 3mavo



Al jaren reizen we met onze leerlingen voor de wintersport in februari naar Oostenrijk en voor de werkweek in september naar de Belgische Ardennen. Maar waarom in september niet ook naar Oostenrijk? Je hebt dan grote kans op prachtig nazomerweer en beleeft er gegarandeerd een week vol actie in en omringd door echte bergen. Zeker weten dat ook jij én je leerlingen worden gegrepen door het prachtige Lechtal!

TEKST EN FOTO'S JORIS VAN DEN BELD

Onze school vindt het inzetten van groepsworkweeken zeer waardevol. Bijvoorbeeld voor de groepsvorming. Zo gaan we in de eerste schoolweek met de brugklassen al op werkweek. Ook in de jaren erop is er een werkweekaanbod. In dit artikel focussen we op de twee werkweeken in Oostenrijk. Wij kozen voor een Belgische organisatie. Zij voorziet in alle basisingrediënten. Het programma kun je helemaal zelf invullen. En

zeg nu zelf, in de bergen is alles leuker, mooier, intenser en leerzamer! Er is zoveel mogelijk!

Wintersportreis tweede klas - een succesformule

Voor beginners tot (ver)gevorderden. Wij hebben in de afgelopen vijftien jaar vele skigebieden met onze leerlingen gezien. Stuk voor stuk gebieden waar wat voor te zeggen valt. Mooie pistes, hooggelegen, accommodatie dicht



bij de piste of zelfs erop. En zo zijn er nog een heleboel zaken die voor het ene of het andere gebied pleiten. Acht jaar geleden zijn wij echter noodgedwongen weer eens naar een ander gebied gegaan. De kosten van accommodatie, busreis en skipas bleven maar stijgen en dat werd natuurlijk doorgevoerd in de prijs voor de leerlingen. Niet echt wenselijk als je zoveel mogelijk kinderen de kans wilt geven deel te nemen aan een weekje winterpret. Het moest niet (nog meer) een elitereisje worden. Uiteindelijk hebben we gekozen voor een trip naar het Oostenrijkse Lechtal met de Belgische organisatie JEKA. Wij kregen de beschikking over een eigen huis, een eigen bus en konden wel tien begeleiders vrij van kosten meenemen. En dat bij 63 deelnemers. De organisatie regelt verder het huurmateriaal, de skilessen en zorgt dat de skipassen klaarliggen. Iedere dag verse ontbijtbroodjes voor de deur en de levering van avondmaaltijden die je alleen nog maar hoeft af te maken. Je hebt de beschikking over een grote, professionele keuken. Een lunchpakket kunnen de leerlingen zelf maken en meenemen naar de piste. Daarnaast voldoende tussendoortjes, fruit en waar je verder om vraagt. Een hele week wintersport met zes dagen op de piste. Je vertrekt uit Nederland op zaterdagochtend. De terugreis is op vrijdagavond met terugkomst op school op zaterdagochtend. Iedereen heeft dan nog het hele weekend om bij te komen van een enigszins vermoeiende maar onvergetelijke week!

Een paar feiten...

- Doordat deze organisatie geen winstoogmerk heeft betaal je niets te veel. Dat maakt de reis dus voor meer leerlingen haalbaar!
- Een heenreis die overdag plaatsvindt heeft als groot voordeel dat de deelnemers niet al gelijk gebroken, na een nachtrit, de piste op gaan. Bij aankomst een fatsoenlijke avondmaaltijd, kamers inrichten en er kan een normale nacht worden gemaakt. Wel zo wenselijk als er daarna zes vermoeiende dagen op de piste volgen!
- Skiën en snowboarden doen we in skigebied

Lech-Warth. Wij maken enkel gebruik van de liften van Warth-Schröcken (66 km piste). De skipas voor dit gebied heeft een zeer gunstig tarief voor jongeren en hun begeleiders. Je vermaakt je hier makkelijk een week maar uitbreiding van de skipas behoort tot de mogelijkheden.

- Dat de accommodatie niet direct aan de piste ligt leek vervelend maar blijkt in de praktijk geen enkel probleem. Met de eigen bus rijdt je iedere ochtend comfortabel naar de piste en 's middags rond 16.30 uur weer terug. Dan volgen de sterke verhalen... Hoewel, er zijn ook heel wat leerlingen waarbij een half uurtje de ogen dicht vallen. Heerlijk toch?!
- Het avondprogramma kun je natuurlijk op allerlei manieren invullen. Doordat je een eigen huis ter beschikking hebt kun je daar van alles organiseren zonder overlast te veroorzaken voor andere gasten. Een avondje disco is dus geen probleem en doet het bij de leerlingen altijd erg goed. Of wat dacht je van karaoke, een ezel-toernooi of gewoon spelletjes. En omdat we tijdens de reis mobiele telefoons en mp3-spelers voor de leerlingen verbieden houden ze tijd over om met elkaar te communiceren. En nu eens niet via WhatsApp!
- Een echte aanrader is een avondje rodelen in een nabij gelegen dorp. Voor slecht drie euro per persoon worden de leerlingen met een tractor drie maal naar boven getrokken. Dat is al een attractie op zich. Daarna met z'n tweeën op een houten slee naar beneden denderen is nog mooier! Levert ook mooie foto's en nog stoerdere verhalen op. Wel een helm en handschoenen verplicht stellen!

Doordat deze organisatie geen winstoogmerk heeft betaal je niets te veel

- Heel leerzaam voor de leerlingen is dat we gebruikmaken van een eenvoudige accommodatie zonder enige vorm van luxe. Daarbij hoort dus ook het in groepjes koken met de leerlingen. En natuurlijk daarna gezamenlijk afwassen! Want daar is geen machine voor...

'Expeditie Oostenrijk' - een vierdaags programma

De werkweek van de derde klas mavo. Al jaren gaan we naar de Belgische Ardennen. Maar waarom eigenlijk? Al jaren hetzelfde programma. En al jaren niet helemaal tevreden. Er kan echt van alles beter. De organisatie kan efficiënter, doelgerichter en het programma waardevoller en leerzamer. Waarom niet eens wat anders organiseren? Ik heb nog een leuk idee op de plank liggen. Een succesformule! Na elf jaar leuren

dan eindelijk de juiste teamleider getroffen en overtuigd. Ik mag iets nieuws opzetten. Hoewel, nieuw? Je hoeft natuurlijk niet altijd het wiel opnieuw uit te vinden. Een mix van een bekende plek, een nieuwe doelgroep, een eigen programma en (bijna) alles in eigen hand. Ik zit vol nieuwe ideeën en energie! Het brainstormen over het programma kan beginnen. Voor ons geen heuvels meer maar bergen... Ook in september kiezen wij voor het Oostenrijkse Lechtal!

Wij beseffen ons natuurlijk terdege dat je met een groep 3 mavo een afwisselend programma moet verzorgen. Steeds weer uitdagend en spannend. Met de heenreis op maandagavond en de terugrit op vrijdagavond hebben we dus vier hele dagen om te vullen.

Als basis was er de accommodatie, met de daarbij behorende verzorging van maaltijden, zoals wij die al jaren kenden van de wintersport. Daar hoefden we ons dus niet meer druk om te maken. Wat overbleef was het programma.

Daar hebben we dan ook veel tijd en energie in gestoken met een prima resultaat. Het thema van de werkweek was 'Expeditie Oostenrijk'. Hierbij hebben we ervoor gekozen om de hele werkweek vol te stoppen met opdrachten die lijken op die uit Expeditie Robinson. Hiernaast hebben we er ook nog een 'Wie is de Mol'-sausje overheen gegoten. Voldoende afwisseling dus! Aangezien wij met vier klassen waren konden we er een mooie klassenstrijd van maken. Iedere dag waren er punten te verdienen voor allerlei opdrachten en wedstrijdjes. Daarbij moest iedere klas ook proberen de Mol, één van de begeleidende docenten, te ontmaskeren. Uiteindelijk werd aan het eind van de week de felbegeerde 'Expeditie-Oostenrijk-Wisselbokaal' uitgereikt aan de klas met de meeste behaalde punten.

Naast de strijd in het klassenklassement draaiden we nog een zeer actief programma. Zo namen we een stoeltjeslift naar grote hoogte om vanaf daar in niveaugroepen een bergwandeling te maken. Dit varieerde van een groepje dat de lift naar beneden nam en zich stortte op het kookprogramma, een middengroep die ruim vier uur aan het wandelen was en de toppers (die

ook daadwerkelijk op de top van de Jöchls Spitze stonden). Zij waren wel bijna zes uur onderweg. En waar we eerst nog twijfels hadden over een bergwandeling met 15-jarige mavoleerlingen kunnen we nu gerust stellen dat (bijna) iedereen het geweldig vond. Een veel gehoorde uitspraak van leerlingen was: "Meneer, ik ben echt kapot maar wat een geweldig uitzicht op de top van die berg!" Of: "Meneer, ik wist niet dat ik dit kon. Ik ben gesloopt maar wat een gave tocht!" Je kunt je voorstellen hoe heerlijk iedereen sliep die eerste avond! Door de indeling in niveaus kwam iedereen aan zijn/haar trekken.

Ook mountainbiken stond op het programma

"Meneer, ik ben echt kapot maar wat een geweldig uitzicht op de top van die berg!"

waarbij we alleen de fietsen hebben gehuurd. Zelf begeleiden van de tocht vraagt ervaring en grote oplettendheid! Ook de leerlingen moet zeer duidelijk worden gemaakt dat het geen fietstocht is over het geasfalteerde fietspad zoals thuis. In verband met matig weer hebben we de fietsroutes enigszins aangepast. In de ook hier niveaugroepen heeft iedereen een gave tocht gefietst. Daarnaast was het zwembad in een nabij gelegen stadje een succes en een prima alternatief voor het natte weer. Op de afsluitende dag nog een prachtig hoog touwparcours in de bomen met klimmen en tokkelen waarbij wederom iedere leerling op z'n eigen niveau aan de gang is. Aan het eind van de middag een laatste maaltijd, het huis opruimen, een groepsfoto en de bus in voor een slapende terugrit naar Nederland. Op zaterdagochtend sta je dan weer op school. Moe maar zeer voldaan en een hele ervaring rijker!

De evaluatie van de werkweek was slechts een formaliteit. De leerlingen waren zeer tevreden. Juist omdat vrijwel alle activiteiten in niveaugroepen beoefend konden worden. De reis voor september staat alweer gepland.

Voor de komende twintig jaar...■

Bij voldoende interesse bestaat de mogelijkheid een vrijblijvende introductieis voor docenten/organisatoren te plannen. Hierbij moet je denken aan verkennen van de mogelijkheden ter plaatse. Je overnacht in een groepsaccommodatie van JEKA met de daarbij behorende verzorging. Data in overleg. Als je interesse hebt, stuur mij dan een mail.

Joris van den Beld is docent LO aan het Coornhert Lyceum in Haarlem

Contact:

j.vandenbeld@coornhert.nl

SKIKAMP ZOALS LEERLINGEN HET WILLEN

Skiland organiseert voor scholen en groepen de leukste skikampen met goed opgeleide CREW-Members. Waarom Skiland:

- * compleet en voordelig skikamp, waarbij alles draait om de leerling
- * CREW begeleidt leerlingen, docent heeft tijd, rust en overzicht
- * extra voordeel bij een skikamp buiten de schoolvakanties!

Meer weten?

Mail naar info@skikamp.nl voor een vrijblijvende offerte en/of onze nieuwste brochure.

www.skikamp.nl  [skiland.skikampen](https://www.facebook.com/skiland.skikampen)



Lessendatabank

Vitaalmbo.nl ook interessant voor VO en de sportvereniging

Enige jaren geleden besteedden we aandacht aan de lessendatabank *Vitaalmbo.nl*. De inhoud is echter niet alleen geschikt voor het mbo. Ook het voortgezet onderwijs en de sportverenigingen kunnen gebruikmaken van de lessen. In dit artikel wordt beschreven hoe de site tot stand gekomen is en aan welke voorwaarden je moet voldoen om materiaal te gebruiken.

TEKST JEF MAHIEU FOTO'S STOCKPHOTO



Het bewegingsonderwijs op het mbo is feitelijk een ondergeschoven kindje. Het vak LO is in 1996 doorgestreept door de toenmalige minister van onderwijs, Jo Ritzen. Sindsdien zijn de overblijvende vakdocenten, die al enige jaren verenigd waren in een platform, altijd op zoek geweest naar het verwerven van een nieuwe plaats naast het verplichte lesprogramma. Uiteindelijk heeft dat platform een vaste plaats verworven in de gelederen van de MBO raad en begint men de waarde van bewegen, sporten en een gezonde leefstijl in te zien.

Misschien heeft de druk om de waarde van ons vak te bewijzen opgeleverd dat er zo stevig aan de weg getimmerd is gedurende vele jaren en dat er schitterende nieuwe initiatieven zijn ontstaan. *Testjeleefstijl.nl* is zo'n voorbeeld en de stevige organisatie voor jaarlijks terugkerende nationale schoolsporttoernooien en evenementen is zo'n voortvloeiende. Ook de lessendatabank *Vitaalmbbo.nl* is voortgekomen uit het platform Bewegen en sport van de MBO raad. Enkele jaren geleden besteedden we ook aan dacht aan dit initiatief. Omdat de database vrij toegankelijk is (wel even een gebruikersnaam en wachtwoord aanmaken) nogmaals aandacht voor dit mooie product.

Vitaalmbbo.nl

De database biedt uitkomst aan het gebrek van methoden voor bewegingslessen in het mbo. Er is nog wel een eis om een programma voor het zogenaamde Loopbaan en burgerschap in te richten, maar in slechts een domein daarvan zou er ook bewegingsonderwijs ingezet kunnen worden. Het is aan de school om daarvoor wel of niet te kiezen.

Lessen die zich richten op de fysieke aspecten van het beroep kunnen ook een waardevolle bijdrage leveren om. De lessendatabank is daar alvast op ingericht.

Misschien heeft de druk om de waarde van ons vak te bewijzen opgeleverd dat er zo stevig aan de weg getimmerd is gedurende vele jaren

Het bevat basismateriaal voor het samenstellen van een mooi programma voor sportonderwijs, bewegen en Vitaal Burgerschap voor mbo-studenten. Daarvoor heeft het platform Bewegen en Sport heeft samen met diverse mbo-docenten en studenten, de expertise van kennisinstituten en GGD-en (o.a. GGD

Rotterdam-Rijnmond, Soa Aids Nederland, Rutgers WPF, Universiteit Maastricht, Voedingscentrum, Stivoro), de transportbranche, diverse sportbonden (NOC*NSF) en een schrijversgroep vanuit de SLO een ruim digitaal lessenbestand ontwikkeld.

Database vullen

Maar nog niet alle modules zijn gevuld met lessen. De database is interactief opgezet. Want deze website maakt het mogelijk om met collega's in het eigen schoolteam, of met collega's van buiten school, een lessenbestand op te tuigen. Dat kan besloten, voor eigen gebruik, of met de bedoeling om te delen met collega's, van elders in het land of wellicht daarbuiten. Doordat *Vitaalmbbo.nl* als erkende interventie op de menukaart van de Sportimpulsregeling staat, is er ook belangstelling uit de wereld van de sportverenigingen. Wanneer het onderwijsveld samen met sportbonden aan de slag zou gaan via deze database dan zou dit kunnen leiden tot een waardevol aanbod waar zowel scholen als sportverenigingen hun voordeel mee kunnen doen.

Opbouw van de database

Er zijn lessen die voor iedere gebruiker beschikbaar zijn en er zijn lessen waar gebruikers eigenaar van zijn en die door hen gedeeld worden met een specifieke groep gebruikers.

De lessen die als interventie voor de Sportimpuls erkenning gelden zijn voor iedere gebruiker beschikbaar.

Het gebruik van de lessen die daarna door gebruikers zelf geplaatst zijn, is alleen mogelijk als daarvoor toestemming door de uploader wordt verleend. Dat gaat heel gemakkelijk via een automatisch e-mailtje. Deze lessen zijn hiertoe voorzien van een icoontje waarop simpel geklikt kan worden.

De onderwerpen van de themacertificaten van het vignet Gezonde School en de topics van Testjeleefstijl lopen als een rode draad door de drie hoofdthema's. En de thema's en onderwerpen sluiten aan bij de inhoud van het Leerplankader dat de SLO heeft ontwikkeld voor o.a. het mbo.

De thema's zijn uitgesplitst in modules, met daarin lessen, workshops, presentaties en andere lesdocumenten. In de modules staat informatie voor docenten en lesmateriaal voor studenten.

In de database zit ook een ontwerpomgeving waarin eigen lessen kunnen worden ingericht.

Inhoud van de database

Er zijn drie hoofdthema's: Algemeen, Gezondheid en Vitaal werknemerschap.





een doelstelling in de beroepsopleidingen. Een professional zou zich echter moeten onderscheiden. Aandacht voor leefstijlaspecten in relatie tot het beroep kan hieraan een bijdrage leveren. Studenten kunnen competenties, zoals samenwerken, leidinggeven, weerstand en druk kunnen weerstaan, prima ontwikkelen via acti-

Studenten kunnen competenties, zoals samenwerken, leidinggeven, weerstand en druk kunnen weerstaan, prima ontwikkelen via activiteiten in een sportieve setting

viteiten in een sportieve setting. Een professional met dusdanige competenties onderscheidt zich hiermee ook als een waardevolle werknemer. De lessenreeksen die hier op aansluiten zijn in twee modules ondergebracht:

Groepsdynamiek en zelfreflectie: dit gaat over competenties als samenwerken, leidinggeven, acteren als individu in groepsprocessen en de eigenschap om de eigen inbreng in de groepsprocessen op de juiste waarde te schatten.

Bewegen in een gezonde leefstijl: in de beroepspraktijk is beweging een belangrijk aspect van de werkzaamheden. In het ene beroep is de fysieke inspanning groter dan in het andere beroep. In sommige beroepen wordt er zo weinig bewogen dat er zelfs sprake is van sedentair gedrag. In deze modules staat lesstof die gericht is op het scholen van inzicht in deze materie. De student leert dat een actieve en gezonde leefstijl een relatie heeft met de vitaliteit in de beroepspraktijk. De lessen zijn een combinatie van theorie en sportief bewegen. Er wordt een transfer aangegeven door de waarde van bewegen (sporten) aan te geven als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Vitaal Burgerschap is een domein van Loopbaan en burgerschap. In dit domein zitten de onderwerpen die bij het middelste hoofdthema van deze database: 'Gezondheidsthema's' staan. In de module hier staat een handleiding voor een integrale aanpak van Vitaal burgerschap op school.

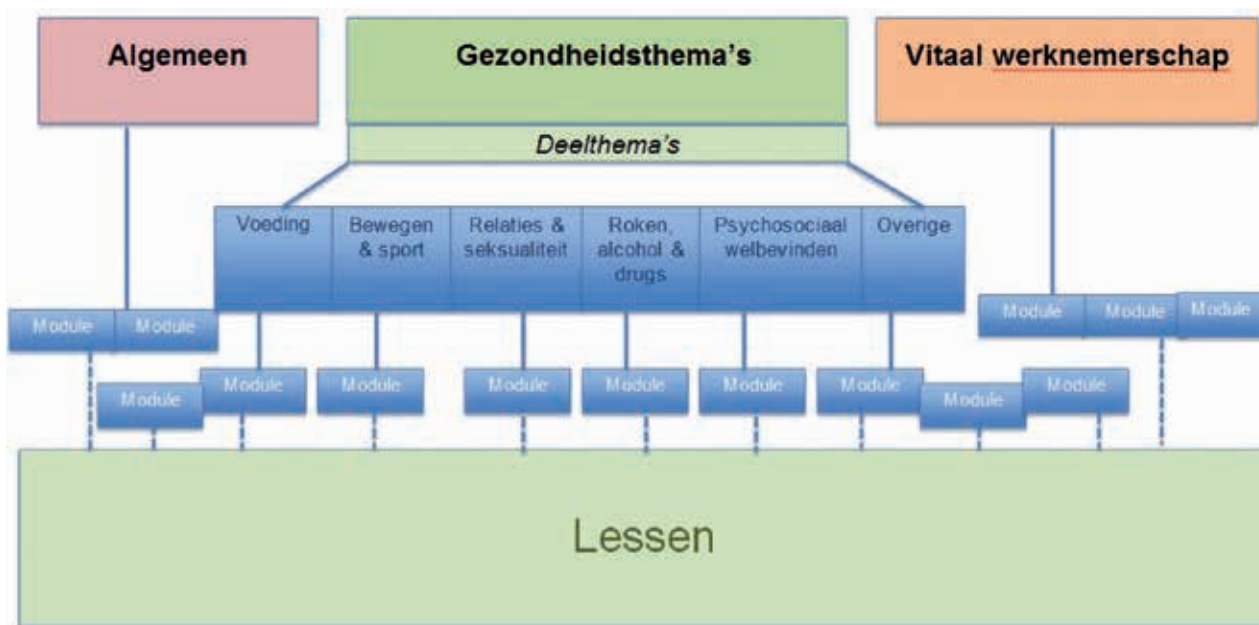
Testjeleefstijl.nl is een online leefstijltest die door een groot aantal mbo-instellingen en VO-scholen wordt gebruikt. In de module van deze databank staat de handleiding van deze tool.

Gezondheidsthema's

Dit is het thema met grootste aantal lesbestanden. Het is onderverdeeld in zes deelthema's. Dit zijn onder andere de thema's van een

Algemeen

Mbo-opleidingen hebben als doel om studenten vaardigheden, kennis en inzicht en een beroepsattitude bij te brengen. Opleiden tot een vakman of -vrouw dus. Een uitstroom als duurzaam vitale werknemer is niet strikt



Gezonde School waarvoor mbo-scholen een themacertificaat van het vignet Gezonde School kunnen aanvragen. In de modules staan voorbeelden van de inrichting van het onderwijs om voor een vignet in aanmerking te komen. Van ieder deelthema zijn er weer een aantal modules ingericht met lessen. De deelthema's met modules zijn:

Voeding, module: Voeding

Bewegen en sport, modules: 33 sporten

Relaties en seksualiteit, modules:

Seksualiteit algemeen en Lang leve de liefde. GGD Rotterdam-Rijnmond heeft deze modules samen met Soa Aids Nederland, Universiteit Maastricht en Rutgers WPF ontwikkeld. De Seksualiteitsmodule is onderdeel van Lang Leve de Liefde, een lesmethode over liefde, relaties en seksualiteit voor het voortgezet onderwijs en mbo.

Roken, alcohol, drugs en gehoorschade, modules: Drugs, Alcohol, Roken en Gehoorschade.

Psychosociaal welbevinden, modules:

Pesten, Angst en somberheid, Agressie en veiligheid en Contact en vriendschap.

Overige thema's, modules: Persoonlijke verzorging, Sportkleding en schoeisel en Beeldschermgedrag.

Vitaal werknemerschap

Onder de noemer Vitaal Werknemerschap is lesmateriaal te vinden over gezond en vitaal zijn en blijven in het werk. De studenten van nu zijn de werknemers en/of de werkgevers van de toekomst. Voor beide partijen is een goede gezondheid belangrijk en is het noodzakelijk aandacht te besteden aan gezondheid in relatie tot het werk. Juist in tijden van vergrijzing, langer moeten doorwerken en

concurrentie op de arbeidsmarkt is het van belang om iedereen 'Fit For The Job' te laten beginnen, en te laten blijven!

Studenten moeten leren welke risico's hun vitaliteit in het werk kunnen bedreigen en wat zij kunnen doen om die risico's het hoofd te bieden. Beroepen en beroepstakken en daarmee ook de beroep gerelateerde risico's verschillen onderling sterk. Binnen dit thema gaat het dan ook vooral over de algemene principes die daarbij een rol spelen (wat is vitaliteit, welke risico's spelen daarbij een rol, hoe moet ik me daar als werknemer in opstellen en wat kan ik daar zelf aan doen?)

Er wordt ook concreet gemaakt wat de verschillen per beroepstak zijn. Voor iedere beroepsopleiding zijn er lessen die ingaan op de techniek van lichamelijk belastende inspanningen tijdens het werk. Dat gaat van het specifiek trainen in vaardigheden, uithoudingsvermogen en kracht in beroepen met veel fysieke inspanning tot lesstof voor studenten die in hun beroep

Studenten moeten leren welke risico's hun vitaliteit in het werk kunnen bedreigen

gevaarlijk weinig of te eenzijdig bewegen, dan wel langdurig statisch bewegen. Het gaat ook over het inzichtelijk maken van de noodzaak om op een bepaalde manier te bewegen of om te bewegen als compensatie of doorbreking van sedentair gedrag (zoals langdurig zitten). Modules: Gezond en vitaal aan het werk; Arbeidsrisico & regelgeving; Stress & Coping op het werk; Persoonlijk profiel gezond & vitaal aan het werk ■

▲ Vitaalmb.nl in een schematisch overzicht

Meer informatie:
www.vitaalmb.nl

Jef Mahieu is themaleider Onderwijsinhoud & Vitaal MBO, van het Platform Bewegen & Sport van de MBO raad.

Contact:
j.mahieu@rocwb.nl

Reflecties op een leerplankader:

Goof Buijs & Harry Stegeman

Ter gelegenheid van het verschijnen van het Leerplankader Sport, bewegen een gezonde leefstijl vroegen we twee gerenommeerde en zeer ervaren experts om een reflectie. Goof Buijs kijkt van buiten ons vakgebied aan tegen de aandacht binnen het onderwijs voor een gezonde leefstijl. Harry Stegeman reflecteert juist vanuit een vakspecifiek standpunt op die ontwikkeling.

Gezonde leerlingen en gezonde docenten functioneren beter, werken prettiger, kunnen zich beter concentreren, voelen zich beter



Goof Buijs

Goof Buijs is erg blij met de toenemende aandacht voor een gezonde leefstijl in het onderwijs. Het gaat snel de laatste jaren. Buijs denkt dat het feit dat de gezamenlijke onderwijsraden nu leiderschap hebben getoond door het inrichten van de Onderwijsagenda Sport, bewegen en een gezonde leefstijl daarin een bepalende factor is geweest. Daarvoor was het vooral zo dat de gezondheidsinstellingen de school als

vindplaats van leerlingen benaderden om hun aanbod onder de aandacht te brengen onder het motto 'jong geleerd, oud gedaan'. Dat leidde tot een overaanbod aan interventies, lesmaterialen en wat dies meer zij. Tegenwoordig gaan scholen meer en meer inzien dat aandacht voor de gezondheid van leerlingen (en van docenten) ook in hun eigen belang is. Gezonde leerlingen en gezonde docenten functioneren beter, werken prettiger, kunnen zich beter concentreren, voelen zich beter. Door aandacht te hebben voor de gezondheid van hun leerlingen en docenten kunnen scholen beter hun kerntaak – goed onderwijs verzorgen – realiseren. Daarmee beschouwen zij het bijdragen aan de gezondheid van leerlingen nog steeds niet als hun kerntaak, maar ze zien wel dat dat bijdraagt aan hun eigen doelstellingen als school. Gezondheidsinstellingen kunnen daar bij aansluiten door te kijken waar zij de scholen kunnen ondersteunen, dat werkt veel effectiever.

Scholen dragen zo ook bij aan de preventie van gezondheidsproblemen bij de jeugd. Buijs vindt het wel eigenaardig dat er in het algemeen in Nederland niet meer wordt ingezet op preventie, in plaats van op een als je het internationaal bekijkt erg goed werkend, maar qua financiën nogal uit de hand lopend systeem van curatieve gezondheidszorg. In elk geval lijkt het hem een

goed idee om meer vanuit preventie te denken en om onderwijs daar bij te betrekken. Om twee redenen. In de eerste plaats het al eerder genoemde argument dat scholen met veel aandacht voor de gezondheid van hun leerlingen hun kerntaken beter kunnen realiseren. En goed onderwijs is in het belang van iedereen. En in de tweede plaats dat het onderwijs een setting is waar kinderen en jongeren prima heel belangrijke dingen kunnen leren die hen in staat stellen om er hun hele leven een gezonde leefstijl op na te houden.

Onderwijs in natuurlijk maar één setting waarin jongeren leren over gezondheid, maar wel een met een specifieke taak. Goof ziet de school vooral als een plek waarin je samen met je leeftijdsgenoten en onder deskundige begeleiding bewust kunt nadenken over allerlei zaken die met gezondheid te maken hebben. Thuis of met je vrienden of bij clubs gebeurt dat vaak terloops en in de zin van regels en afspraken. Maar op school kun je

Transferbevorderend leren is goed toepasbaar op gezondheidsthema's.

de gelegenheid krijgen om na te denken over dingen, om je meer bewust te worden van hoe gezond gedrag in elkaar steekt, hoe dat bepaald en beïnvloed wordt en hoe gezond jouw eigen gedrag in dat verband eigenlijk is. In onderwijs kun je samen kennis decontextualiseren, er op reflecteren en vervolgens weer recontextualiseren. Transferbevorderend leren is goed toepasbaar op gezondheidsthema's. De vaardigheden die daarbij van belang zijn (veel daarvan zijn tegenwoordig ook wel bekend als 21e eeuwse vaardigheden) zijn volgens Goof voor op school eigenlijk veel belangrijker dan specifieke kennis. Heel verschillende inhouds kunnen daarbij gebruikt worden. Een accent op gezondheidsvaardigheden geeft ook lucht in het curriculum, veronderstelt Buijs. En de kennis doen jongeren op allerlei plekken wel op.

Het Leerplankader SBGL vindt Buijs in die zin een stap in de goede richting om de aandacht voor gezonde leefstijl in het onderwijs beter vorm te geven. Maar het leerplankader is nog tamelijk kennisgericht en geordend per thema, passend bij de manier waarop in ons land de gezondheidsbevordering is georganiseerd. Dat kan leiden tot versnippering en overladenheid van het curriculum. Scholen moeten daarom slimme keuzes maken vanuit het leerplankader. Buijs wijst op het voorbeeld van onze Vlaamse burens (www.ond.vlaanderen.be/curriculum/), waarin is geordend rond een

aantal vakoverstijgende eindtermen. In het leerplankader wordt wel gesproken over het vergroten van de persoonlijke effectiviteit van leerlingen, het vermogen om zelf verstandige beslissingen te nemen ten aanzien van de eigen leefstijl, maar dat is in de inhoudsper thema nog niet heel zichtbaar uitgewerkt, vindt Goof. Een ander interessant voorbeeld is Schotland, waar Health & Wellbeing een centraal bestanddeel van het in 2012 ingevoerde nieuwe curriculum en de verantwoordelijkheid is van iedereen die in en rond school werkt, terwijl het bij ons een thema is dat niet eens duidelijk bij een vak of leergebied is belegd. De startsituatie (veel grotere gezondheidsproblemen dan in ons land) en het uitgangspunt (verkleinen van de ongelijkheid tussen bevolkingsgroepen) zijn daar anders, maar het idee spreekt Goof erg aan. In het kader van de discussie over #Onsonderwijs2032 (onsonderwijs2032.nl/) zouden we hier zeker goed over moeten nadenken. Uiteindelijk gaat het om beter onderwijs voor onze toekomstige generaties.

Harry Stegeman

Harry Stegeman kijkt met enige scepsis naar het Leerplankader SBGL. Niet omdat hij bezwaar heeft tegen het feit dat de mogelijke aandacht in het onderwijs voor een gezonde leefstijl gestructureerd wordt weergegeven, maar vanwege de positie die het vak bewegingsonderwijs in het geheel heeft gekregen. 'Men' legt al sinds jaar en dag een verband tussen het vak lichamelijke opvoeding en gezondheid. En op een bepaalde manier is er natuurlijk ook een verband tussen die twee. Maar voor je het weet heb je – vooral bij niet-vakgenoten – de suggestie gewekt dat lichamelijke opvoeding of gym er in het bijzonder is om kinderen gezonder te maken. De wijze waarop een en ander in het leerplankader is beschreven zou die indruk





foto Anita Riemersma

kunnen versterken. Stegeman legt uit waarom hij dat zo ziet.

Het doel van bewegingsonderwijs is dat leerlingen leren deelnemen aan sport- en bewegingssituaties. Niet meer en niet minder, zegt Stegeman. Met het accent op leren. En om deel te kunnen nemen moeten ze bepaalde zaken kunnen en weten en moeten ze sport en bewegen leuk vinden. Uiteindelijk gaat het erom dat zij hun verdere leven deel zullen *blijven* nemen aan sport- en bewegingssituaties. In zijn afscheidsrede *Bewegingsonderwijs op waarde geschat* in 2008 als lector Bewegen en gedragsbeïnvloeding zei hij het zelf zo: "Belangrijker misschien nog dan de directe bijdrage van het bewegingsonderwijs aan de gezondheid is de (mogelijke) indirecte bijdrage aan het realiseren van een actieve leefstijl. De idee is dat als de leerlingen vaardig worden en plezier ervaren in sport en bewegen, er een reële kans is dat ze er dan een actieve leefstijl op na gaan houden." Diezelfde redenering wordt ook in het Leerplankader SBGL gehanteerd.

Maar waarom de leerlingen (ook later) aan sport en bewegen willen doen is aan hen zelf, dat is een subjectieve kwestie. Of dat nu is om er fitter van te worden, om een beter figuur te krijgen, om ergens bij te horen, om te kunnen netwerken, of simpelweg omdat ze er plezier in hebben. In die zin is je gezondheid gewoon één van de mogelijke redenen voor mensen om aan sport en bewegen te doen. Je hoeft dat motief om te bewegen niet speciaal (en als enige) te benoemen in zo'n leerplankader.

Waar Stegeman dus vooral vraagtekens bij zet, is dat 'gezond bewegen' als een aparte 'kern' wordt opgevoerd in het leerplankader. Op zich is de idee dat jonge mensen moeten leren het fijn te vinden om zich bewegend in te spannen en om hun eigen fitheid te beïnvloeden

niet nieuw. In *Stilstaan bij bewegingsonderwijs*¹ maakten Harry Stegeman en Bart Crum in het hoofdstuk 'Nadenken over bewegingsonderwijs – een vakdidactisch referentiekader' (p. 135) al onderscheid tussen het leren oplossen van bewegingsproblemen (technomotorisch en sociomotorisch leren), cognitief en reflexief leren en affectief leren. Bij cognitief en reflexief leren gaat het onder andere om 'aanwendbare kennis over de samenhang tussen lichamelijke inspanning en gezondheid'. Affectief leren omschrijven zij als 'bewegen (lichamelijke inspanning/sport/dans) fijn te vinden'. Ook je inspannen tijdens het bewegen dus. Maar als je dat als een aparte kern benoemt kan dat gemakkelijk misverstaan worden als dat het beïnvloeden van de gezondheid het ultieme bewegingsonderwijsdoel zou zijn, of dat dat tegenwoordig belangrijker zou zijn dan vroeger.

In een tijd dat rendementsdenken hoogtij viert en op beleidsniveau vooral graag gedacht wordt in termen van gemakkelijk meetbare opbrengsten zouden minder zorgvuldige lezers van het Leerplankader SBGL een verkeerde conclusie kunnen trekken over de doelen van bewegingsonderwijs. Dan komen al snel mogelijke effecten van fysieke activiteit (die vanuit een maatschappelijk belang zo veel aandacht krijgen, luik 2 in het leerplankader) op de voorgrond te staan. Daar kun je als school best voor kiezen, maar dat is geen bewegingsonderwijs. Daar zijn we het wel over eens.

In dat verband misschien even een waarschuwing naar de collega's in 'het veld'. Door het enthousiasme voor alles wat met bewegen en sport te doen heeft en de wens om als vak binnen school een belangrijkere plek te verwerven, kan de neiging ontstaan om tamelijk onkritisch met allerlei trends in het onderwijs en de samenleving mee te bewegen. Daarmee versterk je echter ook de suggestie dat het bij

gezondheid is gewoon één van de mogelijke redenen voor mensen om aan sport en bewegen te doen

bewegingsonderwijs meer om *physical activity* dan om *physical education* gaat. En dat is nu precies wat we niet zouden moeten doen, vindt Stegeman.

Tijdens het gesprek lijkt het uiteindelijk alsof het niet zozeer een verschil van inzicht is in de essentie van goed bewegingsonderwijs, maar vooral een kwestie van hoe je die het beste kunt communiceren. Laten we dat dus maar zo zorgvuldig mogelijk doen. ■

Goof Buijs houdt zich al meer dan drie decennia bezig met gezondheidsbevordering bij jeugd en met de gezonde school, eerder bij het NIGZ en tegenwoordig als senior adviseur bij CBO Impact, een TNO bedrijf.

Harry Stegeman was in een vroeger leven onder meer lector bij de Hogeschool Windesheim, senior-onderzoeker bij het Mulier Instituut, onderwijskundig medewerker bij de KVLO en voorzitter van de redactie van dit blad.

Contact:

B.brouwer@slo.nl

Noten

- 1 Kemper, Han C.G. (eindred.) e.a. (1986). Groningen, Wolters Noordhoff.

2015

Anders-Actieavond

Onder fijne weersomstandigheden werd ook dit jaar een dag georganiseerd voor onze seniorleden van de KVLO, ook wel genoemd de Anders-Actieven. Hiervan een kort verslag met enkele foto's.

TEKST PIET VAN DORTMOND FOTO'S MAGDA SPIERENBURG



Dit jaar troffen 70 leden, al dan niet met hun partners, elkaar in Rotterdam, waar het organisatie-team bestaande uit Herman Rotting en Piet van Dortmont, een leuk programma in elkaar had gezet. Zo kon men deelnemen aan een rondvaart door de grootste haven van Europa, begeleid door deskundig commentaar van Tom Remken, Rotterdamkenner bij uitstek. Andere senioren konden een bezoek brengen aan de beroemde Paalwoningen of de nieuwe Markthal.

Contact

magda.spierenburg@kvlo.nl

Afsluitend kon men genieten van een eenvoudig buffet, waarbij aan het begin Cees Klaassen, directeur van ons bureau in Zeist, een en ander vertelde over de ontwikkeling van ons vak inhoudelijk als wel tegen de achtergrond van de politieke decor.

AI met al een geslaagde dag in goede samenwerking met ons aller Magda Spierenburg die vanuit het bureau een en ander keurig heeft gestroomlijnd.

Op naar het volgende jaar. ■

NOC*NSF Talentdag 2015

Eind 2014 heeft NOC*NSF, in samenwerking met vijf sportbonden, een Talentdag georganiseerd voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Doel van deze dag was om jongeren, die de betreffende sporten nog niet beoefenden, te screenen om te zien of zijn kansrijk waren voor een van de deelnemende sporten. Momenteel zitten er nog ongeveer dertig jongeren in de programma's van de specifieke sportbonden en is er voldoende reden om ook in 2015 weer van start te gaan met de Campagne 'Ik wist niet dat ik het in me had'.

TEKST KAYAN BOOL FOTO ANITA RIEMERSMA



opleidingsprogramma van de sportbond. De jongeren werden hiervoor gescreend op hun kansen binnen de profielen 'Lang en Sterk', 'Snel en Explosief' en 'Uithoudingsvermogen'.

Een grote aanjager van dit succes is en blijft de docent LO. Van de ongeveer vijftig uitgedeelde wildcards door docenten LO zitten er momenteel nog tien in de programma's van de sportbonden.

Nieuwe Talentdag

Ook in 2015 zal er weer een NOC*NSF Talentdag worden georganiseerd, namelijk op **zondag 8 november**. Buiten de al deelnemende sporten, (beach)volleybal, rugby sevens dames, roeien, baanwielrennen en triathlon zal dit jaar ook atletiek participeren. Ook vindt er in 2015 weer een zoektocht plaats naar jongeren die excelleren binnen een van de drie genoemde profielen.

Bij de finales van Olympic Moves op vrijdag 5 juni konden jongeren dit jaar al een voorproefje krijgen van wat zij op 8 november zouden kunnen verwachten. Tijdens deze dag stonden namelijk de deelnemende sportbonden op het voorplein bij het Amsterdamse Olympisch Stadion om enkele testjes af te werken met de aanwezige finalisten. Het lukte acht excellerende jongeren zelfs om hier al een wildcard te bemachtigen voor directe deelname aan de Talentdag.

Wil je als docent LO betrokken raken bij deze Talentdag en eventueel ook wildcards uit kunnen delen aan je leerlingen, laat dan je gegevens achter op de website. ■

Van de ruim driehonderd talentvolle sporters die in november 2014 op de vier Centra voor Topsport en Onderwijs zijn getest, werden bijna honderd jongeren uitgenodigd voor een vervolgtraject en zitten er nu nog momenteel ongeveer dertig in de programma's van de specifieke sportbonden. In de zomer vinden er wederom gesprekken plaats tussen de sportbonden en deze jongeren om te kijken wat de volgende stappen worden. Het doel is om uiteindelijk in te stromen in het

Voor meer informatie over de NOC*NSF Talentdag bezoek www.ikwistnietdatikhetinmehad.nl of neem contact op met Kayan Bool

Contact:
kayan.bool@nocnsf.nl

In memoriam

Jacques Neutkens

(1923-2015)

In hart en nieren verbonden aan het onderwijs, de lichamelijke opvoeding en de sport

FOTO FAMILIEARCHIEF



Het rijke onderwijsleven van Jacobus Johannes Maria Neutkens (* 24-01-1923 te Helmond) is te verklaren vanuit het onderwijsmilieu waarin hij opgroeide. Daar waren naastenliefde, respect, dienstbaarheid en voor-leven opdrachten voor het leven.

Hij vertelde me eens dat hij bijzonder trots was op twee dingen uit zijn leven. Als eerste, dat al zijn vijf kinderen, op basis van hun eigen keuze, in het onderwijs terecht kwamen. Als tweede, dat hij zelf benoemd werd op alle vier de scholen waar hij eerder leerling/student was geweest: de lagere school van zijn vader; het Carolus Borromeus College (Helmond); de Bisschoppelijke Kweekschool ('s-Hertogenbosch); het CILG (de latere Kalo, de huidige Fontys Sporthogeschool).

Door studie en nascholing ontwikkelde Jacques zich tot een compleet vakman met als bijzonder aandachtsgebied 'de spelen', en honkbal als grote passie. Hij was een geboren lesgever en gedurende ruim drie decennia hebben daar duizenden studenten profijt van gehad.

In 1952 werd Jacques benoemd aan het CILG (groot terreinspel) en vier jaar later ook aan de kweekschool. Daar startte hij een opleiding voor de lagere akte l.o. (1959). Tot 1990 was hij bij deze opleiding betrokken als docent,

cursusleider, examinator en voorzitter van de examencommissie.

Aan 'zijn KALO' werd hij vanwege zijn organisatorische kwaliteiten conrector. In die functie was hij als roostermaker verantwoordelijk voor een soepel lopende onderwijsorganisatie. Hij verbeterde de voorlichting, perfectioneerde de toelating en zorgde in 1967 voor een eigen en eigentijdse accommodatie in Tilburg. Elf jaar later volgde hij Willem van der Bijl op als rector.

Tijdens zijn rectoraat (1978-1985) toonde hij, als gelovig katholiek, zijn diep geworteld respect voor de medemens. Door zijn imponerende gestalte kon je niet om je heen, door zijn hartelijkheid wilde je niet om je heen. Daarbij kwam, dat Jacques iedereen in de vakwereld kende. Zijn belangstelling voor iedereen en zijn innemendheid maakte hem zeer geliefd. Met zijn Bourgondische inslag was hij, als geboren en getogen Brabander, bovendien een goed gastheer en daardoor een ambassadeur van het zuiden. Met zijn hartelijkheid en robuuste verschijning was hij enkele decennia de belichaming van het positieve sociale imago van de KALO.

Jacques Neutkens zag als één der eersten in Nederland dat de rol van superspecialisten als docent aan een ALO was uitgespeeld. Hij nam opleiders aan en gaf het leren lesgeven een centrale plaats in de opleiding. Zijn betekenis lag in de medemenselijke, praktische en organisatorische kant van de opleiding en in het 'vuur aan vuur ontsteken' (J. Waterink) tijdens het lesgeven teneinde de onderwijsvlam voor het bewegingscultuurgoed brandend te kunnen houden.

Voor zijn vele verdiensten kreeg hij de zilveren legpenning van de gemeente Tilburg (1985), de vakvereniging Thomas van Aquino kende hem het erelidmaatschap toe (1987), de Nederlandse Katholieke Sportfederatie benoemde hem tot gouden lid van de ereraad (1992) en de Koninklijke Nederlandse Baseball en Softbalbond eerde hem als Lid van Verdienste (1995).

De wereld van de lichamelijke opvoeding verloor op 22 juni 2015 met het overlijden van Jacques Neutkens een bijzonder mens en een uitzonderlijk vakman.

Fontys Sporthogeschool denkt dankbaar en met goede herinneringen terug aan een eminent docent en een respectabele rector.

Ikzelf heb verdriet om het verlies van mijn grote inspirator, geestelijke vader en vaderlijke vriend.

Kees van Tilborg ■

De studiedag basisonderwijs

Deze wordt dit jaar op woensdag 4 november in samenwerking met de HAN georganiseerd. Het thema van de dag is 'Gymmen in de toekomst!' De dag vindt plaats op *Nationaal Sportcentrum Papendal te Arnhem*.

Hoe ziet het onderwijs in 2020, 2035 of 2050 eruit? Wij dienen onze leerlingen voor te bereiden op een leven lang leren en voor ons vak een leven lang bewegen. Maar hoe ziet het leren er in de toekomst uit en wat betekent dat voor het sport- en bewegingsonderwijs en de daarbij passende accommodatie? Onze huidige maatschappij kenmerkt zich onder andere door een toename van bewegingsarmoede bij kinderen en jongeren. Ons vak kan een belangrijke bijdrage leveren aan de aanpak hiervan. Maar hoe kunnen wij concurreren aan de steeds verder

toenemende mate van digitalisering in de wereld? Aan de ene kant biedt dit vele mogelijkheden, zoals even skypen met iemand aan de andere kant van de wereld, informatievoorziening via internet, welke veel actueler is dan menig leerboek of voorbeelden laten zien van activiteiten op een groot scherm in de gymzaal. De nadelen zijn echter dat er hierdoor steeds minder bewogen wordt. Een vraag die men zich kan stellen, is dan of wij dienen te gaan werken aan de kwantiteit of kwaliteit van bewegen om een gezondere leefstijl te bevorderen bij onze leerlingen? Op al deze vragen kan een antwoord gevonden worden in de diverse workshops gehouden op deze studiedag beginnend met een inspirerende gastspreker aan het begin van de dag over leren en bewegen in de toekomst!

- 1 Actief leren
- 2 Bewegingsonderwijs in de speelzaal in 2015
- 3 Loopvormen en voetenwerk voor beter leren bewegen
- 4 Beweegtalent in de gymles...wat doen we ermee?
- 5 De zin en onzin van leerlingvolgsystemen
- 6 Gympedia
- 7 Gymwijzer
- 8 Het gebruik van mobiele technologie ter bevordering van fysieke activiteit en gezondheid
- 9 Het herkennen van ieders beweegtalent
- 10 Innovatief schoolplein
- 11 Bewust bewegen = Mindfull bewegen!
- 12 MobieZ, eigentijds beweegmateriaal
- 13 'Gamen' in de gymzaal
- 14 Gezonde school, hip-hot-and-happening
- 15 Beeldcoaching
- 16 Beïnvloeding van groepsdynamiek en het vergroten van veiligheid in de school; een Klasse(n)spel
- 17 Motorisch remedial teaching in 2015
- 18 Tikkertje als bron voor motivatie
- 19 'Volg Mij' in het primair onderwijs
- 20 Past het huidige bewegingsonderwijs in de toekomst?
- 21 Gymzaal van de toekomst

Joris te Molder
Bastiaan Goedhart
Nout van der Velden en Honoré Hoedt
Jasper de Greef, Robert Theunissen, Marco van Berkel en Jan Willem Teunissen
Wim van Gelder
Erik Evers, Matthijs van Beek en Erik Boot
Pascale Mariany

Kris Bevelander, Jan- Willem van Dijk
Sebastiaan Platvoet en Mark de Niet
Sander Siebelink
Yvonne Koldenhof
Erik Spiegelenberg
Boukje Smeets
Gwendolijn Boonenkamp
Christine Brons

Roel van Beusekom en Ivo Dokman
Wim van Gelder
Peter Schimmel
Oscar Scipio
Frank Beekers
Mark Snijder

Voor de uitgebreide workshopomschrijvingen en inschrijven, verwijzen wij je naar de site onder het kopje scholing/ studiedagen.



Starters-
bijeenkomst
5 okt.

Net afgestudeerd of net gestart met je eerste baan? Kom naar onze startersbijeenkomst. Je krijgt als starter tips and tricks voor de start van je carrière. Over je veranderende rol van student naar docent, sportprofessional, je (juridische) positie als startend leraar ten aanzien van de lestaak en werkdruk en nog veel meer!

Wanneer: Maandag 5 oktober

Tijd: 17:00-20:00 (inclusief soep en broodjes)

Waar: KVLO kantoor in Zeist, Zinzendorflaan 9

Voor wie: Alle starters die als bewegingsprofessional de arbeidsmarkt op willen of net zijn.

Thema's bijeenkomst:

- **Wie ben je als leraar en/ of sportprofessional?**
Hoe ga je om met de veranderende rol van student naar docent, sportprofessional. De professionele identiteit staat hier centraal. Ook wisselen we ervaringen uit en bespreken we de spanningen die je binnen de ontwikkeling van je professionele identiteit kunt ervaren.
- **Begeleiding en ondersteuning**
Welke begeleidingsactiviteiten kunnen er door de werkgever of de school worden genomen om je te begeleiden in

het ontwikkelen van de professionele identiteit? We halen voorbeelden uit de praktijk en een startersbegeleider uit het werkveld licht toe. Hierbij wordt rekening gehouden met ruimte voor vragen en eigen inbreng.

• Juridisch

De belangrijkste verschillen tussen primair en voortgezet onderwijs en openbaar en bijzonder onderwijs. Wat is daarover terug te vinden in de cao's?

Hoe zit het met de inschaling van een startende leraar?

Hoe zit het met tijdelijke benoemingen en aanstellingen en de Wet werk en zekerheid?

Ook gaan we in op de jaartaak, de lesuren, het taakbeleid en de rol van de P(G)MR hierin. Hierbij hebben we het ook over de positie van de startende leraar ten aanzien van de lestaak en werkdruk.

• Andere thema's

Op deze avond is er ook ruimte voor andere thema's, zoals Arbo en huisvesting, maar ook het schrijven van een goed CV en sollicitatiebrief. Heb je ideeën of behoefte aan bepaalde informatie, laat het ons weten!

Je kunt je input mailen naar onderwijs@kvlo.nl

Kosten: Gratis voor leden, 15 euro voor niet-leden

Aanmelden: scholing@kvlo.nl

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

Cursussen Levensreddend Handelen

De tweedaagse basiscursus wordt gehouden op 18 en 25 november en de herhalingscursus vindt plaats op 19 november 2015. Beide cursussen worden van 13.00-20.00 uur op het kantoor in Zeist gegeven.

Voor meer informatie en inschrijven kun je terecht op de homepage van de KVLO onder het kopje scholing en kwaliteit.



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

Omzetting contributietarief ex-studentleden

Van de afgestudeerde studenten wordt per 1 september het studentlidmaatschap omgezet naar een regulier lidmaatschap. Wel heeft deze groep nog het voordeel dat ze gedurende de maanden september t/m december 2015 en heel 2016 nog in de laagste contributiecategorie (schaal 3) wordt ingedeeld.



KVLO Scholentriathlon

In 2015 is er weer een Scholentriathlon op vrijdag 11 september 2015. Het wordt mede georganiseerd onder de vlag van KVLO-schoolsport. Daarmee is het een Nederlands Kampioenschap dat toegankelijk is voor wedstrijdssporters en recreatieve sporters.

De dag voor de grote Challenge Almere-Amsterdam in Almere Stad mogen 500 scholieren gebruikmaken van dit officiële parcours. De afstanden zijn aangepast zodat het voor scholieren uit het voortgezet onderwijs een leuke uitdaging is om mee te doen. Er wordt gestart door de onderbouw en door de bovenbouw. De afstanden zijn:

- 380 m zwemmen in het Weerwater in Almere Stad
- 18 km fietsen
- 4,2 km hardlopen

In totaal wordt 1/10e afstand van een hele triathlon afgelegd! Het promo-film-pje vind je via een link op onze site. Leuk om te bezoeken!

Gezocht: Richting (jaargangen en bewaarbanden)

De KVLO en de redactie van de canon voor lichamelijke opvoeding (www.canonlo.nl) is voor de aanvulling van het archief op zoek naar jaargangen van het tijdschrift *Richting*. Het betreft:

- De jaargangen 1 (1946-1947) tot en met 18 (1963-1964)
- De bewaarbanden met opdruk van de 19e jaargang (1964-1965) tot en met de 22e jaargang (1967-1968) en van de 38e (1983-1984) tot en met de 45e jaargang (1990-1991). Volledig ingebonden jaargangen zijn ook welkom
- Nummer 5 van februari 1975 van de 29e jaargang (1974-1975).

Ben je in het bezit van één of meer van de genoemde zaken, wil je dan contact opnemen met de archivaris: Kees van Tilborg? Mail: keesenlily@home.nl, of 06 1616 9357).



KVLO Startersbijeenkomst

Net afgestudeerd of net gestart (1-3 jaar)? En nu?

Kom naar onze startersbijeenkomst op maandag 5 oktober van 17:00-20:00 bij de KVLO in Zeist.

Je krijgt als starter tips and tricks voor de start van je carrière. Over je veranderende rol van student naar docent, sportprofessional, je (juridische) positie als startend leraar ten aanzien van de lestaak en werkdruk en nog veel meer! Daarnaast is het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten altijd waardevol. Aanmelden kan op scholing@kvlo.nl

Starters-
bijeenkomst
5 okt.

Ontvang een deel van je contributie terug!

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO (ook bij OMO), PO dan wel bij WVOI of de Kenniscentra, is het op basis van de cao's mogelijk om een deel van de contributie terug krijgen. Dit is een fiscale regeling waarbij je werkgever de contributie via jouw brutoloon verrekent met de eindejaarsuitkering. Je betaalt hierdoor minder belasting over de eindejaarsuitkering en deze zal daardoor netto hoger uitvallen. Afhankelijk van je belastingtarief loopt je voordeel al snel op tot ruim 90 euro per jaar!

Om in aanmerking te komen voor het voordeel heb je een bewijs nodig van de contributie die je hebt betaald als lid van de KVLO in het lopende jaar. Het hiervoor benodigde betaalbewijs wordt eind september via e-mail aan je verzonden. Heb je een nieuw e-mail adres of is je e-mail adres nog niet bij ons bekend? Door in te loggen op 'mijn kvlo' kun je dit aanpassen of mail je gegevens naar leden@kvlo.nl.

Heb je nog niet betaald dan dien je dit in ieder geval voor 5 september a.s. te doen.



ONDERSCHIED MOET ER ZIJN

Scheidingswanden voor sportaccommodaties en zwembaden

De Graaf en van Stijn BV is al meer dan 45 jaar uw betrouwbare partner bij het inrichten van uw sportaccommodatie. Met onze flexibele Trenomat scheidingswanden wordt het multifunctionele karakter van uw accommodatie maximaal benut. Voor de juiste invulling is het belangrijk dat al tijdens de planvorming van een project goed gekeken wordt of er een juiste toepassing mogelijk is. Ons projectteam bestaat uit specialisten die uw project van begin tot eind vakkundig begeleiden zodat het eindresultaat in alle facetten altijd een succes wordt.



Geluidsisolatie & absorptie

Goede beheersing van de akoestiek in sportaccommodaties is zeer belangrijk. Bij plaatsing van Trenomat wanden wordt hier altijd rekening mee gehouden.



Onderhoud & Service

Onze gespecialiseerde servicedienst zorgt ervoor dat uw scheidingswanden veilig en up-to-date blijven, waardoor de levensduur van uw wand zo lang mogelijk wordt.



Maatwerk

Voor iedere situatie is er een oplossing. De Graaf en van Stijn BV staat bekend om haar maatwerk en het vermogen om mee te denken in de wensen en belangen van de opdrachtgever.

TreNoMat / De Graaf en van Stijn B.V.
www.trenomat.nl | info@trenomat.nl | +31 (0) 172 57 97 20

SNOWBREAKS.NL

BY ROCKS 'N RIVERS

"Je gaat met leerlingen op pad en kunt er voor de volle 100% op vertrouwen dat de reis veilig en goed georganiseerd is."

Wintersportkampen

Bergsportkampen

Survivalkampen

Outdoor Sportdagen

"De samenwerking tussen Rocks 'n Rivers, leerlingen en docenten verliep fantastisch."

ROCKS 'N RIVERS

OUTDOOR & EVENEMENTEN

www.snowbreaks.nl | www.rocksn-rivers.nl

SPORT 81 -NL

Dé leverancier voor
al uw Sport- &
Spelmateriaal!



Straatvoetbal **NIEUW**
€ 8,95



Zandlopers **VANAF:**
€ 7,75



Markeerschijven Anti-Slip
NIEUW



ROTTERDAM:

Kiotoweg 389-395
3047 BG Rotterdam

T 010 435 00 99

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl

ZAANDAM

Pieter Liefstinckweg 24A
1505 HX Zaandam

T 075 616 99 10

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl

→ BEWEGINGSONDERWIJS AAN ZEER MOEILIJK LERENDEN

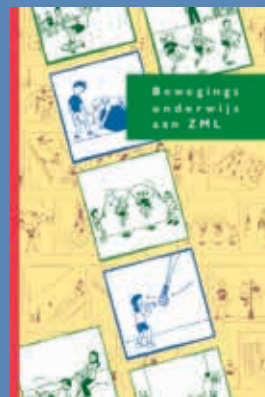


Wat willen we de leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs op een school voor zeer moeilijk lerenden (ZML) leren? Welke activiteiten maken de leerprocessen mogelijk en hoe kan de vakleraar hierbij de passende leerhulp geven?

In het Basisdocument Bewegingsonderwijs aan ZML worden 12 leerlijnen beschreven. Deze leerlijnen zijn uitgewerkt in maar liefst 29 bewegingsthema's met daarin activiteiten uitgewerkt naar vijf verschillende niveaus. Op deze wijze worden alle leraren in het ZML-onderwijs in staat gesteld om de juiste

activiteiten te kiezen voor iedere groep met leerlingen tussen de 4 en 18 jaar. Zelfs waar het groepen betreft met een groot onderling niveauverschil. Als extra is er speciale aandacht voor leerlingen met geringe bewegingsmogelijkheden en leerlingen in een rolstoel.

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



€42,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-45-6

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

VOLG MIJ

hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!



Voordelen:

- handzaam
- vernieuwend
- flexibel
- modern
- on- en offline
- snel

Met behulp van het nieuwe leerlingvolgsysteem VOLG MIJ kunt u voortaan gemakkelijk de motorische ontwikkeling van uw leerlingen bijhouden!

VOLG MIJ is gebaseerd op de 12 leerlijnen van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* van het Jan Luiting Fonds. Per leerlijn zijn er meerdere varianten waarop u kunt scoren, waarbij er wordt uitgegaan van 5 verschillende beoordelingsniveaus.

VOLG MIJ kunt u gebruiken via de website en de iPad app zodat het gebruiksgemak optimaal is in de les en daarbuiten!



NEEM EEN KIJKJE OP WWW.VOLG-MIJ.NU
EN VRAAG EEN GRATIS PROEFABONNEMENT AAN!



WWW.VOLG-MIJ.NU

E. volgmij@sportsmedia.nl ■ T. 030-7073000

