HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING

# LICHAMELIJKE opvoeding MAGAZINE

**NUMMER 9** Jaargang 103 | oktober 2015



TOPIC

## Visie op LO

**WERKEN IN CHINA**
Oproep: Hoe 'verkoop' jij je vak?

**Sportiefste VO-school**
KVLO goed beoordeeld

kvlo.nl

KVLO

# SmartGoals SCHOOL

## Nieuwe manier van bewegen

NATIONALE SPORTINNOVATIE
WINNAAR
2015






**Inclusief leerlijnen en SmartGoals App**





www.janssen-fritsen.nl

janssen·fritsen

Hogeschool van Amsterdam

De Hogeschool van Amsterdam is voor de opleiding **Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO)** per 1 februari 2016 op zoek naar een

# OPLEIDINGSMANAGER (1,0 FTE)

DIE SAMEN MET EEN TEAM VAN PROFESSIONALS RESULTAATGERICHT VORM KAN GEVEN AAN EEN ZICH VOORTDUREND ONTWIKKELENDE EN GOED GEWAARDEERDE OPLEIDING. WIJ ZOEKEN EEN LEIDER DIE DE ALO VERDER KAN POSITIONEREN IN HET BREDE WERKVELD, MET EEN DUIDELIJKE VISIE OP ONDERWIJS.



## DE FUNCTIE

Samen met de docenten, het werkveld en met inbreng van de betrokken studenten, ontwikkel je een strategische visie op de toekomst van het vak. Je bent verantwoordelijk voor de inhoudelijke onderwijsontwikkeling van de opleiding en voor de inrichting en uitvoering van het onderwijs. Zorgdragen voor een financieel gezonde opleiding is, net als het vormgeven en uitvoeren van het HRM-beleid, een belangrijk onderdeel van je functie. Ondersteund door een managementteam van drie teamleiders geef je leiding aan het docententeam, zorg je voor verbinding en stuur je hierbij op het bereiken van afgesproken resultaten. Tevens ben je partner in de borging van de onderzoekprogramma's van het lectoraat in het onderwijs. Je levert een actieve en strategische bijdrage aan het ontwikkelen en toepassen van het beleid van het domein en de HvA, in het managementteam van het domein en de relevante gremia van de HvA.

## WIJ ZOEKEN

Onze ideale kandidaat beschikt over een academisch werk- en denkniveau en is in het bezit van een afgeronde relevante master. Brede kennis van en ervaring in het werkveld van bewegen, sport en onderwijs is een vereiste voor deze functie. Je hebt ervaring in het leiding geven aan professionals binnen het onderwijs en doet dit op een inspirerende en betrokken manier. Je hebt affiniteit met het opleiden van studenten tot jonge professionals. Op basis van een gedeelde visie kun je heldere keuzes maken en ben je doortastend als dit nodig is. Verder heb je ervaring met meerjarenprognoses en het afleggen van financiële verantwoording. Vanzelfsprekend beschik je over uitstekende communicatieve vaardigheden.

## HET DOMEIN EN DE OPLEIDING

Het domein Bewegen, Sport en Voeding ziet het als haar missie een bijdrage te leveren aan een vitale maatschappij, in het bijzonder in de urban omgeving die Amsterdam biedt. Dit doen wij door studenten op te leiden tot inspirerende professionals in de vakgebieden bewegen, sport en voeding. Het domein kent naast de opleiding ALO nog de opleidingen: Voeding en Diëtetiek, Sport, Management en Ondernemen en de internationale variant International Sportmanagement and Business. Het domein kent een groot kenniscentrum met 9 lectoraten in 4 onderzoeksprogramma's en een actief nascholingsprogramma, ook voor LO'ers. In en rond het gebouw zie je studenten actief met studie, sport en een gezonde leefstijl.

Bij de ALO werk je in een dynamische omgeving met een team van betrokken professionals. We zijn voorloper op het gebied van beweging sport en onderwijs in en rond Amsterdam. Aan de ALO studeren 800 studenten die we, samen met een team van 40 medewerkers, klaarstomen voor de toekomst. De sfeer is levendig, gedreven en informeel.

## WIJ BIEDEN

Een veelzijdige en dynamische functie in een organisatie waar ruimte is voor eigen initiatieven en ideeën. De werkzaamheden maken deel uit van de organieke functie opleidingsmanager 2. Bij deze functie hoort de loonschaal 13 (cao hbo). Het salaris bedraagt maximaal € 5.493,- bruto per maand bij een volledige aanstelling en is afhankelijk van opleiding en ervaring. Het betreft in eerste instantie een tijdelijke aanstelling voor één jaar. Verlenging is afhankelijk van gebleken geschiktheid. De HvA heeft een uitgebreid pakket secundaire arbeidsvoorwaarden, waaronder een ruime vakantieregeling en een 13e maand. Daarnaast biedt de HvA (via de HvA Academie) uitstekende studie- en ontwikkelingsmogelijkheden en stimuleert medewerkers om zich blijvend te professionaliseren.

## INFORMATIE

Een assessment maakt onderdeel uit van de sollicitatieprocedure. Nadere informatie: Jacomine Ravensbergen, domeinvoorzitter DBSV, telefoonnummer 06-21157086 of per e-mail: vacatures@hva.nl (niet gebruiken om te solliciteren).

## SOLLICITATIES

Ga naar www.hva.nl/vacatures om online te solliciteren. Sollicitaties die rechtstreeks naar de contactpersoon of op een andere wijze worden verstuurd, worden niet verwerkt.

Sluitingsdatum: 15 november 2015

CREATING TOMORROW

WWW.HVA.NL/VACATURES

# INHOUD

## Topic
## *Visie op LO*

In 2013 sprak premier Mark Rutte de woorden `geen visie maar wel idealen'. Het onderwijs heeft behoefte aan visie en idealen. Waar staat het bewegingsonderwijs voor, nu en in 2032? Laten we ons leiden door maatschappelijke ontwikkelingen en heeft het vak straks bewegen, gezondheid en cognitie? Of blijft het belangrijkste ideaal `alle kinderen beter leren bewegen'? In dit nummer passeren verschillende gedachte goeden en we hopen dat het nummer je net als de redactie aanzet tot een kritische reflectie op het vak. Kinderen goed uitrusten voor de toekomst, daar moet het in ieder geval over gaan in het onderwijs.










## *Topic*


**6** Droom ik? (1)
Kees Faber

**8** Droom ik? (2)
Kees Faber

**12** Op welke bodem groeit mijn visie?
Martinus Waal

**15** De HAN ALO legt uit
Gielion de Wit en Marcel Mutsaarts

**18** De gymleraar pakt de handschoen op!
Carin Bruining en Harold Hofenk

Topic: Passend onderwijs (LO 11)

**46** Heeft impliciet leren een plek in de gymles?
Elise van Casteren e.a.


## *Praktijk*


**21** Coachen met (in)zicht
Sierd Wijnalda en Steven Gerrits

**24** Inspelen op motieven van leerlingen (1)
Fey van Lith

**28** Een andere aanpak voor de klimlessen: boulderen! (2)
Frans Melskens

**32** Een goede warming-up KNHB ontwerpt een hockey warming-up programma
Carel van der Staak


## *En verder*


**14** Oproep: hoe vertel jij je visie?
Chris Hazelebach

**38** Vernieuwing KLVO-media naar tevredenheid
Jo Lucassen

**40** Bewegen in het mbo zit niet stil
Pim van de Plas





43

## Rubriek


5 Voorwoord
20 Recht
36 Boeken
37 Onderwijs
43 Column Mery Graal
44 Collega's overzee/Werken in China
51 Schoolsport/Verkiezing Sportiefste VO-school van NL 2016
52 Scholing
54 Nieuws


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, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Gerda Op het Veld, Sebastiaan Platvoet en Herman Verveld. **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.






# Paul

Welke kennis en vaardigheden moeten leerlingen in het primair en het voortgezet onderwijs leren om klaar te zijn voor hun toekomst? Dit was de vraag die staatssecretaris Sander Dekker in 2014 formuleerde tijdens een nationale brainstormsessie over het basis- en voortgezet onderwijs. Het opgerichte Platform Onderwijs2032 ging onder leiding van de oud-directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau, Paul Schnabel, voortvarend aan de slag. Er kwam veel respons uit het veld. Ruim 13.000 online bijdragen, 260 adviesdocumenten en 150 bijeenkomsten met 9.000 deelnemers zorgden voor waardevolle informatie. Natuurlijk waren wij nieuwsgierig of onze missie: 'goed leren bewegen' gehoor had gevonden. Onder het kopje 'Persoonlijke ontwikkeling als centraal uitgangspunt voor het onderwijs' wordt aandacht besteed aan het bewegen. Ik vind het jammer dat over bewegen wordt gesproken en niet over lichamelijke opvoeding maar aan de andere kant valt er te lezen: 'Fysieke activiteit bevordert bovendien de gezondheid en het functioneren van de hersenen. Ook het leren bewegen als vaardigheid blijft van belang. (..) Zo ontdekken ze wat ze nodig hebben om goed voor zichzelf te kunnen zorgen. Ze leren niet alleen met hun hoofd maar ook met hun handen.' In ieder geval biedt dit voldoende aanknopingspunten voor een vaste plaats voor ons vakgebied en wordt erkend dat lichamelijke opvoeding, en ik ga ervan uit dat men onder bewegen de lichamelijke opvoeding verstaat, in de persoonlijke ontwikkeling van de leerling een centraal uitgangspunt is.
Toch wil ik nog een stap zetten. En dat is dat de lichamelijke opvoeding ook als vaste kern van de basisvaardigheden wordt opgenomen. Hieronder worden nu door het Platform2032 taalvaardigheid en rekenen, digitale vaardigheid, maatschappelijke sociale vaardigheid en kennis van de wereld: meer van minder, verstaan.
Hoewel het advies nog niet af is en er nog vragen liggen biedt dit eerste voorstel een goede kans voor de toekomst. De KVLO zal zich bij het Platform2032 blijven inzetten om lichamelijke opvoeding een vaste plaats in het curriculum te geven. Motorische vaardigheden vormen de noodzakelijke basis voor een leven lang bewegen!

**Jan Rijpstra**

# DROOM IK? (1)

Dit is deel 1 van twee artikelen over het hebben van een visie op ons vak door de ogen van Kees Faber (auteur van onder andere Bewegingsonderwijs op maat). In dit stuk wordt een toekomstbeeld geschetst door middel van een artikel dat zomaar in de krant in 2025 zou kunnen staan. In dit deel het krantenartikel. In deel 2 wordt ingegaan op 'hoe het zover heeft kunnen komen'.

**TEKST** KEES FABER **FOTO'S** HANS DIJKHOFF

DAGBLAD VAN HET NOORDEN, JUNI 2025

## DE NIEUWE SPORTSCHOOL

**Als ik de school nader zie ik het al: op het sportveld wordt gehockeyd, het schoolplein is vol met skaters die halsbrekende toeren uithalen op en over hun obstakels en ik zie een groepje klimmers bezig op de zijmuur van de school. Aan de andere kant wordt fanatiek gebasketbald en in een stil hoekje zie ik een paar mensen een hele rustige oosterse vechtsport beoefenen. Ik ken de oude sportschool maar dit is wat anders. Wat is dat, de Nieuwe Sportschool?**

Eerst maar eens naar de directeur; hij ontvangt me al fietsend aan zijn werktafel. ''Ja, ik ben dolblij dat we vijf jaar geleden de stap naar de Nieuwe Sportschool hebben gezet. De hele school ademt sport en dat zorgt voor energie, levendigheid; er gebeurt altijd wat. Sporten is gezond – dat wisten we al – maar verantwoord bewegen stimuleert ook cognitieve en sociale ontwikkeling. De onderzoeksgegevens die dit bevestigen, stapelen zich op. Fantastisch toch? Vandaar ons motto: *elke dag sport*!! Daarbij is maatwerk erg belangrijk. Weg met de standaard-gymnastieklessen voor iedereen maar een breed aanbod (binnen en na schooltijd) waar iedereen zijn of haar weg kan vinden: groepslessen, trainingen, bewegingslessen voor minder vaardige kinderen, lichamelijke opvoeding als examenvak, individuele trajecten voor topsporters, toernooien, skireizen, theorielessen, projecten (vaak vakoverstijgend), stages in verenigingen, *events* (o.a. de vier-mijl), yoga, outdoorkampen en noem maar op.
Elk kind doet mee: de topsporter, kinderen met bewegingsproblemen, kinderen uit andere (bewegings)culturen, de denksporter, de straatsporter enz. En leerlingen doen veel zelf. Het hele programma wordt elk jaar weer met een vertegenwoordiging van de leerlingen gemaakt en als het even kan spelen leerlingen ook een belangrijke rol in de uitvoering: als organisator, trainer, begeleider, scheidsrechter. Die hele skateaccommodatie op het plein is bedacht en gebouwd door leerlingen met hun ouders! Ook oud-leerlingen zie ik steeds vaker terugkomen om bijvoorbeeld een training te geven. Een ander belangrijk punt is de gemeenschap: we hebben nauwe banden met allerlei sportorganisaties en -initiatieven in onze wijk en dragen ons steentje bij: training geven aan pupillen, organiseren van een wijk-volleybaltoernooi, helpen met sportdagen, wandelen met ouderen. Kortom, het swingt hier! We hebben de accommodatie in de afgelopen jaren fantastisch kunnen uitbouwen. We zijn heel creatief geworden in het financieren van nieuwe initiatieven. Sponsoring en *crowdfunding* werken, maar ook onze nauwe samenwerking met lokale sportorganisaties zorgt voor allerlei mogelijkheden".

Mijn oren tuiten als ik de directiekamer uitkom. Wat een energie, wat een visie, wat een enthousiasme!! Ik dacht nog even dat al dat sporten ten koste zou gaan van het leren in andere vakken, maar uit de examenresultaten blijkt dat niet, zo wist de directeur me in de deuropening nog te melden. Welnu, verder, naar Gerard en Marleen, beiden docent lichamelijke opvoeding.

▼
*Freesporten*





Frisbee

Gerard is 57 en werkt al 25 jaar op de school en heeft de omslag naar de Nieuwe Sportschool meegemaakt. “Ik vind het pure winst. Tien jaar geleden slofte ik hier maar wat rond omdat we deden wat we al jaren deden. Ineens sloeg de vlam in de pan – een nieuwe directeur, nieuwe frisse collega’s – en zijn we aan de slag gegaan. Kijk eens naar het aanbod: veel nieuwe dingen zoals streetsport, moderne vormen van dans, klimmen, allerlei gevechtssporten, watersport. Ik doe dat zelf allemaal niet meer, dat is voor jongere collega’s, maar ik vind het wel prachtig voor die kinderen. Ik ben zelf vooral bezig met vakoverstijgende thema’s. Een paar keer per jaar slaande docenten van een paar vakken de handen ineen om een thema flink uit te diepen. Het kan gaan over de Olympische Spelen, gezondheid, sport als entertainment, sport en geld. Het mooiste vind ik de samenwerking met de cultuurvakken. Zo hebben we het afgelopen jaar een dansvoorstelling gemaakt die we hebben opgevoerd bij de diploma-uitreiking. Alles geschreven en uitgevoerd door leerlingen onder begeleiding van een paar ouders en oud-leerlingen. Fantastisch”.
Marleen sluit aan: “Ik werk nog maar twee jaar op deze school, maar ik heb echt mijn best gedaan om na de ALO op de Nieuwe Sportschool een baan te krijgen. Ik had hier stage gelopen en wist meteen dat ik hier wilde werken. Ik zag mezelf niet in een sectie zitten waar al jaren hetzelfde riedeltje wordt afgedraaid. Hier is alles in beweging en is er ruimte voor initiatief. We geven nauwelijks losse uren gym meer, maar werken bijna altijd met grotere tijdseenheden. Ik heb lol in het benutten van nieuwe media; als ik lesgeef dan verbied ik de smartphones en tablets niet, maar zet ze juist in. Zo heb ik laatst bij judo de leerlingen de uitvoering van een worp laten vastleggen. Die beelden zetten ze dan op onze site; ik kijk er naar er geef dan feedback. We hebben ook een app ontwikkeld die elke leerling kan gebruiken om zijn gezondheid te monitoren via hun smartphone; je krijgt vanzelf een signaal als er iets niet in orde is. We bespreken de uitkomsten met elkaar op school en als het nodig is zoeken we contact met een arts of een andere deskundige. Bijna alle leerlingen en leraren doen dit, maar sommigen juist niet. Ook goed; je bent tenslotte zelf verantwoordelijk voor de manier waarop je omgaat met je gezondheid”.

Hoog tijd om eens wat leerlingen te spreken! Een groepje van drie leerlingen zit al op me te wachten in de kantine. Shahira (havo 4), Wim (havo 2) en Andrea (vwo 5) popelen om hun verhaal te doen. Shahira begint. “Hockey is alles voor me; ik speel het van jongs af aan en ik zit ondertussen bij de nationale jeugdselectie. De school biedt de mogelijkheid om deze sport op dit niveau te beoefenen. Mijn examen doe ik in twee jaar en roosteraanpassingen zijn altijd mogelijk als ik weg moet voor trainingskampen of toernooien. Ik laat veel andere sporten lopen, maar ik geef vaak trainingen op school of clinics in de buurt. Geweldig om te doen. Ik organiseer al drie jaar het jaarlijkse hockeytoernooi van onze school en ik heb dit jaar voor het eerst een hockeyreis voor ons schoolteam georganiseerd naar een school in Duitsland”.
Wim is geen gemakkelijke beweger en had het vroeger in de gymlessen best zwaar. “Ik kon veel dingen niet in de gymles, voelde me buiten de groep vallen en heb ook nooit een sportvereniging kunnen vinden waar ik me thuis voelde. Nou ja, behalve de schaakvereniging dan. Het eerste jaar op deze school kwam ik in een speciale groep terecht met meer kinderen die het een beetje gehad hadden met sport. Ik heb toch aardig plezier gekregen in badmintonnen, maar mijn sport is echt tai-chi geworden. Ik had er nog nooit van gehoord, maar de leraar die we hadden inspireerde me echt; die concentratie en dat kunstige vind ik geweldig. Oh ja, ik heb samen met mijn vriend Johan ook een schaaktoernooi georganiseerd. Kinderen van school en uit de buurt konden meedoen. Het niveau was niet zo hoog, maar iedereen had wel veel plezier”.
“Ik heb het examenvak bewegingsonderwijs gedaan omdat ik een beroep in de sport wil”, zegt Andrea. “Ik ga bewegingswetenschappen studeren en ik heb op school veel mogelijkheden gekregen om mijn interesse uit te bouwen. Ik heb bijvoorbeeld een werkstuk geschreven over sport en maatschappij, vooral gericht op sportstimulering bij allochtone kinderen. Ik heb hier op school en in de buurt interviews afgenomen om erachter te komen wat er speelt bij mensen om wel of niet lol te hebben in sport. Vorige week heb ik een presentatie gegeven op de ouderavond. Een hele klus, maar ik besteed nu minder tijd aan mijn eigen sportbeoefening. Ik heb ook het initiatief genomen om tweemaal per jaar een sportcafé te organiseren, waarin actuele vraagstukken op de agenda staan. Het laatste café had als thema: ‘Wanneer is sport gezond’?”

Ik wandel door de school naar de uitgang en mijn gedachten gaan naar mijn eigen gymlessen op de middelbare school. Niet te vergelijken; ik heb aardig leren volleyballen, maar dat was het ook wel. Wat een rijkdom hier, wat een plezier! Ik loop over het schoolplein naar mijn auto en weet nog net een leerling op een éénwieler te ontwijken.

*Wordt vervolgd*

*Contact: c.j.faber@pl.hanze.nl*




# DROOM IK? (2)

Het vorige artikel zou over tien jaar zo in de krant kunnen staan. In dit tweede deel zoomen we in op wat dit nu voor gevolgen heeft voor ons vak als het daar beschrevene de wijze van werken in de toekomst is. Na een inventarisatie wordt ingegaan op een kernvraag.

**TEKST** KEES FABER **FOTO** ANITA RIEMERSMA

## Wat zien we in het artikel Droom ik?

We zien op deze school een manier van werken waarin…

- de eigenheid van elke leerling centraal staat
- het veld van bewegen, sport en gezondheid breed wordt opgevat
- het gaat om vaardigheden, kennis, maar ook om opvattingen, waarden
- er oog is voor de gemeenschap (op school, in de wijk, de samenleving)
- er veel keuzemogelijkheden zijn (voor leerlingen en leraren)
- leerlingen veel zelf doen
- nieuwe, digitale middelen worden benut.

Mooi lijstje, maar de kern is de steun die aan elk kind geboden wordt om het antwoord te zoeken op de vraag: *wie wil ik zijn in het veld van sport, bewegen en gezondheid?*

## Bewegingsidentiteit

Het is een vraag naar de identiteit van iemand op het terrein van bewegen en die stijgt uit boven het niveau van vaardigheid en/of kennis. Het begrip bewegingsidentiteit staat voor de rol die sport en bewegen spelen in het zelfconcept van iemand. De bewegingsidentiteit van Shahira en Wim is totaal verschillend; de één is een fanatiek wedstrijdhockeyer terwijl de ander zich vooral identificeert met schaken en tai-chi. De verschillen liggen op het niveau van hun (beweeg) gedrag, maar ook op het niveau van hun opvattingen en waarden op het gebied van bewegen en sport. Lichamelijke opvoeding heeft tot taak om elk kind te ondersteunen in het zoeken van die eigen sportidentiteit. *Moeten* bewegen is niet de leidraad, maar *willen* bewegen. Daarbij is het goed te weten dat identiteitsontwikkeling een interactief proces is, een proces waarin 'kennis van binnen' (wie ben ik?) en 'kennis van buiten' (wat is er?) elkaar treffen. Zelfkennis is belangrijk: met welke voorkeuren, opvattingen, waarden, talenten 'ga ik de (bewegings)wereld aan'? Daarnaast is kennis over en ervaring met anderen en het andere in de sportwereld van groot belang. Wat is er 'te koop', wat doen en vinden anderen? Identiteitsontwikkeling is het vinden van de goede balans tussen de wensen en



behoeften die van binnen komen en het aanbod, de verlokkingen en opvattingen van buiten. De school zal – naast een rijk aanbod - op dit punt ook ruimte moeten bieden voor reflectie en gesprek. Uit de boeiende dissertatie van Niek Pot haal ik dat de vroege bewegingssocialisatie van grote invloed is op de ontwikkeling van de sportidentiteit van iemand. Dat iemand een sporter is of niet, is vaak al vroeg vastgelegd. Het vergt veel van iemand, van het onderwijs om die sportidentiteit verder te ontwikkelen, te verrijken. Nieuwe sporten doen is niet voldoende; oude patronen en opvattingen dienen onder ogen gezien te worden.
Het begrip identiteitsontwikkeling is actueel omdat het een weg is om grip te krijgen op het (post-) moderne leven van deze tijd, waarin vaste kaders nauwelijks meer aanwezig zijn: je moet het vooral zelf doen, zowel in het persoonlijke als het beroepsmatige leven (van Stralen en Gude, Jensen en Wijnberg, Verhaeghe). Er zijn op ons vakgebied interessante aanzetten gegeven om identiteit(sontwikkeling) en sport/lichamelijke te verbinden (Niek Pot, Mette Krogh Christensen, Henk van der Palen & Jorg Radstake). Allen vanuit één gedachte: het kan beter dan dat het nu gaat op scholen om jonge mensen een bevredigende relatie met sport en bewegen te laten opbouwen. Om deze weg van de ontwikkeling van een bewegingsidentiteit verder te verkennen ga ik te rade bij Joep Dohmen (2007) die het begrip 'levenskunst' centraal stelt in zijn gedachtegoed. Ik put daarbij uit een bijdrage die ik enkele jaren geleden schreef voor het Liber Amicorum voor Harry Stegeman.

## Zelfzorg

Dohmen zet stevig in. 'De moderne westerse gemeenschap is een verzameling geworden van op zichzelf teruggeworpen individuen die niet geleerd hebben hoe ze hun positieve vrijheid, de richting van hun levensloop gestalte moeten geven. De crisis van de moderniteit is de crisis van het moderne subject. De grote verhalen en de traditionele levensbeschouwingen hebben weinig impact meer op de moderne levensloop en zijn vervangen door de mediastory's met hun korte omlooptijd. Gezinsleven, werk en vrije tijd worden grotendeels aangestuurd door de markt waar iedereen naar eigen willekeur op inhaakt. Individuele zelfbeschikking is de norm'. Hij is ook niet enthousiast over de antwoorden die door de overheid, groepen of individuen op dit culturele klimaat zijn geformuleerd zoals de roep om de terugkeer van (christelijke) normen en waarden of vormen van spiritualiteit. Dohmen zoekt zijn antwoord in het begrip zelfzorg. Hij zegt: "Levenskunst is zelfzorg. En het resultaat van zelfzorg is het bezit van een eigen levenshouding. Levenskunst verwijst dus naar het leren leven vanuit een persoonlijke levenshouding van waaruit je betrokken bent op de wereld. Zo'n levenshouding komt echter niet uit de lucht vallen. Je wordt er niet mee geboren en je krijgt haar ook niet cadeau. Je leert haar niet op school noch van het leven zelf. Een eigen levenshouding is mede het resultaat van opvoeding, onderwijs en levenservaring, maar zonder een bijzondere vorm van aandacht ontwikkel je geen levenshouding. Die bijzondere vorm van aandacht heet dus zelfzorg".

## Leuk en niet leuk

Zelfzorg vereist zelfkennis en zelfonderzoek. Als je jezelf goed kent - wat zijn mijn sterke en zwakkere kanten, wat geeft me voldoening, waar liggen mijn ambities, welke waarden streef ik na, welke gedragspatronen zie ik bij mezelf? - dan is de kans groter dat je een bevredigende relatie met je omgeving, dus ook de bewegingscultuur aangaat. Zo niet, dan bestaat het gevaar van vruchteloos, demotiverend zoeken, hoppen van kick naar kick of het aangaan van vrijblijvende en onbevredigende vrijages. Hoe kom je aan die zelfkennis?
Ik heb de indruk dat sport en bewegen op school of in een vereniging de leerlingen behoorlijk wat bewegingservaringen opleveren en dat leerlingen daarover ook kunnen vertellen. Tegelijkertijd ervaar ik dat de verhalen van leerlingen nogal eens blijven steken in de woorden 'leuk' en 'niet leuk'. Daarmee wordt niet zoveel gezegd, behalve dat de *match* op dat moment wel of niet klopt. Het zegt iets over het hier en nu maar niet over de toekomst. En dat willen we toch ook? We willen toch blijvende deelname? Dat betekent dat iemand in de verschillende levensfasen en uiteenlopende omstandigheden in staat moet zijn om een nieuwe relatie te definiëren met de omringende bewegingscultuur. Dan is het erg nuttig om te weten wat er achter 'leuk' en 'niet leuk' schuil gaat. Wat maakt het voor jou leuk of niet leuk? En als een leerling zegt: 'Nou, gewoon', dan doorvragen.
Kortom, enige reflectie op de factoren in jezelf en in de bewegingsomgeving die bepalend zijn voor je keuze wat betreft sport en bewegen.

**Het zegt iets over het hier en nu maar niet over de toekomst**

Ik heb het idee dat de sport en het bewegingsonderwijs vaak sterk gericht zijn op het leren kennen van de buitenwereld (wat is er te koop?) en veel minder op het leren kennen van de binnenwereld: Wat wil ik echt? Wat past bij mij?

## Handelingsbekwaamheid

Handelingsbekwaamheid is ook een kapstok voor Dohmen. Hij bedoelt daarmee slagvaardigheid, daadkracht, de bekwaamheid om van kennen en weten te komen tot actie. Daar kunnen we wat mee in de sport: doen! Het begrip handelingsbekwaamheid heeft dan ook in de theorievorming

over bewegingsonderwijs sinds de zeventiger jaren van de vorige eeuw een stevige plaats verworven. Het gaat er dan om dat mensen in staat zijn tot deelname aan uiteenlopende bewegingssituaties. In de rol van beweger, maar later ook in de rol van helper, scheidsrechter, coach of toeschouwer. In de praktijk van het bewegingsonderwijs heeft het oefenen van bewegingsvaardigheden altijd een plek gehad. Sterker nog, daar draaide en draait het vaak om. Weliswaar vanuit verschillende denkkaders, maar het doel was om mensen bewegingsbekwamer te maken. Het is voor mij de vraag of dat nog steeds zo is; ik heb wel eens de indruk dat het gigantische sportaanbod de lessen bewegingsonderwijs steeds meer een oriënterend karakter geeft. Daardoor blijft het werken aan de handelingsbekwaamheid als beweger achter, terwijl we weten dat een bepaalde vaardigheid het plezier aan bewegen sterk kan verhogen. Niet even 'ruiken' dus, maar het gaat ook om oefenen, trainen van die bekwaamheden. Of is dat vooral een taak van de sport? Het begrip handelingsbekwaamheid is ook steeds breder geworden. Vroeger ging het alleen om de bewegingsbekwaamheid, daarna kwam de omgangsbekwaamheid, toen de regel- of ensceneringsbekwaamheid en nu komt daar nog de leerbekwaamheid bij. Mensen die leerbekwaam zijn, zijn in staat in verschillende contexten en levensfasen hun binnen- en buitenwereld op elkaar te betrekken en tot een voldoening gevende keuze te komen. In die leerbekwaamheid gaat het om vaardigheden als observeren, reflecteren, feedback hanteren, creëren, keuzes maken, experimenteren. Van groot belang voor een blijvende deelname.

## Moeten of willen

Soms zie ik mensen in sportkleding zich voortbewegen waar de tegenzin van afdruipt: gepijnigde gezichten, wonderlijke bewegingspatronen, ongezonde kleuren. Ik denk dan vaak dat iemand dit doet omdat het *moet* (van wie?), maar niet omdat hij het *wil*. Ik weet dat het een snel oordeel is, maar ik ga er toch even mee verder. Blijkbaar is er vanuit de omgeving (familie, vrienden, arts, collega's) zoveel morele druk dat iemand er toe overgaat om te gaan hardlopen: 'het is gezond, je valt af, je voelt je na afloop een stuk beter, die heerlijke buitenlucht!' Op zo'n moment stelt iemand zichzelf niet de vraag of het ook bij hem past. Het *moeten* staat hier boven het *willen* en de kans is dan groot dat deze activiteit geen succes wordt, omdat het hardlopen niet raakt aan zijn fundamentele waarden. Waarden, vaak impliciet, die feilloos aangeven of een keuze klopt of niet klopt. Als je je in een situatie lekker voelt dan wordt er recht gedaan aan persoonlijke waarden, die de pijlers vormen onder je leven. Die persoonlijke waarden zijn van levensbelang omdat ieder van ons op zichzelf is teruggeworpen als het om zingeving gaat. Dohmen: "Moderne levenskunst is niet langer het volgen van een universele set van normen en waarden, deugden en leefregels". Hij spreekt zijn verontrusting uit over het feit dat mensen tegenwoordig niet kunnen formuleren waarin voor henzelf het goede leven is gelegen. Hij zegt: "Veel mensen vinden alles min of meer waardevol, waardoor conformisme en onverschilligheid op de loer liggen. Hun leven dreigt onherroepelijk te vervlakken". Een eigen levenshouding is noodzakelijk en hij komt met het begrip authenticiteit. "Iemand is authentiek als hij een doorleefde levenshouding heeft gevonden waarin hij gaandeweg zijn eigen waardenschaal heeft ontwikkeld en op grond daarvan zijn eigen autoriteit is geworden". Hoe staat het op dit punt met sport en bewegen? Sport en bewegen zijn niet waarden-loos, integendeel. Er worden allerlei impliciete en/of expliciete waarden overgedragen: presteren, je best doen, gezondheid, karakter tonen, houden aan regels, samenwerken, de Olympische gedachte, *fairplay*. Het gaat hier om waarden uit de buitenwereld (= moeten), terwijl de waarden uit de binnenwereld (= willen) verborgen blijven. Er wordt vaak geen verbinding gemaakt, waardoor ik vraagtekens zet bij de kwaliteit van dit leerproces.

**"Moderne levenskunst is niet langer het volgen van een universele set van normen en waarden, deugden en leefregels"**

## Negatieve en positieve vrijheid

Handelsbekwame mensen met zelfkennis en een fundament van persoonlijke waarden: daar gaat het om, ook in de wereld van sport en bewegen. Je kunt ook zeggen, het gaat om mensen die trouw zijn aan zichzelf. Nu geeft Dohmen op dit punt wel een waarschuwing. "Het romantische verlangen om trouw te zijn aan zichzelf is in de laatmoderne samenleving een funeste alliantie aangegaan met het liberale principe van de vrije zelfbeschikking". Zo van: *Ik maak zelf wel uit wie ik ben en hoe ik leef. Ik ben de maat van alle dingen!!* Hij spreekt over het begrip negatieve vrijheid, wat neerkomt op doen waar je zin in hebt, zonder je te bekommeren om je omgeving. Daar kiest Dohmen duidelijk niet voor: identiteitsontwikkeling vindt plaats tegen de achtergrond van dingen die er toe doen, zoals geschiedenis, natuur, samenleving en de eisen van solidariteit. Dohmen citeert Taylor als hij zegt "Daarom kan en mag de authentieke mens zich…..niet onttrekken aan de dialoog en dient hij zich uitdrukkelijk te verhouden tot heersende betekenishorizons en morele kaders". Authenticiteit is de invulling van positieve vrijheid: jezelf zijn impliceert de opdracht en queeste om jezelf te worden. Een leerproces dat enerzijds bestaat uitzelfonderzoek en anderzijds berust op een

dialoog met de buitenwereld. “Authenticiteit is de competentie om telkens opnieuw op een waarachtige manier ‘binnen’ en ‘buiten’ op elkaar af te stemmen”.

## Levenslang leren

Als ik dit zo overzie dan hoef ik maar naar mijn eigen sportloopbaan te kijken om de wisselwerking tussen ‘binnen’ en ‘buiten’ te kunnen zien. Intern gaat het om een ontwikkeling van drijfveren, het steeds meer beseffen waar het om draait in je bewegen: in de loop der jaren zijn bij mij prestatie en sociale contacten vervangen door gezond voelen, buiten zijn, genieten van bewegen. Ook spelen fysieke factoren een rol: door mijn meniscusoperatie stopte ik met volleyballen en ik heb nooit een marathon gelopen door rugklachten. Maar omgevingsfactoren hebben ook invloed: een moeder die turnster was, een vader die volleybal mooi vond, vrienden die fietsen, schaatsen en lopen (triatlons), een ijsbaan, tennisbaan, gymzaal of park in de buurt, een vrijkaart voor een fitnesscentrum, wonen op het platteland of in de stad, verandering in relatie en baan, allemaal factoren die van invloed zijn geweest. Het is inderdaad een spel van afstemmen tussen binnen en buitenwereld om steeds meer te worden wie je bent. Dat gaat niet vanzelf en houdt nooit op. Mijn vader is 90 geworden en door zijn zwakker wordende gezondheid was hij genoodzaakt om zijn relatie met de bewegingscultuur (hij hield van wandelen, fietsen en varen) anders te definiëren en liep daarbij tegen allerlei interne belemmeringen (gedragspatronen, overtuigingen) aan. En dan had hij ook nog te dealen met mijn even oude moeder die fysiek nog ontzettend fit was. Kortom, een levenslang leerproces.

## Bildung

De gedachten over levenskunst raken een ander begrip dat ik wil aanstippen: bildung. Een begrip dat een lange historie heeft, nooit echt is weggeweest en nu een heuse revival beleeft. Een revival om de instrumentele eenzijdigheid van veel onderwijs te nuanceren. Bildung is (weer) in beeld gekomen om er voor te zorgen dat mensen voorbereid kunnen worden op het omgaan met de onvoorspelbare, dynamische wereld van deze tijd. Met andere woorden: het gaat om het vormen van een eigen identiteit. Het lukt niet (meer) om een plaats te verwerven in de huidige wereld en ook nog het democratisch gehalte van de samenleving op peil te houden, door alleen uit te gaan van lineaire denklijnen, modellen, protocollen. De creativiteit van individuen, de innovatiekracht van groepen en de maatschappelijke betrokkenheid van velen zijn nodig om samen op een goede manier verder te komen. Dat geldt ook voor de wereld van de sport. Joop Alberda zegt in “…EN DENKEN” dat het onderwijs (in bewegen) het zelfvertrouwen van mensen moet versterken. “In een onderwijsstructuur waarin het concept bildung een rol zou spelen, zouden vier componenten een plaats moeten hebben. Wat zijn je kernkwaliteiten, oftewel, wat kun je? Wat vind je belangrijk; wat zijn de belangrijkste waarden in je leven? Wat wil je binnen afzienbare termijn bereiken? En tot slot: wat wil je als erfenis achterlaten?” Hij breekt aansluitend een lans voor een sterke modernisering van het onderwijs o.a. door het gebruik van gaming-principes en maatwerk: “Geef mij maar de tools en ik ontdek het zelf wel, geef mij een procesbegeleider die me helpt om mezelf te ontdekken en te vervolmaken. Ik denk dat het die kant op moet gaan”. De Onderwijsraad heeft al in 2011 onder de titel *Onderwijs vormt* een advies uitgebracht waarin wordt gepleit voor een eigentijdse invulling van het begrip vorming. Daarbij wordt verwezen naar de wettelijke taak van de scholen, maar ook naar ontwikkelingen in de samenleving: "De complexe, pluriforme en dynamische samenleving stelt hoge eisen aan jongeren, zowel aan hun persoonlijkheid als aan hun functioneren in sociaal-maatschappelijk en beroepsmatig opzicht”. De Onderwijsraad geeft ook aan dat die vorming moeilijk op andere plekken dan het onderwijs te verkrijgen is en dat de rol van de leraar cruciaal is. Verder is de raad van mening dat vorming niet losstaat van of tegengesteld is aan het werken aan goede leerprestaties.

**“Authenticiteit is de competentie om telkens opnieuw op een waarachtige manier ‘binnen’ en ‘buiten’ op elkaar af te stemmen”**

## Tot slot

Als ik bovenstaande nog eens overlees, dan word ik gesterkt in het idee dat het concept levenskunst en een moderne versie van bildung aangrijpingspunten bieden voor het bewegingsonderwijs van de toekomst. Aangrijpingspunten om de ontwikkeling van iemands bewegingsidentiteit centraal te stellen. Van buiten leren kan niet zonder van binnen leren. Tegelijkertijd komen er allemaal vragen boven. Is levenskunst, bildung iets voor iedereen? Wat is de rol van (bewegings) onderwijs? Wanneer kunnen mensen wat leren (leergevoeligheid)? Is de school toegerust om dergelijke leerprocessen te ondersteunen? Ik heb geen sluitende antwoorden op deze vragen, maar ben er van overtuigd dat het onderwijs een rol heeft, zeker bij jonge mensen. Wie neemt anders die verantwoordelijkheid? Het gaat wat mij betreft om een ‘nieuwe (ped)agogiek’. Een (ped) agogiek die niet omgebouwd wordt tot schoolstructuren, onderwijsmethodes en kwaliteitszorgsystemen, maar die leidt tot ontmoetingen van geïnspireerde mensen waarin identiteitsontwikkeling centraal staat.

## Literatuur


Christensen, M. Krogh (2007). Biographical learning as health promotion in physical education: A Danish casestudy. *European Physical Education Review*, 13 (1), 5-24.

Dohmen, Joep. *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*. AMBO, Amsterdam, 2007.

Jensen, S.en Wijnberg, R. (2010). *Dus ik ben. Een zoektocht naar identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.

Onderwijsraad (2011), *Onderwijs vormt*. Den Haag

Onderwijsraad (2013), *Leraar zijn. Meer oog voor persoonlijke professionaliteit*. Den Haag.

Palen, Van der, H. en Radstake J. (H)erkend beweger: opvoeden binnen bewegingsonderwijs (en sport) bij het verwerven van een beweeg- en sportidentiteit. In: *Lichamelijke Opvoeding*, 6 , (p. 6-8).

Pot, N. (2014). *Sport socialisation and the role of the school.* Academisch proefschrift. VU University, Amsterdam/ School of Human Movement & Sports, Windesheim University of Applied Sciences, Zwolle.

Stralen, G. van en Gude, R. (Red.) (2012*). …EN DENKEN. Bildung voor leraren*. Leusden: ISVW Uitgevers.

Verhaeghe, Paul (2013). *Identiteit.* Amsterdam: De Bezige Bij.



## Contact:

*c.j.faber@pl.hanze.nl*

# Op welke bodem groeit mijn visie?

In het kader van dit topic wordt weggedroomd zoals de titel van sommige artikelen al aangeeft. Waar het om draait in ons vak hangt erg af van welke bril we opzetten. In dit stuk is dat de filosofische bril. Dat kan ook niet anders als je interesse daar ligt en je ook nog in je opleiding les hebt gehad van een goeroe op dat gebied. En dan blijkt dat je toch iets mist. Je gaat op zoek en vindt… Daarover gaat dit artikel.

**TEKST** MARTINUS WAAL **FOTO'S** ANITA RIEMERSMA




In 1974 werd ons op de opleiding duidelijk gemaakt dat je eigen visie op bewegingsonderwijs gegrond moest zijn op een vruchtbare bodem van allerlei filosofische overwegingen rond om de mens, de wereld, het lichaam, het bewegen. Onze docent, Jan Tamboer, nam ons mee naar een filosofische wereld, waar we maar weinig van snapten, maar wel die we wel boeiend vonden. De twijfel over de waarheid, dat alles met alles te maken had, dat de mens geen machine is, dat we in relatie staan tot de wereld, dat je heel veel lichamen hebt, een object-lichaam, subject-lichaam en relationeel lijf. Prachtige lessen die me altijd bij gebleven zijn en die ik pas veel later ben gaan snappen. Zijn boek *Filosofie van de bewegingswetenschappen* (1989) is een aanrader voor wie die filosofische interesse heeft. Van alle mooie woorden bleef als bodem voor mijn visie op bewegingsonderwijs het zinnetje 'de dialoog tussen mens en wereld' over. Uitwerkingen van deze relationele visie op bewegingsonderwijs gebeurt door pedagogen vanuit de menskant en door vakspecialisten vanuit de wereldkant, waarbij ze geregeld gebruikmaken van elkaars motieven. Bij de één staat de persoonlijke ontwikkeling centraal (uniciteit) en bij de ander het aanleren van een culturele bewegingsvorm (de koprol). Uiteindelijk wordt er een compromis gevonden dat, afhankelijk van de maatschappelijke belangen van de beleidsmakers, meer naar het kind of meer naar de sport neigt.

## Wat ik mis?

Wat ik mis, in de mij bekende visies op bewegen, is een uitwerking van 'de dialoog' zelf, datgene wat er gebeurt tussen mens en wereld. Wat is het geheim dat niet bij het individu hoort en ook niet bij de omgeving, maar ertussen zit en voor de verbinding zorgt? Het geheim is misschien de gebeurtenis van de activiteit die plaatsvindt. Als ik aan het bewegen/sporten ben, dan ben ik onderhevig aan krachten, ideeën, beelden die ik achteraf niet meer 'terug kan halen'. De pedagogen en de

humaan biologen zoeken ‘dit mysterie’ ergens in de binnenkant van het lijf; veel sporttrainers zoeken het aan de buitenkant van het lijf, in de uitvoeringswijze (de vorm van het lijf). Maar bij beide mis ik iets. De activiteit ‘mikken op de basket’ is meer dan wat het lijf doet en is ook meer dan een optelsom van lijf, bal en basket. Een goede schutter weet, voelt en ziet of het schot er ingaat. De ervaring van de balbaan richting basket, de weg van de bal tussen hand en basket. Een ieder die ooit een mooi doelpunt heeft gemaakt herkent die gebeurtenis. Op zoek naar woorden om de kern van ‘de dialoog tussen mens en wereld’ te beschrijven, moet ik denken aan een filosofische uitspraak: ‘waarover men niet kan spreken, daarover moet men zwijgen’. Misschien is de kern van bewegen wel niet in woorden te vangen en daarom praten we maar over de mens en zijn wereld. Het unieke van bewegen is dat het altijd éénmalig is, elke beweging is weer anders. Natuurlijk lijken de vijf schoten op de basket wel op elkaar, maar toch is geen schot hetzelfde. Ik zie de kleindochter van anderhalf jaar telkens weer die toren omgooien, heen en weer rijden met de poppenkar, op de bank klimmen en weer eraf glijden, eindeloos blijft ze bewegen. Zij kent het geheim van bewegen, misschien wel omdat ze de woorden mist. Als de bodem voor het begrijpen van bewegen niet in woorden te vangen is, moeten we er dan over zwijgen? Of moeten we erkennen dat er iets is wat we proberen te begrijpen, maar altijd onverklaarbaar blijft? Voor het mens-en-wereldperspectief van het bewegen hebben we woorden, maar voor het perspectief van de activiteit zijn ze lastig te vinden.

## Wat ik vond: Het prachtige risico van onderwijs

In een zoektocht naar filosofische overwegingen die rekening houden met de onmogelijkheid om het bewegen echt te begrijpen werd ik blij verrast door het nieuwe boek van Gert Biesta: *Het prachtige risico van onderwijs*. De titel van dit boek is al een filosofische uitspraak die me aanspreekt. Het boek is een filosofische beschouwing over de zwakte van onderwijs, namelijk dat we vooraf nooit weten of we het goed gaan doen. Pas in het onderwijsproces zelf zal blijken welke keuzes van de leerlingen en docent passend zijn, rechtvaardig zijn, zinvol zijn. In zijn boek strijdt Biesta tegen onderwijskundigen die denken dat alles vooraf te plannen is en dat je onderwijzers kunt afrekenen op resultaten die kinderen hebben behaald. Dit gemis aan efficiëntie is juist de kracht van onderwijs, omdat er altijd opnieuw gezocht moet worden naar afstemming tussen de vele belangen die op ‘het spel’ staan. Lesgeven gaat altijd net iets anders dan verwacht. Biesta



eindigt zijn boek met de tekst: ‘*Zulke wijsheid is met name van belang om te kunnen bevatten dat onze onderwijshandelingen nooit slechts een herhaling zijn van wat in het verleden is gebeurd, maar altijd radicaal openstaan voor de toekomst. We hebben ons oordeelsvermogen harder nodig dan recepten om te kunnen omgaan met deze openheid en dit te doen op een onderwijspedagogische wijze*’. Ook bewegen heeft voor mij deze openheid en daarom is het in principe onmogelijk om vaste doelen te stellen die alleen verwijzen naar de persoon (mens) of alleen naar de samenleving (wereld) of naar beide in een onderling verband. Openheid is meer dan een wisselwerking tussen twee vaste posities. Openheid is wat we meemaken als we aan het bewegen zijn, er ontstaan altijd nieuwe mogelijkheden, die uit het bewegen zelf voortkomen. Zo ontstaat het prachtige risico van bewegingsonderwijs.

Natuurlijk kunnen we in het onderwijs niet zonder doelen, maar die zijn niet leidend voor alle beslissingen die we nemen. Biesta pleit voor openheid, door in het onderwijs telkens opnieuw, in het directe contact met de leerlingen, te kiezen tussen verschillende leerdoelen. De leerdoelen zijn verbonden met drie verschillende domeinen waarin het onderwijs functioneert. Het gaat om de domeinen: subjectivering (su), socialisering (so) en kwalificatie (kw). De docent zal in de praktijk moeten kiezen tussen leerdoelen uit de

**Het boek is een filosofische beschouwing over de zwakte van onderwijs, namelijk dat we vooraf nooit weten of we het goed gaan doen**

verschillende domeinen, die elkaar niet alleen ondersteunen, maar ook tegenwerken. Daarin zit het prachtige risico van onderwijs, daar waar we een leerdoel realiseren, zorgen we er ook voor dat een ander leerdoel niet gerealiseerd kan worden. Welke overwegingen er in de les meespelen om een keuze te maken tussen de drie domeinen is net zo 'onbegrijpelijk', als de keuze die ik maak tijdens een basketbalspel als ik de bal op een 'speelse wijze' ga afspelen. De docent zal moeten accepteren dat elk jaar, elke week, elke les bij elk kind het leerproces anders verloopt dan verwacht was. Goed onderwijs is een co-creatie tussen leerlingen onderling en de docent waarbij de doelen in gezamenlijkheid ontstaan. Dit is voor mij de bodem voor mijn visie op bewegingsonderwijs.

### Drie domeinen in het bewegingsonderwijs

Tot slot wil ik graag nog een poging wagen om de driedeling van Biesta te verbinden met driedelingen die we in het bewegingsonderwijs tegen kunnen komen.- Kort door de bocht lijkt de indeling van Biesta te verwijzen naar de filosofische drieslag mens (su), wereld (so) en activiteit (kw).- Opvallend is dat ook Biesta veel aandacht besteedt aan subjectivering en socialisering en weinig schrijft over kwalificering. Voor kwalificering verwijst hij naar de vakgebieden. Als we naar ons vakgebied kijken dan zien we een soortgelijke driedeling is het *Basisdocument VO*: bewegen verbeteren (kw) bewegen regelen (so) en bewegen beleven (su). Ook de driedeling in het boek *Perspectieven op bewegen* (didactiek voor het bewegingsonderwijs in het basisonderwijs) lijkt op de domeinen van Biesta: Organiseren van bewegingssituaties(so), optimaliseren van bewegingsituaties (kw) en ontplooien bewegingsinitiatieven (su). In de sportstimuleringsmappen van de sportbonden staat de driedeling 'loopt't '(so) 'lukt't'(kw) en leeft't (su). Al dit soort driedelingen in het bewegingsonderwijs lijken er naar te verwijzen dat gymdocenten al langer op zoek zijn naar 'het prachtige risico van onderwijs'. De vraag is natuurlijk wel of Biesta deze verbindingen ook zo bedoelt. Daarom raad ik van harte aan het prachtige boek van Biesta zelf te lezen.

### Literatuur


Biesta, G.(2015) *Het prachtige risico van onderwijs.* Phronese

Tamboer, J. (1989) *Filosofie van de bewegingswetenschappen.* Reed Business

Brinke, G. ten e.a.. (2007). *Basisdocument bewegingsonderwijs VO.* Tirion

Berkel, van M. e.a. (2003). *Perspectieven op bewegen.* Publicatiefonds 't Web


### Contact

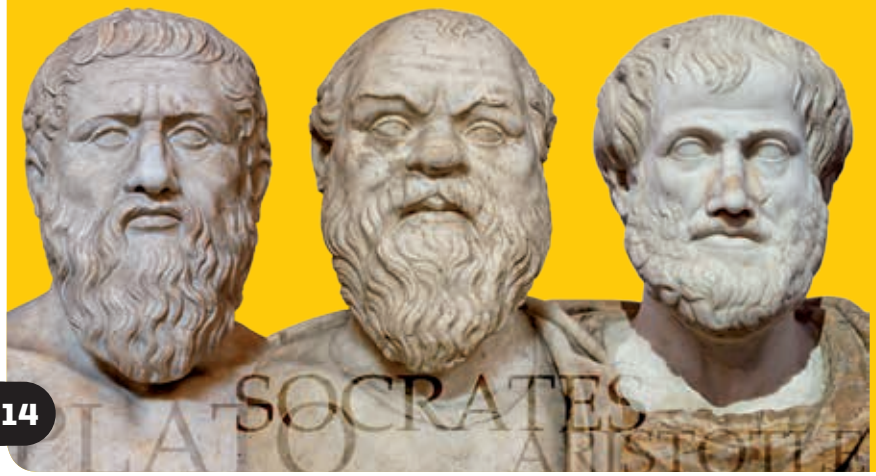

*M.Waal@hotmail.com*


**EN VERDER**

# Hoe vertel jij je visie?

Hoe vertel jij het belang van bewegingsonderwijs aan anderen? Bij het formuleren van hoofd- en nevendoelen maakt het uit voor wie je schrijft. Is de formulering bedoeld voor vakgenoten, beleidsmakers, directeuren?. Daarom hier een oproep.

**TEKST** CHRIS HAZELEBACH




In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor VO* staat: 'Het bewegingsonderwijs is er op gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur'. Deze doelstelling is in de leerlijnen uitgewerkt tot concrete leerdoelen. Deze vaktaal is voor buitenstaanders soms wartaal. Dit vraagt om een vertaling die niet-deskundigen wel begrijpen. Wij zijn benieuwd op welke wijze collega's hun visie verwoorden aan directeur of ouders. Graag ontvangen wij jullie teksten, die we dan kunnen gebruiken als voorbeeld voor anderen. Bij het vertalen van onze visie naar niet-vakgenoten is het handig om gebruik te maken 'nevendoelen', omdat die makkelijker te begrijpen zijn. Bijvoorbeeld van bewegen word je 'socialer', 'gezonder' en 'slimmer'. Bij het legitimeren helpt het om onderscheid te maken tussen bewegen als doel en middel. Gelukkig begrijpen de meeste kinderen wel wat het echte doel is van bewegen: 'Samen genieten van bewegen'. Misschien zijn leerlingen de beste vertalers van onze visie?

Graag ontvangen we jouw visie via *onderwijs@kvlo.nl*

# De HAN ALO legt uit

Een eigen visie en blijven bij de kern waar het vak sport & bewegingsonderwijs (SBO) om draait, daar staat de ALO van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN ALO) voor. Negen jaar geleden, in 2006, startte de eerste groep studenten aan de HAN ALO en ondertussen hebben honderden studenten hun diploma mogen ontvangen. Innovatieve, onderzoekende professionals die in staat zijn kinderen en jongeren goed te leren bewegen in PO, VO, so en mbo. In de visie van de HAN ALO is het essentieel dat we inspelen op en oog hebben voor de motieven om deel te nemen aan de sport- en bewegingscultuur. Hiermee vergroten we de kans dat alle kinderen en jongeren een leven lang blijven sporten en bewegen.

**TEKST** GIELION DE WIT EN MARCEL MUTSAARTS **FOTO'S** MARTIN HOGEBOOM

## De kern: motorisch leren!

De visie van de HAN ALO op het vak lichamelijke opvoeding laat zich samenvatten met: *"Docenten sport- en bewegingsonderwijs (SBO) leggen tijdens de lessen SBO en de overige sport- en beweegactiviteiten op en rondom de school dé basis voor optimaal en veelzijdig leren bewegen. Door breed en vroeg motorische vaardigheden aan te leren in een pedagogische context kunnen kinderen met meer zelfvertrouwen actief deelnemen aan de sport- en bewegingscultuur. Optimaal en veelzijdig leren bewegen tijdens de jeugd is de basis voor een gezonde ontwikkeling en een actieve leefstijl later."*

Wij geven de voorkeur aan de term 'Sport- en Bewegingsonderwijs', omdat deze de lading beter dekt van het hoge doel van het vak, namelijk: kinderen en jongeren voorbereiden op een levenslange deelname aan de sport- en bewegingscultuur. Voor de HAN ALO staat voorop dat de docent SBO kinderen en jongeren beter leert bewegen, dat is de kern van het vak en te allen tijde uitgangspunt voor het handelen van de docent. SBO is een leervak, net als wiskunde en taal! Aanvullend op deze kerntaak is het voor de hand liggend dat de docent SBO een belangrijke rol speelt in het bevorderen van sport en beweging in en rondom de school (physical activity). Dit bevordert een gezonde leefstijl, kan obesitas reduceren en er zijn indicaties dat het leidt tot het verhogen van de cognitieve leerprestaties (Lees & Hopkins, 2013).

**SBO is een leervak, net als wiskunde en taal!**

## Waaraan herken je een HAN ALO'er?

De inhoud en organisatie van de HAN-ALO is er volledig op ingericht studenten klaar te stomen bovenstaande visie op een professionele manier in de praktijk te gaan brengen. Een HAN ALO'er heeft een herkenbaar profiel.

Een HAN ALO'er is een professional in sport- en bewegingsonderwijs die:

- binnen een pedagogische context de leerling goed leert bewegen
- de motieven van de leerling om te sporten/bewegen centraal zet
- aandacht heeft voor en aansluit bij de ontwikkeling van de leerling
- innovatief, ondernemend en ambitieus is
- samenwerkt met de sport- en beweegomgeving van de school
- een gezonde leefstijl uitdraagt
- een onderzoekende en ontwikkelingsgerichte houding heeft
- evidence based handelt.

Het herkenbare en onderscheidende in dit profiel ten opzichte van de andere ALO-opleidingen in Nederland zit vooral in het inspelen op de motieven van elke leerling en de samenwerking met de sport- en beweegomgeving van de school.



## Motieven van de leerling staan centraal

De vakwereld weet dat de HAN ALO motieven van leerlingen om deel te nemen aan sport en bewegen centraal stelt. De oude ordening naar de traditionele 'big five' (spel, atletiek, turnen, zelfverdediging en bewegen op muziek) vinden wij niet meer van deze tijd. De huidige sport- en bewegingscultuur is veel meer divers dan pakweg 20 – 30 jaar geleden. Indelen naar motieven geeft meer mogelijkheden om steeds in te blijven spelen op de veranderende sport- en bewegingscultuur. Er zijn zes verschijningsvormen vastgesteld waarmee de meest voorkomende motieven van deelnemers aan de actuele sport- en bewegingscultuur kunnen worden ingedeeld: wedstrijd, show, spel, avontuur, gezondheid en recreatie. Tijdens de lessen SBO bepalen de motieven van de deelnemers hoe de activiteiten aangeboden worden en welke didactische rol van de docent SBO daarbij gewenst is. Ook bij de verschijningsvormen, ongeacht welke vorm je kiest, staat het leren bewegen centraal. Een uitwerking van de verschijningsvormen in de praktijk is terug te vinden in de artikelen van Johan Cobussen (Cobussen, 2015) en Fey van Lith (elders in dit blad).

**Ook bij de verschijningsvormen, ongeacht welke vorm je kiest, staat het leren bewegen centraal**

## Buiten de muren van de gymzaal

De HAN ALO laat zich ook kenmerken door haar 'blik naar buiten'. Een HAN ALO'er geeft niet alleen les, maar treedt ook letterlijk buiten de muren van de gymzaal. Hij initieert en organiseert samenwerkingsverbanden binnen de school, tussen scholen, met sport- en beweegaanbieders en met de lokale overheid. Ook is hij actief in sportstimuleringsprogramma's en het ondersteunen van sportverenigingen. Op deze wijze geeft hij invulling aan de complexe opdracht om leerlingen beter te leren bewegen, de weg te wijzen in het grote aanbod van sport- en bewegingsmogelijkheden, sporttalent te begeleiden in hun weg naar binnen de prestatiesport en de gezonde leefstijl te bevorderen. De functie van beweegmanager, combinatiefunctionaris, buurtsportcoach of gezonde schoolcoördinator is een HAN ALO'er dan ook op het lijf geschreven. Het is dan ook niet vreemd dat een groot deel van onze alumni werkzaam is als combinatiefunctionaris.

## Lesgever als specialist

De HAN ALO laat zich ten slotte ook kenmerken door een drietal expertisegebieden waar studenten zich in kunnen specialiseren. Binnen



deze expertisegebieden doet de HAN ALO samen met en voor het werkveld ook praktijkgericht onderzoek. De HAN ALO wil zich met deze expertises onderscheiden en is van mening dat in het werkveld hier nog hiaten aan kennis en expertise zijn. De drie expertisegebieden zijn:

1 Talent Identification & Talent Development: Het herkennen en ontwikkelen van excellente bewegers en ontwikkelen van didactische programma's om het talent van elk kind optimaal te benutten
2 Sports & Exercise Nutrition: Het verbeteren van de leerprestaties tijdens de lessen SBO en/of andere lessen door middel van (gezonde) voeding.
3 Health Promotion & Performance: Het verbeteren van de gezonde leefstijl binnen de lessen SBO en binnen de schoolsetting (Gezonde School).

Hierbij hanteren we het principe 'teach what you preach'. Op basis van persoonlijke motieven kunnen studenten gedurende hun studie kiezen voor een expertisegebied. Ze leren in de expertisegebieden met name een onderzoekende, kritische houding aan te nemen en ze doen meer dan gemiddelde expertise op van het betreffende expertisegebied. Uiteindelijk leidt het opleidingsprogramma tot innovatieve en ondernemende professionals SBO die alle leerlingen beter leert bewegen en ze wegwijs maakt in de sport- en bewegingscultuur.

## HAN ALO als organisatie

De HAN ALO

- is een bevlogen, prestatiegedreven, transparante en ontwikkelingsgerichte organisatie
- is een professionele leergemeenschap, waar trots en betrokkenheid hoog in het vaandel staan;
- heeft aandacht voor en sluit aan bij de ontwikkeling van de student;
- werkt nauw samen met het werkveld.

## Een levenlang opleiden

De HAN ALO wil er niet alleen zijn voor haar huidige studenten maar ook voor haar alumni en werkveld. Op allerlei manieren binden we alumni en het werkveld aan onze opleiding. Een verplichting tot bijscholen zou wat ons betreft een welkome ontwikkeling zijn. Een mooi voorbeeld van opleiden anno 2015 is de ALO deeltijdopleiding 2.0 die afgelopen jaar een metamorfose heeft ondergaan. Het is een innovatieve mix geworden van contactonderwijs, afstandsleren en begeleiding op afstand volgens het blended learning principe. Onderwijs is daardoor minder afhankelijk van plaats en tijd en sluit meer aan op de individuele behoefte van de student. We zijn echter ook van mening dat een salto niet geleerd kan worden van achter de PC, dus blijft persoonlijk contact van groot belang binnen de opleiding. Zo kijken wij ook naar het opleiden van onze studenten: de interactie tussen docent en leerling is misschien wel het allerbelangrijkste om kwaliteit van het onderwijs te borgen. Daar staan wij voor en dragen we elke dag uit aan onze studenten.

**De interactie tussen docent en leerling is misschien wel het allerbelangrijkste om kwaliteit van het onderwijs te borgen**

## Tot slot

De HAN ALO is een vitale en innovatieve opleiding. We zijn blij dat dit gewaardeerd wordt door onze studenten. In *Elseviers Beste studies 2015* is de HAN ALO uitgeroepen tot de beste ALO van Nederland. En daar zijn we best (een beetje) trots op. ■

## Literatuur


Cobussen, J. (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: De HAN ALO legt uit. (H. Dijkhoff, Red.) *Lichamelijke Opvoeding Magazine, 7*, 28-32.

Lees, C., & Hopkins, J. (2013). Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials. *Preventing Chronic Disease, 10*(E174).



**Gielion de Wit** en **Marcel Mutsaarts** zijn opleidingscoördinatoren van de ALO aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

## Contact

*gielion.dewit@han.nl*
*m.mutsaarts@han.nl*

# De gymleraar pakt de handschoen op!

## Naar een Europees initiatief dat inspeelt op de relatie van gezonde leefstijl en bewegingsonderwijs

Dit initiatief werd besproken in 'De wereld draait door'. Onderwijs2032 is een initiatief van staatssecretaris Sander Dekker met als doel een brede maatschappelijke dialoog te starten over de toekomst van het onderwijs. Paul Schnabel (voorzitter van het Platform Onderwijs2032) vertelde dat iedereen zijn zegje kon doen, dat ze alles zouden inventariseren en dan met een aanbeveling zouden komen. Hoe is het zo gekomen en wat ligt er al?

**TEKST** CARIN BRUINING EN HAROLD HOFENK **FOTO'S** ANITA RIEMERSMA








De maatschappij verandert voortdurend. De drie belangrijkste vragen bij de maatschappelijke dialoog Onderwijs2032 zijn:

- Welke kennis en vaardigheden moeten een stevigere plek krijgen in het curriculum zodat leerlingen optimaal worden voorbereid op het vervolgonderwijs en de toekomstige arbeidsmarkt?
- Hoe kan het curriculum eraan bijdragen dat leerlingen optimaal kunnen functioneren in hun rol van burger in een diverse en snel veranderende maatschappij?
- Welke bijdrage moet het onderwijs leveren aan persoonsvorming en talentontwikkeling? En hoe moet dit tot uitdrukking komen in het curriculum?

De Rijksoverheid wil hierover een dialoog aangaan met leerlingen, leraren, ouders, scholen en andere belangstellenden. Dit moet leiden tot een vernieuwd curriculum en een vernieuwing van de kerndoelen en eindtermen.

### 21st century skills

In reactie op het WRR rapport *Naar een lerende economie* heeft het kabinet al gewezen op het belang van 21ste eeuwse vaardigheden, de zogenaamde 21st century skills. De basis van de ontwikkeling van leerlingen zal altijd een stevige ondergrond van (vak)kennis blijven. Maar naast kennis worden ook andere vaardigheden belangrijker die appelleren volwaardige participatie in de samenleving. Actieve participatie in de samenleving vereist een goede beheersing van de basisvaardigheden, rekenen en taal, en digitale geletterdheid. Maar dat is niet genoeg. Burgerschapsonderwijs draagt bij aan de persoonlijke en maatschappelijke vorming van leerlingen. Een vraag is hoe een eigentijdse invulling van burgerschapsonderwijs vorm kan krijgen. Het is van wezenlijk belang dat leerlingen kennis opdoen over het functioneren van onze democratische rechtsstaat en van de fundamentele waarden die daaraan ten grondslag liggen, zoals vrijheid, verantwoordelijkheid, verdraagzaamheid en de gelijkwaardigheid van alle mensen. Nu lijkt er ook meer ruimte voor persoonlijke vorming: ontwikkeling van karakter en identiteit. Leerlingen moeten de kans krijgen zich breed te ontwikkelen, niet alleen cognitief, maar ook sociaal-emotioneel. Veel recent onderzoek laat zien dat succes op de arbeidsmarkt en maatschappelijke participatie niet alleen worden bepaald door cognitief functioneren, maar dat ook sociale en zelfregulerende vaardigheden daarvoor van grote betekenis zijn. Zelfregulering kan verder worden versterkt door aandacht voor een gezonde levensstijl en bewegingsonderwijs. Een kind ontwikkelt zich immers niet alleen cognitief, maar ook motorisch en sociaal.

### Gezonde leefstijl en bewegingsonderwijs

In dit artikel staan we stil bij de gezonde leefstijl en bewegingsonderwijs.
Dit is als toekomstig scenario eerder aan bod geweest binnen Human Movement and Sport 2028.

Meer informatie over dit project is te vinden op *http://speach.hanze.nl* of te verkrijgen via de projectleider *c.h.bruining@pl.hanze.nl*

### Literatuur

Brouwer, B. e.a. (2011) *Human movement and Sports in 2028.* Enschede

Stegeman, H. (2015) *Moet het bewegingsonderwijs ook op de schop?* Amsterdam

*'Kwalitatief bewegingsonderwijs is cruciaal voor de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Er zijn (wetenschappelijke) aanwijzingen dat sport en bewegen bijdraagt aan betere onderwijsresultaten en de kans op verzuim en uitval verminderen. Goed bewegingsonderwijs levert daarnaast (sic) een bijdrage aan een actieve en gezonde leefstijl van kinderen.'*

**Carin Bruining** en **Harold Hofenk** zijn beide opleiders aan de Hanze Hogeschool in Groningen

### Contact

*c.h.bruining@pl.hanze.nl*







Dat was een initiatief van het ministerie van OCW om in het veld van sport en bewegen en onderwijs een heroriëntatie te uit te voeren. De SLO is toen gevraagd om een toekomstvisie voor lichamelijke opvoeding te ontwikkelen. De drie belangrijkste vragen waren:

- Hoe ziet in de toekomst het bewegingsonderwijs eruit?
- Welke tendensen zijn nu al te zien?
- Hoe denken we daarmee om te gaan?

Met deze vragen is een werkgroep van academies voor lichamelijke opvoeding (ALO's), de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) en het Nationaal Expertisecentrum Leerplanontwikkeling (SLO) bezig geweest. Dit heeft geresulteerd in het curriculum human movement and sports. Met input van experts binnen en buiten de lichamelijke opvoeding is in meerdere scenarioconferenties toegewerkt naar zes mogelijke scenario's. Eén van de uitgewerkte scenario's is: Een gezonde en actieve leefstijl.
"Kennis over het belang van bewegen en de relatie tussen een actieve leefstijl en gezondheid maakt een belangrijk deel uit van de lessen bewegen en gezondheid, evenals kennis over gezonde voeding en stimuleren tot gezonde voeding. Dat gebeurt in samenhang met andere vakken of leergebieden."
De werkgroep gaat ervan uit dat alle kinderen in hun leerproces ook relevante kennis verwerven over de noodzaak van een actieve en gezonde leefstijl, welke factoren daarop van invloed zijn en welke rol bewegen daarbij kan spelen. Dat zijn elementen die nu vaak verspreid over het curriculum bij verschillende vakken of leergebieden aan de orde komen.
Het is goed voor te stellen dat al die elementen in de toekomst gebundeld worden in een leergebied health education. Wat ons betreft pakt de docent lichamelijke opvoeding die handschoen op. De eerste stappen zijn al gezet.
Inmiddels is vanuit de Hanzehogeschool Groningen een grootschalig internationaal project gestart: 'Sport, Physical Education And Coaching in Health (SPEACH). SPEACH is een driejarig project dat gesubsidieerd wordt door de Europese Unie. De Hanzehogeschool is penvoerder van het project, waarin wordt samengewerkt met negen andere partners, verdeeld over zeven landen. De betrokken partners zijn nationale en internationale sportcommissies, sportfederaties en hoger onderwijsinstellingen op het gebied van lichamelijke opvoeding en sport.
Tot slot wordt het project sterk gesteund door het Europees netwerk van Sport Wetenschap, Onderwijs en Werkgelegenheid (ENSSEE).
SPEACH kan een goede bijdrage leveren om docenten lichamelijke opvoeding en sportcoaches in opleiding voor te bereiden op bovengenoemd toekomstscenario.

## Doel

Het belangrijkste doel van het SPEACH-project is om bewustwording en gedragsverandering te bevorderen van Europese burgers in de richting van een actieve en gezonde levensstijl.
Lichamelijke inactiviteit en het daarbij behorende 'zitgedrag' is een internationaal probleem en daarom is besloten om op internationaal niveau de handen ineen te slaan.
Om deze doelstelling te bereiken worden er in het SPEACH-project HEPA (Health Enhancing Physical Activity) modules ontwikkeld, die kunnen worden opgenomen in bestaande curricula van ALO-opleidingen en sportcoachopleidingen. Op deze wijze worden toekomstige docenten LO en sportcoaches voorbereid om een bijdrage te leveren aan het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl van leerlingen, jonge atleten en (jong)volwassenen.

Het project bestaat uit vijf fasen. De eerste fase is het inventariseren van de behoeften en wensen van ALO's en sportcoachopleidingen op het gebied van HEPA. Vervolgens worden op basis van die analyse HEPA gerelateerde modules ontwikkeld. Daarna wordt een 'train de trainer programma' ontwikkeld waarin docenten van ALO's en sportcoachopleidingen getraind worden om de ontwikkelde modules aan hun studenten te kunnen geven. Tot slot wordt er in het project een pilot georganiseerd, waarin de ontwikkelde modules worden uitgevoerd en geëvalueerd. Daarnaast wordt er tijdens het project een kwaliteitszorgsysteem opgezet alsmede een plan voor het realiseren van een duurzaam projectresultaat.

## Vakoverstijgend

Van de gymleraar wordt in de toekomst verwacht dat hij vakoverstijgend en samen met andere professionals programma's kan ontwikkelen die gericht zijn op het bevorderen van een actieve leefstijl van kinderen. Hij kan hier binnen de school een leidende rol in vervullen.
Uit de eerste fase van het project moet blijken welke modules er voor ALO-studenten exact ontwikkeld gaan worden. Vooralsnog lijkt het erop dat deze modules zich gaan richten op onder meer gedragsverandering, testen en monitoren en coaching/counseling.
Nederland heeft binnen de bestaande hbo-sportopleidingen al enige ervaring met het bevorderen van een actieve leefstijl. Voorbeelden hiervan zijn de Gezonde School en de bachelor opleiding Physical Activity and Lifestyle. Deze ervaringen kunnen worden meegenomen in het internationale SPEACH-project. ■

# De jaartaak in het mbo

In vakblad 7 van dit jaar verscheen er een artikel over de opbouw van de jaartaak in het primair- en voortgezet onderwijs. Na dit artikel zijn er meerdere verzoeken binnen gekomen om de opbouw van de jaartaak binnen het middelbaar beroepsonderwijs inzichtelijk te maken. Dit artikel geeft dan ook meer inzicht in de opbouw van een jaartaak voor leden die vallen onder de cao mbo. Waar bestaat je jaartaak uit en wat moet je sowieso terugvinden in je jaartaak?

**TEKST** MR. MAARTEN SEGERS



Binnen het mbo bestaat een jaartaak bij een volledige werktijdfactor uit 1659 uur (net als in het primair en voortgezet onderwijs). Binnen die 1659 uur worden alle taken verricht maar is er ook tijd voor o.a. professionalisering en duurzame inzetbaarheid. Het is belangrijk om te weten dat de jaartaak binnen het mbo conform artikel 3.3 cao MBO 2014/2015 een zogenaamd 'inzetbaarheidskader' heeft. Dat betekent dat er bij een volledige werktijdfactor ruimte is voor 1200 klokuren voor *'die werkzaamheden die verband houden met de uitvoering van het onderwijs en de direct daaruit voortkomende werkzaamheden'* en dat de overige 459 uur beschikbaar zijn voor *'werkzaamheden die verband houden met de organisatie en ontwikkeling van het onderwijs, waaronder professionalisering, overleg, afstemming en coördinatie'*. Onder die 1200 uren vallen onder andere lestaken, de daarbij behorende tijd voor voorbereiding en nazorg, stagebegeleiding, studieloopbaanbegeleiding, mentoraat en het afnemen van toetsen en examens. Onder die 459 uur valt onder andere de tijd voor professionalisering en scholing, werkoverleggen, teamoverleggen, ontwikkeling van het onderwijsprogramma, coördinatie en afstemming, peer review en open dagen. Van het bovenstaande inzetbaarheidskader (1200/459 uur) kan per onderwijsteam telkens voor de duur van een cursusjaar afgeweken worden indien iedereen binnen dat team hier mee instemt. Binnen de cao zijn verder afspraken gemaakt over de werkverdeling binnen een onderwijsteam. Lees daarvoor artikel 3.4 van de cao mbo 2014/2015 eens door. De afspraken rondom de werkverdeling zijn relevant en belangrijk voor de invulling van je jaartaak en het bepalen van de tijd voor voorbereiding en nazorg voor de lessen (opslagfactor).

Werknemers in schaal 7 of hoger (betrokken bij het primaire proces/onderwijs) hebben bij een volledige werktijdfactor recht op een budget van 59 uur voor professionalisering en scholing (artikel 4.1 lid 7 cao mbo 2014/2015). Naast dit vaste persoonlijke budget voor professionalisering en scholing is er nog een collectief urenbudget dat binnen het onderwijsteam verdeeld dient te worden. De omvang van dit budget is te berekenen door het aantal FTE binnen het onderwijsteam te vermenigvuldigen met '107'. Alleen de FTE's van in het primaire proces (onderwijsproces) betrokken werknemers die benoemd zijn in een functie behorend bij carrièrepatroon 7 worden hierbij betrokken. De verdeling van dit collectief urenbudget dient in overleg met het onderwijsteam en de werkgever plaats te vinden. Artikel 4.1 lid 8 en 9 cao mbo 2014/2015 gaan verder op deze verdeling in.

Ook binnen het mbo zijn er in het kader van duurzame inzetbaarheid uren vrijgemaakt. Voor werknemers die geen gebruik maken van de regeling seniorenverlof of een van de BAPO overgangsregelingen is er een persoonlijk budget van 50 uur (bij een werktijdfactor van 1). Dit persoonlijk budget is inzetbaar voor het verrichten van niet tijd- en plaatsgebonden werkzaamheden. De 50 uren maken onderdeel uit van de 459 klokuren die gereserveerd zijn voor de organisatie en ontwikkeling van het onderwijs.

## Overige punten

De cao mbo geeft een inzetbaarheidskader maar hoe de jaartaak precies ingevuld wordt hangt af van het werkverdelingsproces. De kaders van dit proces zijn beschreven in artikel 3.4 van de huidige cao mbo. Het is dus zeker verstandig om daar eens naar te kijken. Daarnaast dient er intern beleid te zijn voor startende werknemers. Ga eens na wat voor faciliteiten deze regeling geeft en wat dit betekent voor je jaartaak. Heb je vragen neem dan contact op met de juridische afdeling: *juristen@kvlo.nl.* ■

Lichamelijke opvoeding magazine

# Praktijk

KATERN

**NUMMER 9**
Jaargang 103 | oktober 2015

KVLO



◄ *Veilig, uitnodigend en leerzaam werpmateriaal*

# Coachen met (in)zicht

## Videofeedback tijdens de atletiekles

De atletieksport leent zich goed voor het gebruik van videofeedback. De complexe technieken hebben veelal een duidelijk begin en einde (discrete bewegingen) en zijn daarom eenvoudig te filmen. In dit artikel delen wij graag onze ervaringen over het gebruik van videofeedback binnen atletieklessen en hoe dit gebruik past binnen onze visie op atletiek (Gerrits & Wijnalda, 2014).

**TEKST** SIERD WIJNALDA EN STEVEN GERRITS

Tien jaar geleden zijn wij gestart met het toepassen van videofeedback op de ALO in Groningen. In de beginjaren met camera's en laptops, waarop programma's draaien als Silicon Coach, Time Warp en FairPlay. Twee jaar geleden hebben we, in samenwerking met onze kenniswerkplaats, vijf iPads aangeschaft voor de lessen atletiek. Ideaal: geen snoeren, scherpe beelden, een accu die 't lang volhoudt en erg gebruiksvriendelijk!

Door bewegingen op bijvoorbeeld een iPad terug te kijken, helpt dit leerlingen meer inzicht te krijgen in bewegen. Tevens is het een mooi middel om betrokkenheid bij je eigen leerproces en dat van elkaar te stimuleren. We schetsen nu een didactiek, waarbij de iPad als middel wordt ingezet om dit bereiken.

### Beleven en begrijpen

Voordat leerlingen een coachrol kunnen vervullen is het van belang dat zij de beweging beleven, doorleven en begrijpen. Hiervoor gaan leerlingen in allerlei belevingsvolle situaties aan de slag met het opdoen van veel bewegings- (en succes) ervaringen gericht op het oplossen van het bewegingsprobleem: sneller, verder of hoger (de essentie van atletiek).

### Bagage voor de coach.

Leerlingen hebben nu basaal inzicht in de beweging en weten wat ze in essentie moeten doen om het bewegingsprobleem op te lossen. Om er voor te zorgen dat het geleerde beklijft, kan je als docent verschillende werkvormen aanbieden.

- Zo kan voorkennis tijdens de warming-up worden opgehaald, door in tweetallen losmakende oefeningen uit te voeren richting een papier met hierop een stelling (zie afbeelding 2). Ze lezen de stelling en leggen het bijbehorende fiche vervolgens in de groene hoepel als ze denken dat de stelling klopt of in de rode hoepel wanneer ze denken dat de stelling niet klopt. Als alle stellingen zijn beantwoord, bespreekt de docent de antwoorden.
- Ook kan het geleerde worden teruggehaald door leerlingen te stimuleren na te denken

Een voorbeeld om te komen oplossen van bewegingsproblemen door leerlingen. *"Leerlingen worden in attractieve situaties uitgedaagd divers aangepast werpmateriaal zo ver mogelijk over het hoofd weg te werpen, waarbij zij de vuistregels voor de veiligheid leren. Het aangepast werpmateriaal - zoals een vortexspeer - zorgt ervoor dat de beweging lukt en de veiligheid wordt gewaarborgd (zie afbeelding 1). Aansluitend stelt de docent de vraag: "Wat hebben jullie gedaan om de vortex zo ver mogelijk weg te werpen?" (het oplossen van het bewegingsprobleem). In tweetallen bedenken leerlingen minimaal drie handelingen. Leerlingen antwoorden bijvoorbeeld: "Ik heb een aanloopje genomen en de vortex met een lange zwiep met een grote boog weggegooid". De docent bespreekt de antwoorden en geeft hierbij inzicht in de bewegingsprincipes, welke de leerlingen helpen een beweging te begrijpen. Vanuit bewegingsprincipes als lange bewegingsbaan, remhefwerking en afwerprichting worden de (essentiële) handelingen boven tafel gekregen. Zo dient de aanloop versnellend te zijn ("tam… tá-dam!") waarna leerlingen actief moeten stoppen en strekken ("trots eindigen"). Daarnaast moet het werpmateriaal lang ver achter worden gehouden en over de bomen worden geworpen. Het is van belang enkel te praten over essentiële handelingen en niet te verzanden in technische details, omdat dit de beweging onnodig complex maakt om aan te leren en te begrijpen". (Gerrits & Wijnalda, 2014, p. 25).*




▲ *Stelling: waar of niet waar? Afbeelding 2*

over werkvormen die de docent uit de 'toolbox motorisch leren' heeft verwerkt in zijn oefenstof. Dit kan door vragen te stellen als "Waarom laat ik jullie stoten over een koord?" of "Waarom zeg ik dat je lang naar de veters van diegene achter je moet kijken?"

Door het hanteren van dit soort werkvormen, het nadoen van het voorbeeld van de docent[1] en het opdoen van voldoende bewegingservaring krijgen leerlingen een steeds beter inzicht in de (ideaal) beweging en zijn in staat de koppeling te leggen naar de eigen bewegingsuitvoering en die van de ander.

Dit kan worden versterkt door gebruik te maken van de app BAM Video Delay, waarbij leerlingen hun eigen sprong of worp direct na de uitvoering kunnen terugkijken (zie afbeelding 3). Op deze manier krijgen leerlingen een globaal beeld van hun eigen bewegen.

Laat leerlingen in een warming-up vorm langs foto's of video's van bewegingsuitvoeringen met veel voorkomende fouten lopen en opschrijven: Wat zie ik? Hoe komt dit? Wat kan ik doen of zeggen om de uitvoering te verbeteren? (zie

▼ *Jezelf realtime terugkijken Afbeelding 3*




afbeelding 4). Op deze wijze leren ze een eenvoudig werkpatroon en krijgen ze inzicht in tips voor veelgemaakte fouten. Deze veelgemaakte fouten en oplossingen kunnen worden verzameld op een zogenaamde coachwijzer, die leerlingen kunnen helpen bij het verbeteren van elkaars uitvoering.

## Het vervullen van de coachrol

Met bovenstaande willen we aangeven dat leerlingen een bepaalde hoeveelheid 'bagage' nodig hebben om de coachrol te vervullen. Hoe groter deze is, hoe beter de coachrol kan worden vervuld en hoe meer de verantwoordelijkheid voor het leerproces bij de leerlingen kan komen te liggen. Onderstaand schetsen we hoe wij de coachrol in complexiteit opbouwen.

Tijdens een docent gestuurde les speerwerpen wordt er gewerkt in tweetallen. De docent bespreekt een essentiële handeling en de één van het tweetal kijkt bij de ander of deze handeling goed wordt uitgevoerd. Tijdens dit zogenaamde 'coachen in buddy's' kan er gebruik worden gemaakt van een iPad, maar dit hoeft niet. Het is hier voor leerlingen eenvoudiger te kijken naar een stilstaande situatie (bijvoorbeeld een beeld op een iPad of een accent in de beginhouding), dan naar een bewegende situatie (bijvoorbeeld "kijk realtime of de speer over het hoofd wordt geworpen). Daarnaast is het uiteraard eenvoudiger te kijken naar één observatiepunt, dan naar meerdere punten.

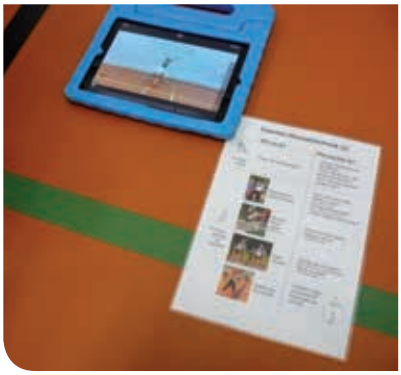
Enkele lessen later maken leerlingen in groepjes zelfstandig een observatieformulier, waarop zij de




▲ *Veelgemaakte fouten bespreken*
*Afbeelding 4*

▼ *Elkaar filmen*
*Afbeelding 5*





▲ *Coachwijzer kogelstoten*
*afbeelding 6*




▲ *Observatieformulier kogelstoten*

belangrijkste handelingen vermelden. Nadat dit formulier door de docent is goedgekeurd, filmen de leerlingen elkaars uitvoering met apps als CoachEye of Technique (zie afbeelding 5). Hierbij passen ze zelf de geleerde vuistregels ten aanzien van veiligheid en organisatie toe. Vervolgens geven ze aan in welke mate ze de belangrijkste handelingen terugzien (zie afbeelding 6). De coachwijzer kan hen helpen bij het vinden van een strategie om het belangrijkste verbeterpunt te ontwikkelen (zie afbeelding 7). Aan het einde van de les(sen) presenteren enkele groepen één video en bijbehorende verbeterstrategie op basis van het geleerde werkpatroon: Wat zie ik? Hoe komt dit? Wat doe/zeg ik om dit te verbeteren?

De eerste video zou kunnen fungeren als nulmeting op basis waarvan ze in volgende lessen progressie kunnen laten zien. In de bovenbouw zou dit als verslagvorm kunnen worden ingeleverd, waarin leerlingen hun nulmetingsvideo vergelijken met hun uiteindelijke uitvoering.

Wanneer leerlingen na een lessenreeks speerwerpen aan de slag gaan met bijvoorbeeld kogelstoten, kan het leerproces versneld worden door het maken van transfer. Ze kennen immers belangrijke vuistregels, werkpatronen en bewegingsprincipes en kunnen al overweg met de apps op de iPad. De docent stuurt hierbij vooral op verschillen en overeenkomsten met het vorige werponderdeel.

## Kanttekeningen

Wanneer we leerlingen de coachrol willen leren, is het van belang dat ze de beweging begrijpen en bewust worden van essentiële handelingen. Hiervoor hebben ze expliciete kennis nodig over uitvoering. Dit staat haaks op recente theorieën over motorisch leren, die aangeven dat bewegingen het beste overwegend onbewust kunnen worden geleerd (Beek, Koedijker & Oudejans, 2005). In onze onderwijsvisie is het leren atletieken niet enkel doel, maar zeker ook middel om andere rollen te leren vervullen (meervoudige deelnamebekwaamheid).

Wij willen leerlingen leren (zelfstandig) bewegingsproblemen op te lossen en zo beter leren (over) bewegen. Het 'verlies' aan beweegtijd door het gebruik van iPads wordt gecompenseerd door een hogere betrokkenheid bij het leerproces en meer zelfsturing bij de leerlingen. Er ligt een uitdaging om digitale middelen 'slim' in te zetten.

*Sierd Wijnalda en Steven Gerrits zijn als opleider verbonden aan het Instituut voor Sportstudies te Groningen en tevens betrokken bij diverse jeugdprojecten van de Atletiekunie.*

## Noten

[1] De app media gestuurd leren (MGL) bevat diverse voorbeelden van goede uitvoeringen.

## Literatuur.

Beek, P.J., Koedijker, J.M. & Oudejans, R.R.D. (2005). Weten wat je doet is niet noodzakelijk goed: Impliciet versus expliciet leren in de sport. *Sportgericht, 59*, 33-8.

Gerrits, S. & Wijnalda, S. (2014). Spelen met atletiek. *Lichamelijke Opvoeding, 7*, 24-26.

## Foto's:

Sierd Wijnalda



# Inspelen op motieven van leerlingen (1)

## Verschijningsvormen in de praktijk

In de artikelen over de visie van de Academie Lichamelijke Opvoeding aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN ALO in Lichamelijke Opvoeding 7), schreven Gielion de Wit, Marcel Mutsaarts (tevens in deze uitgave) en Johan Cobussen over de manier waarop de opleiding wil inspelen op beweegmotieven van leerlingen (Cobussen, 2015). De motivatie om deel te nemen staat centraal met als doel een levenslange deelname aan de sport- en bewegingscultuur. In dit artikel wordt beschreven hoe deze visie, het werken met 'Verschijningsvormen' (VV), in de praktijk toegepast wordt op de sport basketbal.

DOOR: FEY VAN LITH

### Basketbal in het onderwijs

Basketbal is een sport die traditioneel gezien vijf tegen vijf gespeeld wordt. De afgelopen jaren is de competitievorm 3x3 flink in opkomst, door velen gezien als 'de' toekomst van het Nederlandse basketbal. De spelvorm 3x3 heeft namelijk als voordeel dat de spelers meer balcontact hebben en de speelruimte kleiner en daarmee efficiënter is. Dit leidt ertoe dat deze spelvorm uitermate geschikt is voor het onderwijs. In de kleine ruimte (één zaaldeel) kun je leerlingen zelfstandig, intensiever laten bewegen. Door het vele balcontact is de spelbeleving, en daarop volgend, de kans op succesbeleving aanzienlijk groter. Tot slot heeft 3x3 een heel stoer imago!

Basketbal 3x3 draagt een uniek karakter/beweegcultuur met zich mee. Denk aan de muziek, kleding en uitstraling van de spelers. Het is een intensieve, maar ook ego-strelende (show) sport die zowel recreatief (denk aan pleintjesbasketbal) als competitief beoefend wordt. Vanuit pedagogisch perspectief denkt de HAN ALO met hun visie leerlingen klaar te stomen voor een levenslange deelname aan de sport- en bewegingscultuur. De leerlingen maken middels basketbal in verschillende verschijningsvormen kennis met de verschillende beweegmotieven gekoppeld aan deze sport. Hierdoor worden ze uitgedaagd om deze sport in hun beweegrepertoire op te nemen. Dit leidt tot beter en blijvend bewegen.

### Verschijningsvormen

De HAN ALO kent zes verschijningsvormen die gekoppeld zijn aan beweegmotieven (Wedstrijd, Show, Spel, Avontuur, Gezondheid en Recreatie).




Foto internet

▲ *figuur 3 Basketbal als show*

Deze indeling vindt plaats aan de hand van de dominante betekenissen voor de leerling en is onder andere gebaseerd op eerder werk van Bart Crum (Crum, 1991). Met behulp van verschijningsvormen worden bewuste leeromgevingen geconstrueerd met specifieke pedagogische, methodisch en didactische handelingen. Dit wordt de beweegcontext genoemd waarin de docent specifieke handelingen invult vanuit het pedagogisch perspectief en een didactische rol. Dit leidt tot de ontwikkeling van motorische, cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden bij leerlingen. In die beweegcontext worden per verschijningsvorm aan de hand van de vier A´s (Arrangement, Aanwijzingen, Aandacht en Aanpassingen) praktijkvoorbeelden opgesteld die geschikt zijn voor het onderwijs. Ongeacht welke verschijningsvorm wordt aangeboden, iedere beweegcontext is ingesteld op het verbeteren van de motorische vaardigheid, oftewel 'beter leren basketballen'!

**'Iedere leerling heeft z'n eigen motief om te bewegen, laat ze dit ontdekken!'**

### Basketbal in verschijningsvorm 'Show'

Dominant binnen deze verschijningsvorm is dat leerlingen iets demonstreren. Hierbij bewegen de leerlingen combinerend, creatief en thematisch. Als docent vervul je de rol van regisseur, waarbij je gericht bent op het proces naar en uitvoering van de optimale presentatie. Het doel voor de leerlingen is vaardigheden te ontwikkelen en te laten zien. Dit kan individueel of gezamenlijk in een show of demonstratie die is voorbereid en uitgevoerd voor anderen of voor jezelf.

Met behulp van deze activiteit ontwikkelt de leerling de volgende vaardigheden:

- voor een publiek kunnen optreden
- de beweging op één moment kunnen uitvoeren
- kunnen inspelen op anderen
- kunnen samenwerken aan een uitvoering
- thema(kleding) en uitstraling aan show kunnen conformeren
- samen oefenen/ bewegen
- samen een bewegingsplan opstellen.

*Arrangementen* geven ruimte aan creativiteit Balhandeling cirkel (activiteit 1) en passing met groep (activiteit 2). Beide activiteiten kunnen






▲
*Figuur 4 3 - 3 Streetbasketbal*

na het oefenen gedemonstreerd worden, denk hierbij aan uitstraling, ritme, muziek en gebruik je creativiteit!
Act 1: De docent doet enkele balhandelings-/dribbeloefeningen voor, vervolgens doen de deelnemers één voor één een zelfbedachte 'nieuwe' oefening. Met de klok mee komt zo iedere deelnemer aan de beurt.
Act 2: Leerlingen proberen creatieve passes uit in een zelf verzonnen figuur. Ze oefenen in minimaal tweetallen verschillende passes. Denk aan borstpass, bouncepass, behind the back pass, between the legs, no-lookpass of meerdere ballen volgens een vast patroon (bijvoorbeeld ster, cirkel of vierkant) rond spelen. Als groep proberen zij een mooi figuur te passen met behulp van verschillende passtechnieken.

A*anwijzingen* zijn gericht op de 'performance' (individu en groep)
Act 1: "Probeer niet naar de bal te kijken tijdens de oefening", "Geef een duidelijk voorbeeld en leg eventueel uit wat de bedoeling is, wanneer je aan de beurt bent" en "Denk ook aan je uitstraling!"
Act 2: "Houd je duimen achter de bal wanneer je een pass geeft en ontvangt" en "Maak afspraken met elkaar over de soort passes en het tempo".

A*andacht* voor de rolverdeling binnen de deelnemers (regulerend)
Act 1: De leerlingen tonen zelf bedachte verschillende balhandeling-/dribbel oefeningen.
Act 2: De leerlingen stellen een beweegplan op om tot verschillende figuren en passtechnieken te komen.

A*anpassingen* zijn gericht op het visuele effect
Act 1: Oefening met of zonder dribbel. Met twee ballen te gelijk.



◀
*Figuur 5 Logo*

Act 2: Variaties in het aantal personen en ballen tijdens overpassen of ballen op verschillende manier doorpassen, bijvoorbeeld bal één met een borstpass, bal twee met een bouncepass, ballen in tegenovergestelde richting passen, et cetera.

### Basketbal in verschijningsvorm 'Wedstrijd'

Bij de verschijningsvorm wedstrijd staat competitie aangaan centraal. Hierbij bewegen de leerlingen technisch, tactisch en doelgericht. Als docent vervul je de rol van expert, waarbij je gericht bent op de ideale bewegingsuitvoering van de deelnemer. Het doel van de les is, het kunnen wedijveren met anderen (wedstrijd, toernooi, meerkamp) of met jezelf (persoonlijk record).
Met behulp van deze activiteit ontwikkelt de leerling de volgende vaardigheden:

- kunnen deelnemen aan bewegingsactiviteiten onder leiding van rigide spelregels
- hanteren en tolereren van meerdere leidinggevende rollen
- kunnen omgaan met winst en verlies
- kiezen voor effectieve oplossingen die in dienst staan van het willen winnen
- uitvoeren van eenvoudige jury-activiteiten (bijvoorbeeld opmeten, noteren).

A*rrangementen* zijn dwingend
Op een half veld 3x3 met officiële basketbal regels. Er zijn leerlingen als scheidsrechter en scorer actief. Tijdens activiteit kan een intermezzo

**'Basketbal is meer dan alleen dribbelen, passen, de lay-up, het set-shot en spelen'**

gedaan worden om de techniek van bijvoorbeeld de lay-up of het set-shot te behandelen. Ook kunnen er tactieken uitgelegd worden, zoals positionering in aanval en verdediging, in-out, backdoor en give-and-go.

A*anwijzingen* zijn gedetailleerd en sturend
"Zorg voor spacing (ruimte) en dat alle posities

bezet zijn in een driehoek". "Zoek je verdediger op in de bucket om vervolgens versneld vrij te lopen", "Neem triple threat positie in (dreiging pass, schot en dribbel) bij balbezit", "Als verdediger blijf je tussen je man en de basket of verdedig je de directe pass."

A*andacht* voor het inslijpen van effectieve bewegingshandelingen
Oefen tijdens de intermezzo de techniek van de lay-up of het set-shot zodat de succesbeleving vergroot wordt (meer kans tot scoren). Daarnaast kun je aanvals- en verdedigingstactieken uitleggen.

A*anpassingen* om (deel) bewegingen te corrigeren of te perfectioneren
Door een opbouw in verdedigingsdruk aan te bieden, krijgen leerlingen meer scoringskansen:
- passief verdedigen
- actief met uitzondering van de bucket (vrij scoren in bucket)
- vrije schotplaatsen rondom bucket
- actief verdedigen.



*Basketbal arrangement in verschijningsvorm Avontuur figuur 6*

## Basketbal in verschijningsvorm 'Avontuur'

Tot slot de niet meest waarschijnlijke verschijningsvorm gekoppeld aan de activiteit basketbal. Desalniettemin een zeer uitdagende activiteit waar veiligheid voorop staat. Dit is dan ook geheel passend bij de verschijningsvorm waar het beleven van uitdaging de kern is. Noodzakelijkerwijs stelt de docent zich als instructeur op, die de veiligheid waarborgt. Daarbij wordt wel ruimte gecreëerd voor het verleggen van grenzen op het gebied van motorische, cognitieve en sociaal-emotionele aspecten bij de leerlingen. Het is van belang dat leerlingen spanning willen en kunnen beleven tijdens de activiteit. Zij ondergaan hierbij het onverwachte, durven te ontdekken en zijn op zoek naar het avontuur.

Met behulp van deze activiteit ontwikkelt de leerling de volgende vaardigheden:
- op kunnen zoeken en ontwijken van spanning en uitdaging
- zelfstandig en samen werken aan een op te lossen bewegingssituatie
- om kunnen gaan en in kunnen spelen op de natuur.

*Arrangementen zijn uitdagend*
Basketbal leerlijn trampoline dunken:
- reksprong met aanloop. Hulpverlening sandwich moet altijd, en met bal afvangen
- reksprong, tik met twee handen de ring aan
- reksprong met bal (geen dribbel)
- sprong met bal, mikken op basket (erin leggen met twee handen)
- rechtstaande sprongen dunken (eventueel met één hand). Jordan flight, skate, spreid, hurk, halve/hele draai
- bal om middel, onder benen
- sprongen om transversale as (salto/ barani).

Andere mogelijkheden:
- uit handen bal pakken en dunken
- in de lucht bal vangen en dunken
- over object/ iemand heen dunken
- tappen tegen het bord, dus dunk-serie maken.

*Aanwijzingen zijn gedetailleerd en dwingend*
"Dribbel niet tijdens je aanloop", "Een stabiele landing (op twee voeten, goed door de knieën, in balans) is belangrijker dan scoren".

*Aandacht voor veiligheid*
Eerst de situatie testen, hulpverlening middels sandwichgreep, bal afvangen en situatie aanpassen (mat aanschuiven na sprongen) zijn belangrijke aandachtspunten. Maak hier afspraken over met de leerlingen.

*Aanpassingen zijn gericht op het verleggen van de 'grens' door de leerling*
Doorloop de leerlijn, presenteer deze digitaal en/of daag leerlingen uit nieuwe sprongen te verzinnen.

Tot dusver de praktijkvoorbeelden van de verschijningsvormen Show, Wedstrijd en Avontuur. In een volgend nummer *Lichamelijke Opvoeding* zullen de verschijningsvormen Spel, Recreatie en Gezondheid gepresenteerd worden.■

*Fey van Lith is als docent werkzaam op de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Instituut Sport en Bewegen, Academie Lichamelijke Opvoeding. Zij verzorgt onder andere lessen binnen de beroepstaak Lesgeven en Coachen en sportvaardigheden (basketbal, stickspelen, handbal, softbal et cetera).*

**Contact**
*Fey.vanLith@han.nl*

**Literatuur:**

Cobussen, J. (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: De HAN ALO legt uit. *Lichamelijk Opvoeding.* 7, 28-32.

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

Wit, G. de, Mutsaarts, M. (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: de HAN ALO legt uit. *Lichamelijk Opvoeding.* 97

# Een andere aanpak voor de klimlessen:

## boulderen! (2)

Gezekerd klimmen is een spannende en uitdagende vorm van bewegen, die je samen met een zekermaatje doet. Vertrouwen en teamwork zijn daarbij belangrijk. Helaas zit een les lichamelijke opvoeding waarin je routes klimt en de leerlingen leert hoe te zekeren vol valkuilen. Boulderen geeft meer mogelijkheden. In een vorig artikel is uitgelegd wat bouderen is, waarom het bij LO past en hoe je een boulder maakt. Nu wordt uitgelegd hoe je boulderen in je LO les kunt aanbieden:

**TEKST** FRANS MELSKENS

### Voorbereiding

Voorafgaand aan de les maak je, eventueel met een paar collega's, een flink aantal boulders die verschillen in moeilijkheid van heel makkelijk voor een leerling die niet zo goed is in klimmen, tot niet of bijna niet te doen voor een zeer sportieve niet-klimmer. Hoeveel boulders je kunt maken hangt vooral af van de breedte van de wand.

▼ *scoreformulier Puntenspel boulderen*

**PUNTENWEDSTRIJD BOULDEREN INDIVIDUEEL** onderwijs variant

NAAM: _____

Spelregels / lees dit eerst even door voor je begint:

- Alle boulders zijn genummerd.
- Onderaan dit formulier staat hoeveel elke boulder aan punten oplevert.
- Hoe hoger het nummer van de boulder, hoe moeilijker deze is.
- Hoe moeilijker de boulder, hoe meer punten je krijgt als je deze haalt.
- De begingreep (grepen) moet(en) met 2 handen vast worden gehouden en je lichaam moet los zijn van de grond, voordat je verder klimt.
- Je hebt een boulder gehaald, als je de eindgreep met 2 handen stabiel vasthebt. En uiteraard als je correct gestart bent en onderweg geen grepen van een andere kleur gebruikt hebt, geen randen hebt vastgepakt die buiten de boulder vallen, niet gevallen bent etc.
- Meer pogingen in een boulder doen is toegestaan.
- Je klimt en pauzeert wanneer je dat zelf wilt.
- Je houdt zelf bij welke boulders je gehaald hebt en noteert de score onder in de tabel.
- De 3 moeilijkste boulders die je met succes hebt uitgeklommen, tellen voor je persoonlijke eindscore. Bij gelijk eindigen, tellen boulders 4 en eventueel ook nummer 5.
- Je 3 (5) beste boulders moeten verschillende boulders zijn!
- De klimmer met de meeste punten, is winnaar.

Het aantal punten dat je kunt halen per boulder:

| Nr.: 1 | Nr.: 2 | Nr.: 3 | Nr.: 4 | Nr.: 5 | Nr.: 6 | Nr.: 7 | Nr.: 8 | Nr.: 9 | Nr.: 10 | Nr.: 11 | Nr.: 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 | 21 | 25 |

Vul hieronder je score in:

| Boulder | Punten |
|---|---|
| Nr.: | |
| Nr.: | |
| Nr.: | |
| Nr.: | |
| Nr.: | |
| Totaal → | |

**Noteer de 5 moeilijkste boulders die je gehaald hebt!**
Alleen de 3 moeilijkste boulders tellen. Boulder 4 en 5 tellen alleen mee bij gelijk eindigen.

*SUCCES!!*

Tendue januari 2015

### Hoe kun je het aanbieden?

Verdeel de klas in twee of drie groepen. Boulderen is een van de aangeboden activiteiten. Doordraaien kan bijvoorbeeld na vijftien of twintig minuten. Hoe lang je een groep laat boulderen en met hoeveel leerlingen, hangt af van het aantal boulders, de breedte van de klimwand, het aantal leerlingen dat je in een klas hebt en wat je verdere lesplan is. Doorgaans is het prima om de leerlingen op eigen initiatief door te laten draaien naar een andere boulder.

Je kunt boulderen aanbieden door ze vrij en zelfstandig te laten doordraaien naar een boulder naar keuze. Dit kan zonder gradering en zonder scoresysteem. Organisatorisch is dit eenvoudig, maar het is niet zo uitdagend. Door te werken

Klim alle boulders zelf of laat dit doen door een ervaren boulderaar en geef er een ranking aan. De makkelijkste krijgt het cijfer 1 en de moeilijkste het hoogste cijfer, dus als je er 12 hebt, nummer 12. Dit schrijf je met viltstift op de kaartjes van de begingreep.

Kies hiervoor een viltstift waarbij de inkt niet makkelijk verwijderd kan worden, zoals de 'Pilot super color Silver, permanent type ink'. Deze inkt is na een korte wachttijd helemaal droog. Maak eventueel scoreformulieren waarop staat hoe het scoren werkt.

in een wedstrijdvorm met een puntensysteem zoals in het schemaatje maak je er een individuele wedstrijd van.

### Veiligheidsregels en aanbevelingen

Over de hele breedte van de klimwand liggen landingsmatten. De matten lopen door tot één meter links en rechts van de wand. De matten liggen met de korte zijde tegen de wand en de naden zijn afgedicht met klittenband of door er een lange mat overheen te leggen.
De maximale hoogte voor de handen is 3,5 meter (voor geoefende, ervaren klimmers is dat 4,5 meter). Houd hier rekening mee als je de boulders samenstelt.

Zorg ervoor dat boulders elkaar niet of zo weinig mogelijk kruisen. Is dat toch het geval, dan heeft die klimmer voorrang die het eerst is gestart met zijn of haar poging. De ander moet dan wachten tot die klimmer klaar is. Wachten op de mat laat je sowieso niet toe vanwege de kans dat een klimmer op je valt. Zet eventueel pillonen op minimaal twee meter afstand van de klimwand, maar beter nog op drie meter afstand. Als je niet klimt, sta je daar achter. Gewoon achter de mat staan is natuurlijk ook prima. Check voor de les nog even of alle grepen goed strak aangedraaid zijn. Met een ratel en een imbus opzetstuk kan dit het best.

### De les

In de warming-up zou je kunnen laten traverseren onder in de wand en eventueel iets laten doen met afspringen van geringe hoogte om de enkels voor te bereiden op een mogelijke val of afsprong. Na een korte uitleg gaat de groep zelfstandig aan de slag.

Tijdens een boulderles zoals hierboven is beschreven op het Udens College, zijn wat foto's gemaakt. Docent LO Bas de Gier van het Udens College combineerde boulderen met tafeltennis. De klas waaraan dit werd aangeboden was T1d-bob (een sportklas). De klimwand van het Udens College is ongeveer twaalf meter breed en er zitten twaalf boulders op die elkaar niet of nauwelijks kruisen. De matten zijn gelegd volgens de geldende richtlijnen.

Voorafgaand aan de les legt de docent duidelijk uit wat de veiligheidsregels zijn en hoe de score werkt.

### Spelregels

Start met twee handen aan de begingreep (of als daar voor is gekozen aan twee begingrepen), terwijl je voeten in de wand zijn op één (of twee) begintrede(n). Het is niet toegestaan door te pakken naar een vervolg greep als je nog los aan het komen bent van de mat. Je start vanuit stabiele positie in de wand los van de grond. Een moeilijkere boulder kan eventueel ook starten met twee voeten die alleen gebruik maken van de wrijving of structuur van de klimwand.

Je mag alleen grepen en treden gebruiken waar kaartjes achter zitten van een zelfde kleur. De wrijving van de wand en eventuele randen van de wand mogen ook gebruikt worden, tenzij wordt aangegeven dat dit niet is toegestaan bij een boulder.

Als je zonder andere grepen te gebruiken dan hierboven aangegeven, met twee handen de laatste greep stabiel vasthebt, heb je die boulder gehaald en mag je afspringen of (liever) omlaag klimmen. Er zijn meerdere pogingen toegestaan. Het halen van een boulder in de eerste poging wordt door klimmers hoger gewaardeerd dan een die je haalt na meer pogingen. In deze setting hoef je dit niet mee te laten tellen, maar

*▼ De matten zoals neergelegd voor de boulderles op het Udens College*



*▼ Uitleg door docent LO Bas de Gier van het Udens College*

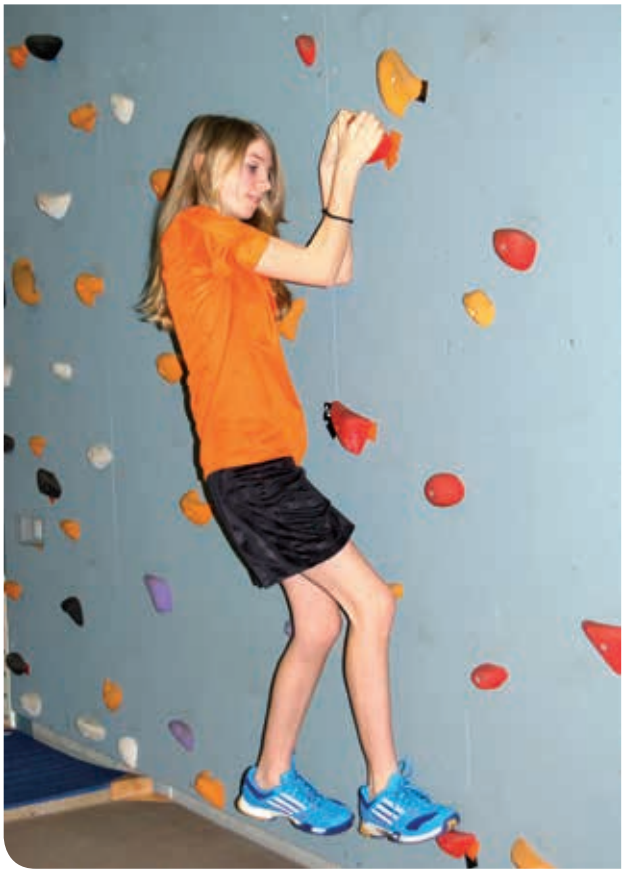












in officiële wedstrijden scoor je met het halen van de boulder in een eerste poging beter dan in een latere poging.

Afspringen is heel gangbaar bij boulderen, maar je ziet dat er ook veel boulderaars zijn die in ieder geval een stukje terug klimmen om de afspringhoogte te verkleinen. Terug klimmen is natuurlijk veel minder blessuregevoelig dan afspringen. Bij het afklimmen mag je gewoon alle grepen en treden gebruiken.



Frans Melskens geeft op 11 januari 2016 voor LO-docenten een workshop 'Klimspelvormen' bij de Hogeschool van Amsterdam, hiervoor zijn nog plaatsen. www.hva.nl/kik/nascholing



Frans Melskens is auteur van het boek 'Sportklimmen, spelen met evenwicht', opleidingsdocent bij de NKBV, docent klimmen aan de HALO en hij leidt via zijn bedrijf Tendue onder meer docenten LO op om veilige en attractieve klimlessen in het onderwijs te kunnen verzorgen.

**Foto's:**
Bas de Gier en Frans Melskens

**Contact**
frans@tendue.nl

## Aanbevelingen voor klimwanden

- Als je nog geen klimwand hebt op je school en je hebt maar een klein budget, zou je kunnen volstaan met een brede klimwand die tot maar tot drie en een half tot vier meter hoogte doorloopt. Daar hoeven geen omlooppunten voor touwen te komen. Dat maakt een klimwand aanmerkelijk goedkoper, om nog maar te zwijgen over de touwen, gordels, karabiners en zekerapparaten die je niet hoeft aan te schaffen. Tip: laat veel verschillende, makkelijk te gebruiken grepen en treden op elke hoogte plaatsen.
- Heb je al een klimwand, maar is deze te smal, laat dan naar links en/of naar rechts de wand uitbreiden met een wand tot drie en een half tot vier meter hoogte. Als de klimwand in de breedte wordt uitgebreid, zorg er dan voor dat er geen hoek in zit en geen deur of andere onderbreking.
- Veel bestaande klimwanden op scholen hebben drie tot zes touwbanen (een touwbaan is meestal 1.22 meter breed) en hebben twee klimroutes per touwbaan. Plaats onderin de wand tot ongeveer drie en een halve meter hoogte veel extra grote grepen. Hiermee kun je talloze spelvormen en boulders doen.

## Boulderen als eindspel

Boulderen integreren in een groot eindspel:
Levend Ganzenbord
Levend Ganzenbord is als het gewone bordspel, maar dan met levende, echte opdrachten, zoals het doen van een bepaalde boulder of traverse. Voor een verdere uitleg, zie het boek 'Sportklimmen, spelen met evenwicht' Op de site onder vakblad-uitgebreid vind je hiervan een afbeelding. Andere boulderspelen in bovengenoemd boek zijn onder andere: het Stickerspel en Wie is de koning? ■

# Een goede warming-up

## KNHB ontwerpt een hockey warming-up programma

blessurevrij een leven lang sporten!!

Op basis van de gedachte dat op elk niveau een warming-up wenselijk is, worden in dit artikel de ideeën en principes besproken van het onlangs door VeiligheidNL, KNHB en Interpolis ontwikkelde hockey Warming-up programma.

**TEKST** CAREL VAN DER STAAK

Meestal starten trainers met een warming-up vanuit de gedachte dat de sporter zowel lichamelijk als mentaal een bepaalde tijd nodig heeft om optimaal voorbereid te zijn voor de inspanning en de activiteiten die het hockeyspel vraagt. De meeste trainers en docenten LO hebben de overtuiging dat er eerst iets moet gebeuren om het lichaam van een passieve stand naar een actieve stand te krijgen.

### Veiligheid en plezier

De kracht van een goede warming-up is dat hij veilig is en veel plezier geeft. Naast achtergrondinformatie worden ook praktijksuggesties aangereikt voor trainers die in de dagelijkse praktijk met sporters van diverse leeftijden aan het werk zijn. Mogelijk is deze aanpak een effectieve ondersteuning om te komen tot een 'blessurevrij en leven lang hockey'! In dit opzicht verschilt een warming-up in de sport niet van een warming-up binnen het vak lichamelijke opvoeding. Het programma (tot stand gekomen met behulp van kinder- en sportfysiotherapeuten) is beschikbaar via de Warming-up applicatie: *www.hockey.warming-up.nl.*

▼ *Beeld Warming-up programma met telefoon*



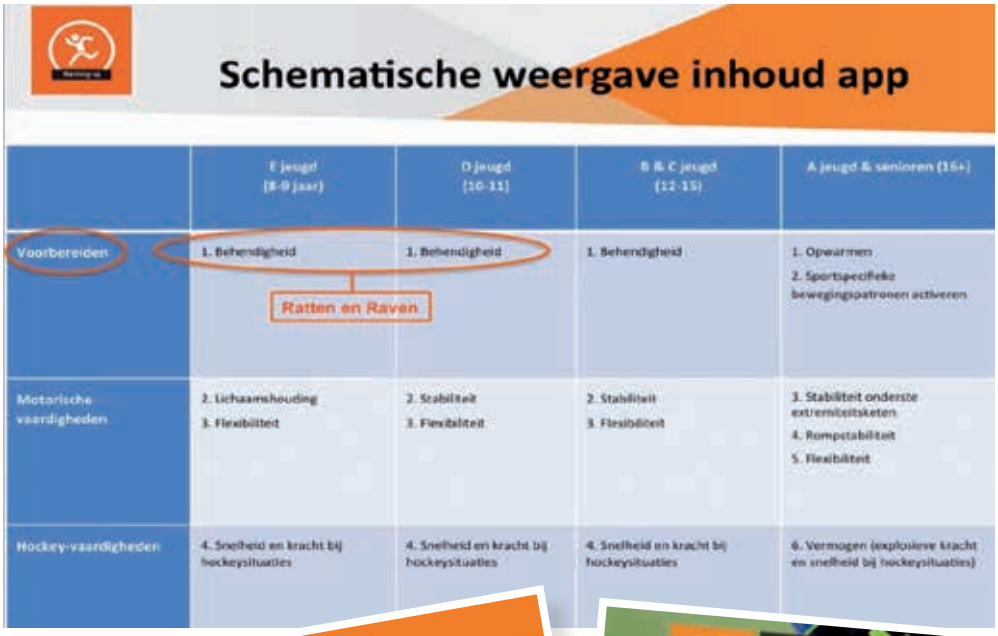

### Waarom dit warming-up programma?

Om een hockeyactiviteit met plezier en veilig te kunnen doen (met een minimale kans op blessures) is het verstandig als je voorafgaand een aantal op die hockeyactiviteit afgestemde oefeningen doet. Het is wenselijk en nodig om deze oefeningen op jonge leeftijd aan te bieden en te leren beheersen. Op latere leeftijd ervaart de sporter daarvan het voordeel, omdat de kans op blessures en slijtage minder groot is. Binnen de visie op Spel & Spelontwikkeling van de KNHB (schema 1) past daarom een goed opgebouwde warming-up zodat de sporters snel en effectief aan de spelgerichte training kunnen beginnen.

### Doelstellingen van een warming-up

Korte termijndoelstellingen:

- het warm worden
- het creëren van een betere souplesse richting de hockeyhouding (met name vanaf 16 jaar)
- het vergroten van de alertheid: zenuwgeleiding en hersenen worden 'wakker' gemaakt.




◄ *Visie op Spel & Spelontwikkeling KNHB*

▼ *Oranje logo Warming-up*







▲ *Voorbeelden van oefeningen in verschillende fases*

Lange termijndoelstellingen:

- het sterker, stabieler en leniger worden
- het behendiger worden: aanpassing van het zenuwstelsel
- sterker worden aan onderste extremiteiten en daarmee het terugbrengen van blessures.

## Voorwaarden voor een effectieve warming-up

Elke trainer dient zich te realiseren dat hij de verantwoordelijkheid heeft om passende aandacht te besteden aan de warming-up. Als een sporter fit, vaardig en geconcentreerd is en dat kan blijven, dan worden sommige blessures voorkomen en is er een vermindering van de kans op ernstige blessures. Bovendien moet het ook leuk zijn en blijven. Dat geeft een grotere garantie dat plezier in het sporten blijft bestaan.

## Opbouw van het warming-up programma

Op grond van een analyse van hockeybewegingen is er voor vier leeftijdscategorieën (figuur 1) een warming-up programma ontwikkeld. De totale duur van elke warming-up is ongeveer 12 minuten en is voor elke leeftijdscategorie specifiek.



Foto: Anita Riemersma

**Visie op Spel & Spelontwikkeling**




▲ *Schematische weergave van de thema's per fase en per leeftijdscategorie*

De warming-up kent 3 fases (figuur 1):
- fase 1 de voorbereiding, van minuut 0 tot minuut 4
- fase 2 motorische vaardigheden, van minuut 4 tot minuut 8
- fase 3 hockeyvaardigheden, van minuut 8 tot minuut 12.

Voor elke categorie is er een warming-up waarbij, naast specifieke aandachtspunten, per fase informatie gegeven wordt over:
- opzet (waar op het veld en welk materiaal is er nodig?)
- thema's (trainen van techniek, stabiliteit, flexibiliteit, snelheid)
- specifieke oefeningen in die fase voor elk thema (bijvoorbeeld opbouw, aandachtspunten, uitvoeringswijze, moeilijkheidsgraad).

Elke fase bouwt voort op de vorige fase. In de laatste fase (minuut 8 tot minuut 12) zijn de oefeningen zoveel mogelijk spelsituatief. De warming-up wordt afgerond met een oefening die gericht is op trainen en spelen.

Het warming-up programma bestaat per categorie uit trainingsschema's voor 40 weken: vijf blokken van acht weken (van vakantie tot vakantie). Daarin zijn de drie bovenstaande fases verwerkt.

Naast deze 40 weken planning worden er voor elke fase 'Losse oefeningen' aangereikt. Aan het begin van het seizoen is het mogelijk om via de 'reset knop' te starten met de eerste training van het trainingsschema (week 1).

## Voor wie is het programma?

Het programma is geschikt voor beginnende en gevorderde sporters, voor meer prestatiegerichte sporters en voor breedtesporters. De intensiteit van de oefeningen kan worden aangepast aan het niveau van de sporter(s). Ervaren sporters maken een oefening zwaarder, beginnende sporters maken de oefeningen waar nodig lichter.

Zowel trainers als leraren lichamelijke opvoeding kunnen alle aangeboden vormen variëren en op maat maken voor de leeftijdsgroep, het geslacht en de ontwikkelingsfase. En hierbij moeten zij rekening houden met trainingsprincipes als overload, specificiteit, supercompensatie, verminderde meeropbrengst en reversibiliteit. Voor leraren lichamelijke opvoeding gaat de kennis over deze

**Het programma is geschikt voor beginnende en gevorderde sporters, voor meer prestatiegerichte sporters en voor breedtesporters**

trainingsprincipes verder dan voor de binnen de sport opgeleide trainers. Maar binnen het programma zullen beide groeperingen de principes op verantwoorde wijze moeten gebruiken.

## Warming-up en veiligheid werken als een twee-eenheid

Een warming-up dient in een veilige setting te worden uitgevoerd. Veiligheid betekent dragen van goed schoeisel. Het betekent ook dat de warming-up plaats vindt op een rustig en vlak stuk veld. Dat velddeel is daarbij vrij van allerlei rondslingerende materialen (ballen, sticks, tassen, pylonen, et cetera.).

*Invloed van de groeispurt*

Trainers moeten weten dat de groeispurt bij de (pre)puberfase hoort (leeftijdscategorie 2 en 3). Er



▲ *Dames Jong oranje*

treden dan veel veranderingen op: fysiek, hormonaal (ontwikkeling geslachtshormonen), sociaal en cognitief. Los van individuele verschillen tussen jongens en meisjes zijn enkele patronen te herkennen:

- eerst groeien de voeten, de handen en het hoofd
- daarna groeien de armen en de benen
- vervolgens groeit de rug
- tenslotte groeit de romp (bij meisjes het bekken en bij jongens de schouders).

Tijdens de groeispurt (http://www.hockey.warming-up.nl) groeien de benen eerder dan de romp. Het gevolg daarvan is dat de motoriek er slungelig uitziet en dat de coördinatie is verstoord. Vandaar dat coördinatietraining is opgenomen in het warming-up programma.

*Sekseverschil*

In de groeispurt treden er grote verschillen op tussen jongens en meisjes. Meisjes zijn tijdens de pubertteitfysiek meer in balans dan jongens. De ontwikkeling van benen en heupen staat bij meisjes voorop. Dat geeft een lager lichaamszwaartepunt. Bij jongens ligt dat hoger omdat de schouders zich dan meer ontwikkelen. De trainer dient al tijdens de warming-up hiervoor oog te hebben bij de (technische) uitvoering van de oefeningen.

## Tot slot

Durf als trainer en leraar lichamelijk opvoeding out of the box te denken bij het geven van een warming-up:

- een variatie in het naar elkaar overspelen toepassen met behulp van een tennisbal of rugbybal zorgt voor uitdaging
- dynamisch rekken binnen diverse loopvormen en daarbij soms een uitvalspas maken is prima
- trek- en duwkampen voor de diverse leeftijdscategorieën zijn functioneel en geven FUN.

Binnen het gymnastiekonderwijs zijn hiervoor talloze materialen beschikbaar. Dat geeft de mogelijkheid om de warming-up niet alleen functioneel te maken maar die ook een groot FUN-aandeel te geven.

Uiteindelijk doel is een goed doordacht en verantwoord warming-up programma hanteren dat een 'blessurevrij en leven lang sporten' garandeert! Met veiligheid en plezier als basis. U kunt dit onderwerp bespreken tijdens een teamvergadering met de vaksectie.

- Draai het *promofilmpje* over de warming-up. (*https://www.youtube.com/watch?v=12cSRqb5VuA*)
- Bezoek de website *www.hockey.warming-up.nl*.
- Download de gebruikersvriendelijke applicatie voor de smartphone/het tablet (Android/IOS))
- Lees kosteloos het uitgebreidere artikel inclusief filmpje op *www.hockeycorner.nl* – technisch kader
- Kijk ook eens op de website van *www.athleticskillsmodel.nl* ■

## Meer informatie

*www.hockey.warming-up.nl*
*www.knhb.nl*

De auteur, Carel van der Staak is hoofdredacteur KNHB Hockeyvisie

Foto's:KNHB/ Koen Suijk

## Bronnen

*http://www.hockey.warming-up.nl*

Wormhoudt, R., Teunissen, J.W. & Savelsbergh, G. (2012). Athletic skills model. Arko Sports Media. Website: http://www.athleticskillsmodel.nl

Artikel *http://www.hockeycorner.nl/themas/kader-vrijwilligers/technisch-kader/een-goede-warming-up-blessurevrij-een-leven-lang-hockeyen*

# Zelfregulatie in de sportpraktijk




Auteurs: Wietske Idema & Marjolein Torenbeek
Arko Sports Media, 2015
ISBN: 978-90-5472-316-5
Omvang: 96 pagina's

Enkele weken geleden verscheen het boek *Zelfregulatie in de sportpraktijk – succesmethode voor talentontwikkeling*. Het boek is bedoeld voor trainers, coaches, vakdocenten LO, fysiotherapeuten en anderen die kinderen en jongeren beter willen leren bewegen en sporten. De auteurs Wietske Idema en Marjolein Torenbeek schreven het naar aanleiding van het onderzoek uitgevoerd binnen het lectoraat 'herkennen en ontwikkelen van sporttalent' van HAN Sport en Bewegen.
Bij zelfregulatie worden leerlingen niet aan hun lot overgelaten, maar gestimuleerd een serie leervaardigheden te ontwikkelen bij sport- en beweegactiviteiten. Het gaat om reflecteren (wat gebeurde er in de les, wat was mijn rol), doelen stellen (wat wil ik verbeteren), plannen (wat moet ik dan doen), monitoren (is er voortgang), evalueren (doel bereikt?). Onderzoek heeft aangetoond dat sporters en leerlingen die zelfregulatieve vaardigheden gebruiken efficiënter kunnen leren. Dat kan ook in de gymles. Daarmee zijn goede ervaringen opgedaan. Daarbij speelt de leerkracht een belangrijke rol om het aanleren van zelfregulatie te ondersteunen door het scheppen van een hierop gericht leerklimaat. Dit vraagt veelal en omslag van een instruerende, directieve aanpak naar een ondersteunende, non-directieve. De auteurs werken dit uit in een heldere methode onder de noemer ZIP-coach voor verschillende situaties (enkele leerling, groep, video-analyse). Elke situatie is in het boek in een praktische handleiding vormgegeven.
De zelfregulatie methode wordt intussen ook elders gehanteerd, bijvoorbeeld in Groningen bij vmbo leerlingen (Mombarg). Deze publicatie past in een wassende stroom aan onderwijsinnovaties waarin de autonome leerling centraal staat. Of het nu gaat om toepassing van de self determination theory (Haerens, Borghouts) of impliciet leren (Beek, van der Kamp), steeds staat het inhaken op de eigen vaardigheid, voorkeur en motivatie van leerlingen als motor van het leerproces centraal. Daarbij wordt de leerkracht niet overbodig, maar krijgt hij/zij wel een duidelijk andere rol.
*Jo Lucassen*

# Gedragsproblemen in de klas in het voortgezet onderwijs




Auteur: Anton Horeweg
LANNOO CAMPUS, 2015
ISBN10: 9401425787

Een leestip voor leraren in het voortgezet onderwijs die met gedragsvraagstukken in de klas te maken is het boek *Gedragsproblemen in de klas in het voortgezet onderwijs* van Anton Horeweg. Twee jaar geleden is al een basisschoolversie van het boek geschreven. Als uitgangspunt hanteert de auteur dat 'de' leerling en 'de' docent niet bestaan. Omgaan met gedragsvraagstukken is altijd maatwerk. Daarbij maakt de auteur duidelijk dat de oorzaak van gedragsproblemen niet alleen bij het kind liggen, maar mogelijk ook bij de leerkracht. 'niet de leerling, maar de docent moet (soms) veranderen.' Er wordt dus zowel gekeken naar leerlingfactoren als omgevingsfactoren (leraar, context).
Bij leraren is kennis nodig over de problematiek. En met die kennis moet de docent kritisch naar zichzelf leren kijken en leren kijken wat leerlingen nodig hebben. De auteur schrijft in het boek dat de leerling niet altijd in staat is het gedrag te veranderen, maar dat veel gedragsproblemen blijken te verminderen door een veranderende houding van de leraar. Het boek geeft hiervoor praktische tips in het eerste hoofdstuk. De auteur staat hierbij ook stil bij het zo objectief en concreet mogelijk informatie verzamelen over wat je waarneemt als leraar om zo doende niet meteen gedrag te interpreteren en daarnaar te handelen. De auteur nodigt uit tot een onderzoekende houding naar probleemgedrag. Als een leerling dwarsligt en misschien zelfs probleemgedrag vertoont, moet je eerst gaan kijken waaraan dat ligt.
Horeweg bespreekt de belangrijkste ontwikkelings- en leerstoornissen met hun specifieke problemen en geeft praktische tips om hiermee om te gaan. Aan de orde komen onder andere ADHD, ADD, ASS (autismespectrumstoornis), ODD, problematische gehechtheid, faalangst en ook bijvoorbeeld DCD en hoogbegaafdheid. Daarnaast komen ook de problematiek van agressie, pesten en hoe je omgaat met de straatcultuur in je klas aan bod. Er wordt in de hoofdstukken verwezen naar wetenschappelijk onderzoek waarbij de vertaalslag wordt gemaakt naar de dagelijkse praktijk in de klas. De vakleerkracht moet nog wel een tweede vertaalslag maken naar het gedrag in de gymzaal. Op de site van Horeweg www.gedragsproblemenindeklas.nl zijn overigens al veel praktische tips te vinden.
*Corine Visser* ■

# Helpdeskthema van de maand:

### Maximaal aantal lesuren per dag (VO)

Regelmatig krijgen we bij de helpdesk de vraag of er een maximum is aan het aantal lesuren dat een vakdocent LO mag geven per dag. Er zijn twee bronnen van belang om hier antwoord op te geven.

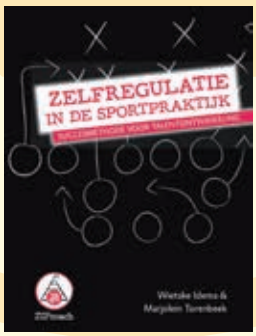
1 De wettelijke grens voor het aantal arbeidsuren per dag. Deze grens is vastgelegd in de arbeidstijdenwet. Daarin staat dat er per dag maximaal twaalf uur gewerkt mag worden. Dit kan/mag niet structureel onder andere omdat er ook begrenzingen zijn op de maximale arbeidsduur per week en per 4 weken.
2 De CAO VO 2014/2015. In deze CAO is vastgelegd dat de school een interne arbeidstijden- en rusttijdenregeling in stand dient te houden. Deze regeling kan alleen tot stand komen en gewijzigd worden in samenspraak met de PMR. Bij het vaststellen van deze regeling dient rekening gehouden te worden met de grenzen uit de arbeidstijdenwet. Er kunnen binnen een school verschillende arbeidstijdenmodellen voor verschillende functiegroepen bestaan.

Je kunt zeggen dat de genoemde grenzen in de arbeidstijdenwet veel te ruim zijn voor het onderwijs. Gezien de aard van je werk kan je werkgever moeilijk onderbouwen dat je als leraar twaalf uur op een dag moeten lesgeven. Op veel VO scholen bestaat een negende lesuur. Als het gaat om negen lesuren LO per dag kan de vraag gesteld worden of dit wel verantwoord is. Duidelijk is dat vakleerkrachten in LO tijdens hun lessen geconfronteerd worden met een relatief grote lichamelijke belasting en vaak veel en hard geluid (wat vooral bij langere blootstelling kan leiden tot gehoorschade).
In het kader van de kwaliteit van het onderwijs, de arbeidsomstandighedenwet en de risico's op aansprakelijkheid is het zowel in het belang van de school, de leraar en de leerling dat de leraar niet te veel lessen per dag geeft. Natuurlijk verschilt de belasting per persoon en zal er rekening gehouden moeten worden met de individuele roosterwensen van de leraar (artikel 6.3 cao VO 2014/2015).

## In het nieuws

*Bevoegde leerkrachten in het PO*

De staatssecretaris vindt het van belang dat de les bewegingsonderwijs gegeven wordt door een bevoegde leerkracht. Hiervoor is geld beschikbaar voor opleiding via een apart hoofdstuk in de regeling Lerarenbeurs. Daarnaast komt er ook een periodiek peilingsonderzoek naar het bewegingsonderwijs. Dit wordt uitgevoerd door de Inspectie van het Onderwijs. In deze peiling wordt niet alleen gekeken naar de uren bewegingsonderwijs, maar ook naar het percentage van de lessen dat bevoegd dan wel onbevoegd wordt gegeven. Deze specifieke cijfers geven een duidelijk beeld van mogelijke knelpunten op het gebied van beschikbaarheid van vakleerkrachten en gymzalen.
Zie: *http://ituRl.nl/snV50o*




## TIPS

Op de boekenpagina staat onder andere een boek over zelfregulatie. Dit is zeer de moeite waard.

## Platform nieuws

*MRT*

Op 29 september kwam het platform MRT bij elkaar op het kantoor van de KVLO. Op de agenda stonden onder andere de uitwisseling van MRT vormen die er in Nederland zijn met daarbij de profilering, aanbod binnen de ALO's, verkennen naar mogelijkheden voor een webpagina MRT op de KVLO-site en een de mogelijkheden voor een structureel aanbod van MRT op de studiedagen. Doel van de bijeenkomsten is om de handen ineen te slaan met als doel een structureel MRT aanbod dat bereikbaar is voor alle kinderen gegeven door vakbekwame vakleerkrachten met een gekwalificeerde MRT opleiding. Op de volgende bijeenkomst (voorjaar 2016) wordt een eerste versie van de koers met elkaar besproken. Heb je interesse om deel te nemen aan dit Platform of heb je tips en suggesties? Neem contact op met team onderwijs van de KVLO. *onderwijs@kvlo.nl*. Het Platform komt twee keer per jaar bij elkaar in het voorjaar en najaar in Zeist.

**Je vindt ons terug op de website onder 'Hulp en advies'....**

**Redactie:**
Jorieke.steenaart@kvlo.nl

# Vernieuwing KVLO-media naar tevredenheid

## Resultaten ledenpeiling KVLO 2015

De KVLO beoogt met haar activiteiten haar leden een meerwaarde te bieden. Om na te gaan of de services van de KVLO bij de voorkeuren aansluiten is in mei dit jaar een online enquête uitgevoerd. De resultaten van de eerder uitgevoerde peilingen vormden mede de basis voor de door de KVLO ontwikkelde communicatiestrategie en waren aanleiding voor de KVLO om haar website, nieuwsbrief en vakblad in 2014 te vernieuwen. Uiteraard was de KVLO benieuwd hoe deze veranderingen de leden bevallen. Hier de belangrijkste conclusies.

**TEKST** JO LUCASSEN

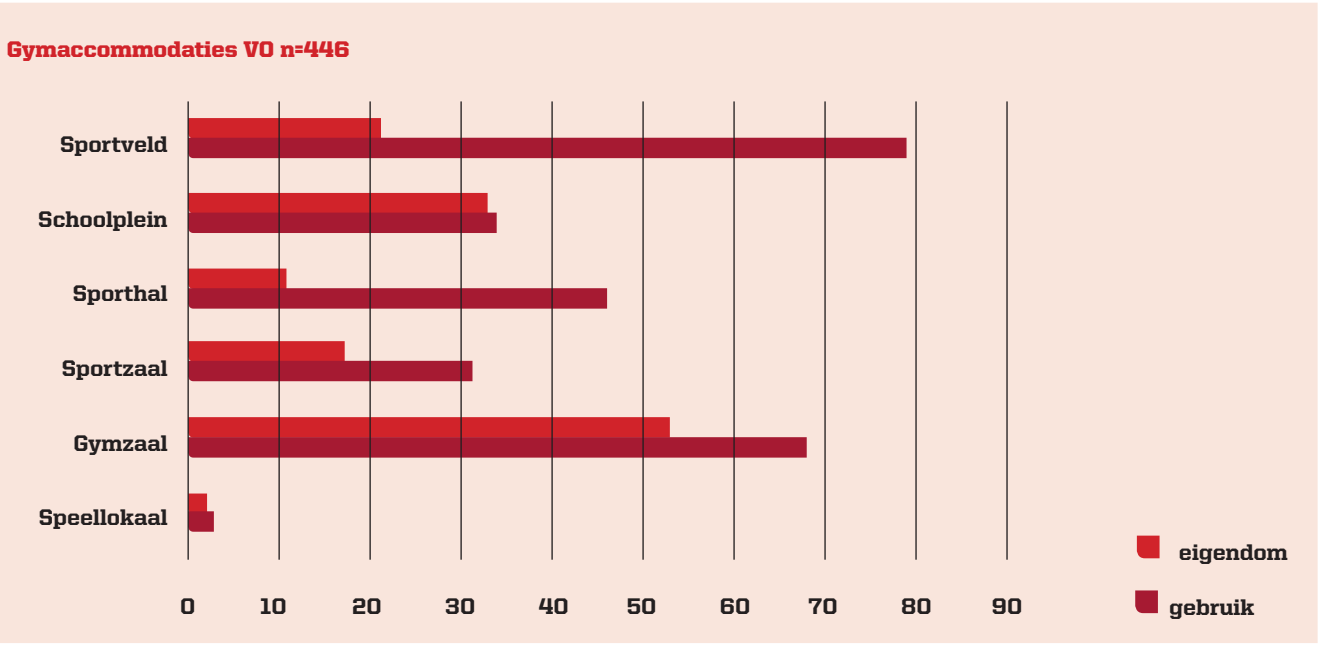
Op de peiling die werd uitgezet onder alle leden is zeer omvangrijk gereageerd. In drie weken gaven 1016 leden antwoord op de vragen. De respons lag daarmee fors hoger dan in 2014 (642 reacties). Dat is goed voor de betrouwbaarheid.

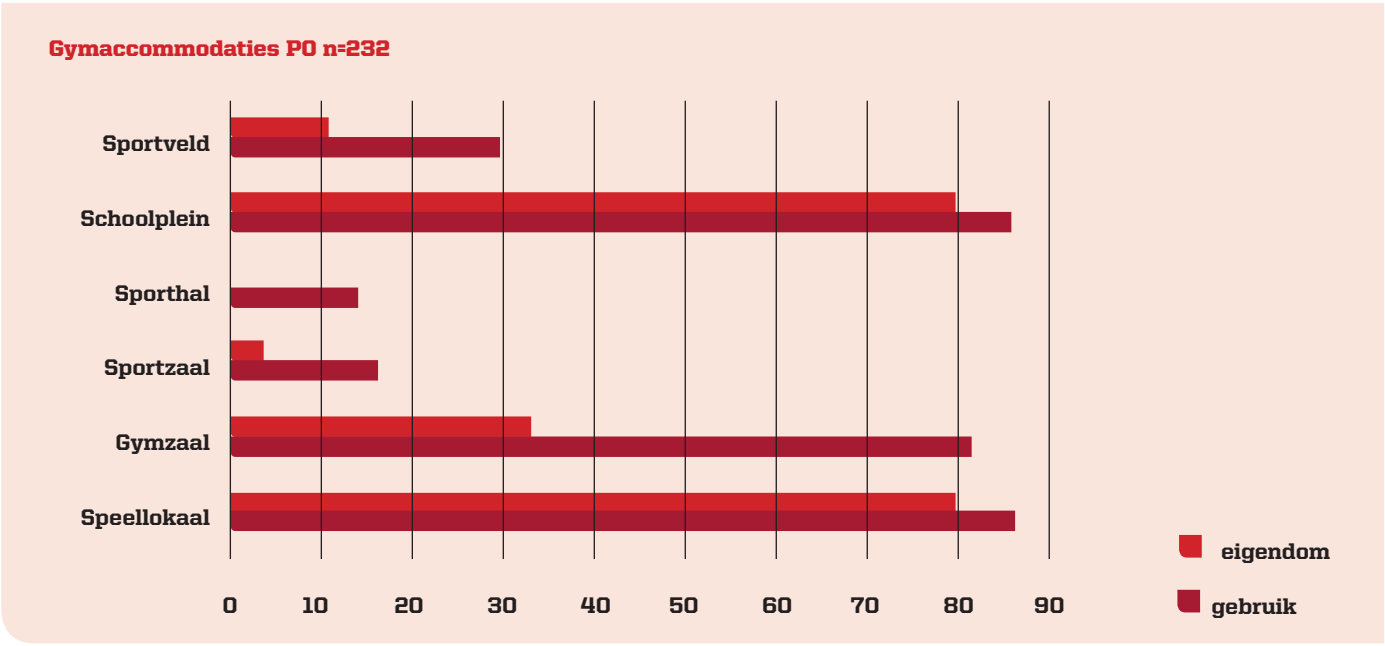
Daarnaast bevatte de enquête een aantal vragen over de accommodaties waarvan gebruik wordt gemaakt voor het vakonderwijs. De resultaten daarvan zijn van belang voor het beleid op dit gebied en worden in samenwerking met het Mulier Instituut benut voor een landelijke accommodatie atlas sport en bewegen.

### De belangrijkste uitkomsten van de peiling op een rij

De beide grafieken geven weer welke accommodaties volgens de respondenten uit PO en VO worden gebruikt en in hoeverre die

▼ *Tabel 1: Gebruik accommodaties In VO*






▲ *Tabel 2: Gebruik accommodaties In PO*

eigendom zijn van de school. De verschillen tussen PO en VO zijn duidelijk.

Ruim de helft van alle respondenten zegt knelpunten te kennen bij sportaccommodaties voor beweeg- en sportactiviteiten binnen schooltijd (n=734): bijna een kwart heeft accommodatie te weinig, bij een op zes scholen staat van onderhoud of afstand onvoldoende, andere problemen zijn te ouderwets ingericht, te duur, planning gebruik inefficiënt. Is er geen geschikte accommodatie beschikbaar dan vallen bij een derde wel eens lessen, beweeg- of sportactiviteiten binnen schooltijd uit, bij een enkeling zelfs regelmatig. als er meer (geschikte) accommodaties ter beschikking zouden zijn zou een op de zes scholen meer lesuren LO aanbieden.

## Akoestiek

Ruim de helft van de respondenten heeft regelmatige klachten door lawaaioverlast in de gebruikte gym accommodatie (n=764). Bij een derde betreft het stem- of keelklachten, bij drie op de tien gehoorklachten, een kwart ervaart overmatige vermoeidheid en een op de vijf oorsuizen en hoofdpijn. Het is een probleem dat in zo'n omvang voorkomt dat de KVLO hierop een specifieke aanpak gaat ontwikkelen.

## Belangenbehartiging KVLO

De leden zijn over het algemeen behoorlijk tevreden over de door de KVLO geleverde diensten. De hulp bij vragen over rechtspositie wordt met een 8 beoordeeld, de rechtshulp door KVLO met 7,8 en ook de onderwijskundige helpdesk scoort een ruime voldoende (7,3). De leden zijn over alle services iets meer tevreden dan in 2014.

## Vernieuwing KVLO-media

Eind 2014 heeft de KVLO haar website grondig vernieuwd. De leden zijn positief over de mogelijkheden van de nieuwe website. Ze zien een (sterke) verbetering wat betreft de overzichtelijkheid en gebruiksvriendelijkheid van de website. Ook de vormgeving, de toegankelijkheid van de informatie en actualiteit zijn volgens een ruime meerderheid (sterk) verbeterd. Iets soortgelijks geldt voor het vakblad *Lichamelijke Opvoeding* dat een facelift heeft ondergaan. Bijna twee derde vindt dit een (sterke) verbetering. Twee van de vijf leden zien bovendien duidelijke verbeteringen op andere punten, zoals de selectie van artikelen, de leesbaarheid ervan, de actualiteit van informatie en de balans tussen theorie en praktijk. Andere leden vinden dat het niveau gelijk is gebleven. Ook de vernieuwde vormgeving van de nieuwsbrief wordt door ruim de helft als een duidelijke verbetering gezien. Anderen vinden het niveau ongewijzigd. Ook op het punt van overzichtelijkheid en leesbaarheid is winst geboekt volgens veel leden. Al met al is de vernieuwing van de KVLO-media in de ogen van de leden dus een geslaagde operatie.

## Kennisbank KVLO

Sinds eind 2014 kent de KVLO-website ook een Kennisbank. Uit de resultaten van de peiling enkele maanden na de start ervan blijkt dat veel leden (46%) de kennisbank nog niet kennen. Een op de zeven leden heeft gebruik gemaakt van de kennisbank. De kennisbank wordt momenteel technisch aangepast. Daarna zal actie worden ondernomen om leden meer met deze kennisbron bekend te maken.

## KVLO Rapportcijfer 2015

Alles bij elkaar genomen geven de leden de KVLO een ruime voldoende (7,6) voor haar activiteiten. Daarmee zijn ze ten opzichte van 2014 nog iets meer tevreden. Reden kortom, om op de ingeslagen weg door te gaan en desondanks te blijven zoeken naar verbetering. ■

**Contact:**
*jo.lucassen@kvlo.nl*

# Bewegen in het mbo zit niet stil!



Sinds de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs in 1996, staan sport- en beweegactiviteiten in het mbo niet meer bij de opleidingsdoelen. Hiermee zijn de 'sportlessen' als onderdeel van het curriculum komen te vervallen. Vanaf 2007 heeft het beweegonderwijs voor alle mbo'ers een flinke impuls gekregen en staat bewegen en sport weer op de agenda van de diverse mbo-scholen. Er is steeds meer sprake van verankering op beleidsniveau waardoor de borging en financiering lijkt toe te nemen.[1] Hierdoor kunnen onderwijsteams energie steken in het leveren van een bijdrage aan het opleiden van gezonde en fitte studenten.

**TEKST** PIM VAN DE PLAS **FOTO'S** ANITA RIEMERSMA

## Belang van (beweeg)activiteiten

Dat diverse mbo-scholen sport- en beweegactiviteiten op de agenda plaatsen en opnemen in het Opleidings- en Examen Reglement is een positieve en tegelijkertijd noodzakelijke ontwikkeling. Zo blijkt uit het kernrapport 'Van gezond naar beter' dat er grote gezondheidsverschillen bestaan tussen laag en hoog opgeleide Nederlanders.[2] Laag opgeleide Nederlanders overlijden gemiddeld zes tot zeven jaar jonger dan hoog opgeleide Nederlanders. Een deel van deze groep wordt opgeleid binnen het mbo. Investeren in de gezondheid van deze jeugd, en dan in het bijzonder op de lagere opleidingsniveaus is dan ook van groot belang om toekomstige gezondheidsverschillen op jonge leeftijd aan te pakken. De grootste winst valt te behalen door het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl waar bewegen een belangrijk onderdeel van is. In figuur 1 is terug te zien wat de winstkenmerken zijn voor het individu en de werkgever.

Bovenstaande rijtjes spreken waarschijnlijk aan. Echter uit onderzoek uit 2012 naar de leefstijl van mbo-studenten blijkt dat slechts 35% van

▼ *Figuur 1: Winstkenmerken van een gezonde leefstijl voor het individu en de werkgever.*[3]

| Een gezond individu: | Een gezonde werknemer: |
|---|---|
| **Het realiseren of behouden van een positief lichaamsgewicht** | Minder verzuim (duur en frequentie) |
| **Hart en vaten (cardiovasculair profiel)** | Minder ziektekosten |
| **Geringere kans op diabetes mellitus type 2 en kanker** | Meer continuïteit waardoor lagere werkdruk |
| **Verhogen van de lichamelijke conditie** | Hogere arbeidsproductie |
| **Verhogen van het zelfvertrouwen** | Arbeidskwaliteit neemt toe |
| **Verlagen van gevoelens van angst, depressie en stress** | Mentaal weerbaarder |
| **Bevorderen van sportparticipatie in de toekomst** | Minder gevoelig voor stress |
| **Betere fitheid en gezondheid!** | Flexibeler |
| | Hoger gevoel van welbevinden |
| | Langer inzetbaar in zijn/haar carrière |
| | Neemt verantwoordelijkheid |



de mbo-studenten aan de Nationale Norm Gezond Bewegen voldoen, 37% aan de fitnorm en 56% aan de combinorm.[4] Bewegen alleen is niet genoeg om fit te blijven. Sedentair gedrag (stilzitten) is direct van invloed op de leefstijl. Sedentair gedrag bestaat voornamelijk uit tv kijken, computergebruik, bureauwerk en zitten tijdens socialiseren[5], oftewel een laag energieniveau in combinatie met een zittende of liggende houding. Uit onderzoek uit 2009 blijkt dat jong volwassenen op een normale schooldag méér dan negen klokuren sedentair gedrag vertonen.[6]

### Bewegen heeft een positief effect op cognitie: hoe zit dat?

Bewegen draagt niet alleen bij aan fitheid en gezondheid maar kan ook bijdragen aan cognitie en schoolprestaties. Zo zegt Prof. Dr. Scherder in een interview uit 2013 dat de meerderheid van onderzoeken op het gebied van bewegen en cognitie aantonen dat wanneer men cognitieve functies wil verbeteren, men matig intensieve activiteit moet ontplooien. Zijn advies is daarom ook om te bewegen op een matig intensieve manier, maar wel continu, net zoals de eerder genoemde beweegnormen. Hij adviseert scholen bovendien om meer bewegingsonderwijs op te nemen in het curriculum.

Het verbeteren van schoolprestaties door fysieke activiteit kan als volgt worden verklaard. Door fysieke activiteit is er sprake van een betere doorbloeding van de hersenen, een toename van neurotransmitters in kritische synapsen in het centrale zenuwstelsel en structurele veranderingen in het centrale zenuwstelsel. Bij fysieke activiteit treden er chemische reacties op (verhoogd peil van endorfines) waardoor het geleerde beter wordt opgeslagen. Verder blijkt dat lichamelijke activiteit de vorming van nieuwe hersencellen bevordert en leidt tot verbetering van het leervermogen en langetermijngeheugen[7]. In eerder genoemd interview haalt Prof. Dr. Scherder aan dat de pre-frontale cortex, ofwel de frontale lob, bijzonder gunstig reageert op bewegen omdat de witte materie uit de frontale lob gevoelig is voor doorbloeding. De frontale lob is belangrijk voor de executieve functies, zoals planning, impuls controle ofwel inhibitie en aandacht. De frontale lob ontwikkelt zich tot 25 jarige leeftijd en bewegen kan daar dus een belangrijke rol in spelen.

### Recente ontwikkelingen in het mbo

Hoe staat dit ten opzichte van de vele veranderingen in het mbo? Het mbo-onderwijs wordt geïntensiveerd door de implementatie van Focus op Vakmanschap waarbij de opleidingstijd wordt ingekort en de opleidingsuren worden opgehoogd (was bijvoorbeeld vier jaar 850 uur, wordt drie jaar van 1000 uur). Verder kunnen mbo-instellingen in aanmerking komen voor een investeringsbudget om het onderwijs van een extra kwaliteitsimpuls te voorzien. Daarnaast wordt de hoeveelheid bestaande opleidingen teruggedrongen en worden de huidige kwalificatiedossiers herzien en anders opgebouwd, bestaande uit een basisdeel,

**In eerder genoemd interview haalt Prof. Dr. Scherder aan dat de pre-frontale cortex, ofwel de frontale lob, bijzonder gunstig reageert op bewegen omdat de witte materie uit de frontale lob gevoelig is voor doorbloeding**

profieldeel en een keuzedeel. Op dit moment is nog niet duidelijk of deze ontwikkelingen druk zetten op de onderwijstijd die nu ingevuld wordt met bewegen en sport op de diverse mbo- instellingen.

Bovendien is de arbeidsmarkt aan het veranderen. Er lijkt een verschuiving te ontstaan in het type banen waaraan behoefte is op de

arbeidsmarkt. Veel jongeren worden opgeleid voor banen die op dit moment nog niet bestaan. Omdat we niet weten waarvoor we opleiden, prediken veel auteurs[8] voor het aanleren van een set van dezelfde vaardigheden omdat zij verwachten dat deze toekomstige banen een aantal generieke kerntaken hebben. Deze vaardigheden, 21st century skills[9] genoemd, hebben Internationaal al een behoorlijke vlucht genomen en beginnen nu ook Nederland te bereiken. Neem bijvoorbeeld een vacature van een loodgieter, daar wordt naast diploma's en vakkennis gevraagd naar sociaal vaardig, teamworker, zorgvuldig, energiek en doorzettingsvermogen en een voorbeeld voor anderen.

## Bewegen draagt bij!

De discussie rondom bewegen op het mbo lijkt op dit moment op de achtergrond te staan. Wellicht omdat de aandacht op dit moment uitgaat naar de vele veranderingen die net geschetst zijn. Doordat onderwijsteams minder bezig zijn met reageren, ontstaat er tijd om te initiëren. Kijkend naar de afgelopen tien jaar zijn veel beweegprogramma's op het mbo gericht op het stimuleren van (plezier in) bewegen, sportoriëntatie en gezondheid of vitaal werknemerschap. Natuurlijk zijn deze thema's nog steeds relevant en belangrijk maar docenten bewegingsonderwijs dienen zich ook te beseffen dat zij onderdeel zijn van een beroepsopleiding. Docenten kunnen bewegen inzetten, niet enkel als doel maar als middel in het opleiden van studenten passend bij 'vitaal werknemerschap' binnen Gezond en veilig werken. Om een concrete bijdrage te leveren moeten sportdocenten weten wat er binnen de diverse beroepsopleidingen gevraagd wordt van studenten. Er dient duidelijk te zijn welke competenties c.q. vaardigheden verwacht worden van een student binnen desbetreffende opleiding. Het is daarna aan de docent om

**Om een concrete bijdrage te leveren moeten sportdocenten weten wat er binnen de diverse beroepsopleidingen gevraagd wordt van studenten**

een maatwerkprogramma met de opleiding te maken. De docent dient zich af te vragen welke beweegactiviteiten ontplooid kunnen worden om vaardigheden te ontwikkelen die passen bij een gezonde start van de werkende carrière. Hierbij dient de docent actief te zoeken naar de verbinding tussen arbeidsmarkt, opleiding en bewegingsactiviteit. Dat wil zeggen dat een



docent een curriculum neerzet waarin vitaal werknemerschap en gezond en veilig werken gestimuleerd worden en tegelijkertijd wordt gewerkt aan het aanleren en/of verbeteren van een bepaalde set (gezondheids)vaardigheden. Voorbeelden zijn samenwerkings-, weerbaarheids- en regulatievaardigheden. Wanneer dit bij meerdere opleidingen gebeurt, kan er een algemeen kader worden neergezet. Naast dit algemeen kader kan er een specifiek vraagstuk liggen. Te denken valt aan zwembadtraining voor luchtvaartdienstverlening (stewardessen), klimscholingen voor Sound & Vision of weerbaarheidstraining voor ondersteunend personeel (zorg of administratie) waarbij bewegen een rol kan spelen.

## Excellerende sportdocenten

Meer dan ooit wil het mbo verantwoordelijkheden laag in de schoolorganisatie leggen. De sportdocent kan dit aangrijpen door zich te profileren als een professional die initiatieven neemt, kwaliteit nastreeft en stimuleert, anderen motiveert, verbindingen legt en kennis van zaken heeft. De sportdocent dient te excelleren door zijn eigen vak te overstijgen en in een breder perspectief te plaatsen. Dat wil zeggen dat hij het vermogen heeft om zich te verplaatsen in een beroepsopleiding en de verwachtingen van de opleiding naar een student in beeld kan brengen en dit vervolgens kan vertalen naar zijn lessituatie. Dat betekent dat de docent niet alleen activiteiten inzet om bijvoorbeeld samenwerken te stimuleren, maar dat hij ook kan duiden aan welke eigenschappen van samenwerken wordt gewerkt en op wat voor manier de student daar baat bij heeft. Een voorbeeld kan zijn dat studenten elkaar observeren op sociale en communicatie vaardigheden. Hieruit blijkt welke vaardigheden studenten beheersen en welke nog te verwerven zijn. De docent moet op dat moment de verbinding met het toekomstige beroep van de student maken om te duiden waarom een student aan die vaardigheden dient te werken. ■

*De literatuurlijst is op te vragen bij de redactie en/of de auteur*

Pim van de Plas is docent en coördinator van het sportprogramma 'fit@school' bij ROC Tilburg en is afgestudeerd als Master Leren en Innoveren.

**Contact**

*mailto:pvdplas@roctilburg.nl]*

**Noten**

[1] (Postma-de Groot & Duijvestijn, 2014)

[2] (van der Lucht & Polder, 2010)

[3] Combinatie van diverse auteurs; (Moore, et al., 2003; Biddle, Gorely, & Stensel, 2004; Nelson, et al., 2007; Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Vansteenkiste, 2010)

[4] (Rijpstra & Bernaards, 2012)

[5] (Pate, Mitchell, Byun, & Dowda, 2011)

[6] (Hendriksen, et al., 2013)

[7] (van der Borght, 2006; Cox, 2007; Stegeman, 2007)

[8] (Voogt & Pareja Roblin, 2010; Binkley, et al., 2010; Plomp, 2013)

[9] (OECD, 2004; Onderwijsraad, 2014)

# Werken in China

Na veel wikken en wegen heb ik vier jaar geleden besloten om alles in het werk te stellen om een baan in het buitenland te krijgen. Anderhalf jaar geleden heb ik mijn baan in Nederland opgezegd en heb ik ervoor getekend om als Director of Sports & Co-curricular activities op de Utahloy International School Zengcheng in China aan de slag te gaan. Het is vallen en opstaan, maar het verrijkt mijn leven enorm.

**TEKST EN FOTO'S** JEFFREY KOOPS



Wie mij een aantal jaar geleden had verteld dat ik in China zou gaan wonen, had ik voor gek verklaard. Ik had niets te klagen in mijn vorige woonplaats Veenendaal: al mijn vrienden en familie woonden in de omgeving en ik had een mooie woning. Ik had een fijne baan, maar het gaf mij echter niet genoeg voldoening. In het buitenland wonen leek mij interessant, maar helemaal naar China? Dat had ik niet durven dromen.

## Vacaturebank

Ik had een profiel aangemaakt bij de Council of International Schools, een digitale vacaturebank voor geïnteresseerden in het onderwijs. Kort na mijn inschrijving werd ik al uitgenodigd op een carrièrebeurs in Londen. Ik had wel wat research gedaan, maar ik had geen idee wat ik kon verwachten. Er stonden honderden directeuren. Wie moest ik aanspreken en vooral: hoe gaat het in zijn werk?
Het liep voorspoedig. Ik had drie sollicitatiegesprekken later in het weekend, waarvan een voor een baan in Beijing en een in Saoedi-Arabië. De banen waren mij echter niet op het lijf geschreven. Niet getreurd, dacht ik. Ik was een leerzame ervaring rijker. Wat bleek? Ik werd voor de avond van vertrek ook nog uitgenodigd voor een andere baan in China. Zo had ik plots een gesprek met dr. Wylie, de directeur van de Utahloy International School in Zengcheng.
Het gesprek was bijzonder overweldigend. Voor mij zaten twee mannen in pak en circa vijf minuten na binnenkomst lag er al een contract voor mijn neus. Ik kreeg een overeenkomst aangeboden voor een directeursfunctie, maar daar moest ik wel drie jaar mijn leven in Nederland achterlaten en een toekomst opbouwen in een vreemd land.

**Voor mij zaten twee mannen in pak en circa vijf minuten na binnenkomst lag er al een contract voor mij**

## Sport Director

Veel tijd om na te denken had ik echter niet. Binnen een uur moest ik een besluit hebben genomen. De functie leek op mijn lijf geschreven. Nu moest ik mijn veilige leven in Nederland wel opgeven. Het was een enorm risico, maar opeens wist ik het: ik word 'Sport

## Curriculum

Het curriculum op Utahloy is het International Baccalaureate programma (IB). Het IB heeft verschillende fases en bestaat uit het PYP-, MYP- en DP-programma (primair-, middel- en diploma-). Dit is voor de basisschool, onder-/middenbouw van het VO en de bovenbouw. Het verschil voor LO zit erin dat de IB veel meer onderbouwing vraagt voor het opzetten van een curriculum. De docent dient te verantwoorden waarom een bepaald onderdeel wordt gegeven en wat de uiteindelijke toetsvorm hiervoor is. LO wordt op vier onderdelen beoordeeld: Prestatie, Planning, Reflectie en Kennis. Deze dienen twee keer per jaar te worden beoordeeld. Daarnaast dienen verschillende onderdelen als: spel, outdoor activities, fitness etc. aan bod te komen.
*Voorbeeld*
Studenten werken zes weken aan hun eigen Fitnesslevel en maken daarvoor een persoonlijk plan. Ze worden beoordeeld op hun kennis van verschillende activiteiten, het plannen van hun fitness en het reflecteren op hun eigen prestatie.

Docenten en leerlingen worden gedwongen om na te denken over het doel van de lessen. Leerlingen weten waarom ze iets doen en dit wordt heel bewust gemaakt tijdens de lessen. Hierdoor stijgt de motivatie en hoef je je als docent niet meer te verdedigen tegenover de directie.

Director'. Met mijn pak aan en stropdas voor sliep ik op de grond van het vliegveld. Ik was totaal overrompeld en wist dat er enorm veel geregeld moest worden.
Met knikkende knieën kwam ik enkele maanden daarna aan in Zengcheng en ik werd direct in het diepe gegooid. Om zeven uur 's ochtends moest ik mij melden. Tijd om rustig te oriënteren had ik niet; ik moest direct aan de slag. Dit is het leven waaraan ik zou moeten wennen…

>Streamer Het is enorm hard werken en je werkt feitelijk 24/7. Dit omdat er altijd leerlingen zijn en je verantwoordelijkheid nooit stopt<

### Werkzaamheden

Mijn werkweek is heel divers. De hoofdtaak is aansturen. Daarnaast geef ik les. Ik ben het eerste aanspreekpunt van de school wanneer het om sport gaat. We doen veel mee aan toernooien. Het is meer het Amerikaanse systeem met sportteams die strijden in leeftijdscategorieën en in verschillende lokale en internationale competities. Ik organiseer toernooien en voer de daarbij behorende taken uit zoals het regelen van vervoer. Ik schrijf alle beleidsstukken, ontwerp curricula en organiseer de naschoolse activiteiten. Ik geef presentaties aan collega's, ouders en de eigenaren van de school. Dit alles strak in het pak. En dat is met temperaturen tussen de 35 en 40 graden geen pretje. Het mooie aan mijn werk is dat we veel op reis zijn voor toernooien. We vliegen naar Mongolië, Shanghai, Beijing, Qingdao, Singapore en Bangkok. Daarnaast geeft het mij een enorme kick als mijn sportteams goed presteren. Niet alleen in het winnen van wedstrijden maar ik zie dat ze zich ook als mens ontwikkelen. Dat geeft mij zoveel energie dat ik alle negatieve dingen vergeet.

### Privéchauffeur

De eerste maanden had ik iedere dag duizenden indrukken en tot op de dag van vandaag ben ik soms nog wel eens overdonderd. Ik heb een prachtig appartement dat omringd wordt door mooie tuinen. Ik heb fijne collega 's en ik mag gebruik maken van de faciliteiten zoals de fitnessruimte, Olympisch zwembad, sporthal en een tennisbaan. Alles wordt door mijn werkgever gefinancierd. Ik heb zelfs een privéchauffeur. Om nog maar te zwijgen over het leven in China… Het is een fantastische ervaring, maar het is niet alleen maar rozengeur en maneschijn. Het is



keihard werken. Ik werk ongeveer tachtig uur in de week. Waar anderen weekend hebben, ben ik nog aan het ploeteren. We (ruim dertig docenten en meer dan tweehonderd leerlingen) starten dagelijks om 08.00 uur met een briefing. We vergaderen iedere dag: voor hen staat het leven staat nooit stil.

### Trots

Ik ben ontzettend trots op behaalde resultaten. De school was voor mijn komst niet heel 'sportminded'. Nu wordt er geïnvesteerd in sport en materialen. Het contrast tussen Nederland en China betreft sport is groot. Presteren en goede resultaten behalen in de sportwedstrijden is voor de schooI prioriteit nummer 1. Dat is de beste marketing om leerlingen te werven. Toch probeer ik de visie waarin ieder kind de kans dient te krijgen om zich bewegend te ontwikkelen een centrale rol te geven.

**Toch probeer ik de visie waarin ieder kind de kans dient te krijgen om zich bewegend te ontwikkelen een centrale rol te geven**

Ook vanuit de ouders wordt er veel belang gehecht aan resultaten. Ouders betalen veel geld om te zien dat hun kind succesvol is, ook als het om sport gaat. Het is totaal niet met Nederland te vergelijken. Bovendien zijn wij, de Cobra's – zoals onze sportteams heten- in China representatief voor de school. Sport heeft hier een doel in China: het behalen van successen.




Ik moet nog twee jaar als sportdirecteur op deze school in China werken. Ik hoop dat ik na die tijd iets heb neergezet waardoor meer leerlingen kunnen mee doen aan de sportlessen en andere activiteiten rondom sport. In een jaar tijd heb ik echt mijn plek moeten veroveren. De omgang met collega's, andere soort leerlingen, die niet of nauwelijks Engels spreken, was lastig. Ik heb mij inmiddels alles eigen gemaakt en heb voldoende indruk gemaakt.
LO en sport zijn hier zo belangrijk dat ik alles voor elkaar krijg. Een nieuw sporthal, sport materiaal, fitness materiaal je zegt het maar ik hoef niet te vechten voor geld want dat ligt altijd klaar.

### Eenzaam

Het doorzettingsvermogen heb ik niet voortdurend gehad. Ik wilde twee keer bijna de handdoek in de ring gooien, mijn paspoort pakken en naar huis vertrekken. Gelukkig heb ik dat niet gedaan. Ik wil dit contract afmaken. Het staat niet alleen goed om mijn cv, maar het is ook een goede stap voor mijn eigen ontwikkeling.
Ik reis veel en zie daardoor enorm veel; ik heb heel Azië bijvoorbeeld al gezien. Ik woon weliswaar geïsoleerd en ik voel mij ook best wel eens eenzaam als enige Nederlander, maar ik krijg er ook ontzettend veel voor terug. Er wordt goed voor mij gezorgd. Die eenzaamheid moet ik maar op de koop toe nemen. In mijn vrije tijd, wanneer de leerlingen vakantie hebben, geniet ik met mijn vrienden en familie in Nederland. Dat maakt het voor mij dragelijker. Het is een bijzonder mooie en leerzame ervaring. Ik heb een heel andere kijk op het leven gekregen. Ik moet dit 'project' nog twee jaar draaien en dan wacht er vast en zeker weer een nieuwe uitdaging op mij. ■

*Jeffrey is altijd bereid tot het geven van informatie*

**Contact**
*jeffrey.koops@live.nl*
*www.utahloy.com/zc*

## Utahloy International School Zengcheng

Het is een privé boardingschool en heeft 230 studenten in de leeftijd van 4 – 19 jaar, van groep 1 tot 6vwo. Er is van alle groepen maar één klas. Tachtig procent van de leerlingen is intern vijf of zeven dagen in de week. Het is enorm hard werken en je werkt feitelijk 24/7. Dit omdat er altijd leerlingen zijn en je verantwoordelijkheid nooit stopt. We hanteren het International Baccalaureate onderwijssysteem en focussen ons op kunst, sport en talen. De collega's komen vanuit alle windstreken van de wereld en in onze community zijn er meer dan 40 verschillende nationaliteiten aanwezig, die nog meer talen spreken.

- De ouders betalen 30.000 euro per jaar per kind.
- De school is groeiende omdat er steeds meer rijke chinezen komen.
- We hebben klassen van vijf leerlingen en klassen van 24 leerlingen.
- De populatie is een mix van Europese kinderen van expats, Chinezen met twee paspoorten, commonwealth en Koreanen.
- Ik geef twaalf uur per week les aan year 7,8,9,10 dat zijn de tweede klas t/m vierde klas in Nederland. De bovenbouw heeft geen LO meer.
- De sportteams trainen drie keer per week naschools. Dat is sinds dit jaar. Vorig jaar verloren ze alles en nu worden ze beter en beter. Nu hebben we het volleybalseizoen en zijn we in training voor Beijing in oktober.
- Naast mij is er een LO-docent voor de basisschool en ikzelf heb twee Chinese assistenten die alles klaarzetten en helpen met vertalen.

# Heeft impliciet leren een plek in de gymles?

## Deel 1: Een classificatie van impliciete en expliciete leermethoden

Dit artikel is het eerste uit een reeks van drie over impliciete en expliciete leermethoden in het bewegingsonderwijs. In dit eerste artikel wordt de ontwikkeling van een praktisch bruikbare classificatie van impliciete en expliciete leermethoden beschreven. In de twee volgende artikelen worden toepassingen behandeld, waarin wordt verkend hoe vaak in zowel het speciaal- als het regulier voortgezet onderwijs, docenten impliciete en expliciete leermethoden toepassen in hun gymles. Deze reeks artikelen over impliciete en expliciete leermethoden in het bewegingsonderwijs is tot stand gekomen vanuit het door NWO gefinancierde onderzoeksproject 'Meedoen met Sport'. Het drieluik valt onder het topic Passend onderwijs uit LO 11.

**TEKST** ELISE VAN CASTEREN E.A.

Het onderzoeksproject *'Meedoen met Sport'* voert van 2013 tot 2017 onderzoek uit naar trainen op maat voor kinderen met een motorische beperking. Meedoen met Sport richt zich voornamelijk op kinderen met Cerebrale Parese (CP) en Developmental Coordination Disorder (DCD): de twee meest voorkomende motorische ontwikkelingsstoornissen. Voor meer informatie over het project, zie *www.meedoenmetsport.nl.*

Is de volgende situatie voor jou herkenbaar?

*Je staat voor een groep leerlingen in de gymzaal en geeft instructie over hoe een beweging uit te voeren. Een groot gedeelte van de kinderen kan meteen aan de slag, maar bij sommigen zie je dat de uitleg niet begrepen wordt. De instructie slaat bij hen niet aan en was misschien onvoldoende 'op maat'. Je legt het nog eens uit, maar dan op een net iets andere manier.*

*Sommige kinderen denken veel na, anderen nauwelijks. Wat er precies in ze om gaat is niet waarneembaar, maar het beïnvloedt ongetwijfeld het leren. Het is goed mogelijk dat deze leerlingen daarom baat hebben bij verschillende soorten instructies. Zogenaamde 'impliciete leermethoden' doen bijvoorbeeld een veel kleiner beroep op denkprocessen dan 'expliciete leermethoden'. Door deze methoden aan te laten sluiten bij de voorkeuren van leerlingen (waaronder diegenen met een motorische beperking), zou het motorisch leren een stuk effectiever kunnen worden.*

Kinderen met een motorische beperking blijken niet altijd goed mee te kunnen doen aan sport, gym en andere bewegingsactiviteiten[1,2]. Dit niet alleen vanwege hun fysieke beperking, maar wellicht ook omdat activiteiten en instructies minder goed zijn toegesneden op hun mogelijkheden. Deze kinderen zullen door de nieuwe wet Passend Onderwijs steeds vaker in het reguliere onderwijs terecht komen. Het is daarom niet langer een uitdaging van alleen LO-docenten in het speciaal onderwijs, maar ook van docenten in het regulier onderwijs, om deze kinderen op een adequate manier, bijvoorbeeld door gebruik van passende instructies en oefenvormen, aan de gymles te kunnen laten meedoen[3]. Momenteel wordt door het 'Meedoen met Sport' project onderzocht wat deze passende instructies en oefenvormen zouden kunnen zijn.

### Impliciete en expliciete instructies

In het geven van instructies kan onderscheid worden gemaakt tussen impliciet en expliciet leren[4]. Bij *expliciet leren* worden - veelal gedetailleerde - instructies en feedback ingezet om kinderen *kennis* te laten verwerven over de optimale bewegingsuitvoering. Een voorbeeld voor de vrije worp in het basketbal: "houd je elleboog in een hoek van 90 graden, strek je arm volledig uit en klap je hand naar voren

zodat je de bal een 'back spin' mee geeft". Ook 'trial and error' (proberen en leren van fouten) kan expliciet leren bewerkstelligen, omdat het maken van fouten de leerling kan aanzetten om na te denken over hoe de beweging correct uitgevoerd kan worden. Ook dit vergroot dus de bewuste kennis over de beweging.

*Impliciet leren* wordt gedefinieerd als het leren van een vaardigheid *zonder kennis* op te doen over de regels en feiten van de bewegingsuitvoering. Impliciet leren is 'leren door te doen, zonder bewust te worden hoe het moet'[3,5,6]. Een voorbeeld is 'analogie leren'. Wanneer de docent tijdens het aanleren van het basketbalschot instrueert "doe alsof je een koekje pakt van de bovenste plank", dan leert het kind zijn elleboog uit te strekken en zijn hand naar voren te klappen, zonder dat expliciet wordt gemaakt hoe deze complexe beweging 'moet'. Er wordt dan ook geen gedetailleerde 'te verwoorden' kennis over die beweging opgebouwd. Impliciet en expliciet leren onderscheiden zich dus door de mate waarin de leerling nadenkt tijdens het leren en *bewuste kennis opdoet* over de juiste bewegingsuitvoering.

*Cognitieve functies bij leermethoden*
*Expliciet leren* doet een groot beroep op cognitieve functies en specifiek op het werkgeheugen (voor het kort vasthouden en verwerken van informatie, en het opslaan van de opgedane kennis in het lange termijn geheugen). Bij expliciet leren is een goed functionerend werkgeheugen noodzakelijk voor het opbouwen van bewuste kennis over de beweging. Aangezien een leerling bij *impliciet leren* 'leert door te doen' en weinig bewuste kennis opbouwt over hoe hij of zij de beweging moet uitvoeren, doet impliciet leren geen, of een minder groot beroep op het werkgeheugen.

*Omzeilen van het werkgeheugen tijdens instructies*
Bij kinderen met een motorische beperking zoals CP of DCD, blijkt ook vaak het werkgeheugen

**Bij expliciet leren is een goed functionerend werkgeheugen noodzakelijk voor het opbouwen van bewuste kennis over de beweging**

minder goed te functioneren[7,8]. Kinderen hebben meer moeite met het begrijpen en onthouden van instructies - zeker wanneer ze uit meerdere stappen bestaan -, en het verwerken en opslaan van informatie. Het is daardoor mogelijk dat expliciete instructies gericht op motorisch leren moeilijker te verwerken zijn door deze groep leerlingen, en expliciete methoden daarom minder geschikt zijn4. Impliciete methoden doen daarentegen een veel minder groot beroep op het werkgeheugen en lijken dus adequater om motorische vaardigheden aan te leren bij deze leerlingen. Een belangrijk deel van het onderzoek van 'Meedoen met Sport' is erop gericht om deze veronderstellingen te toetsen[3].

*Naar een toepassing voor de praktijk*
Om een interventie te ontwikkelen en docenten handvatten te bieden voor het op maat gebruiken van impliciete en expliciete leermethoden, is het allereerst belangrijk in kaart te brengen in hoeverre impliciete leermethoden al worden toegepast in de praktijk, en in het bijzonder bij kinderen met een motorische beperking. Voor zover wij weten is er tot op heden geen overzicht voorhanden waarin verschillende methoden van impliciet en expliciet leren worden weergegeven. Een dergelijk overzicht zou LO-docenten niet alleen kunnen helpen in de bewustwording, maar zal ook de inzet van impliciete en expliciete leermethodes kunnen faciliteren.

In dit eerste artikel bespreken we de ontwikkeling van een *classificatie-instrument* (in de zin van een praktisch bruikbaar overzicht) voor impliciete en expliciete leermethoden. In de volgende artikelen laten we zien wat er ten aanzien van beide leermethoden op dit moment gebeurt in het bewegingsonderwijs.

## Opzet onderzoek

Het ontwikkelen van het classificatiesysteem voor impliciete en expliciete leermethoden vond plaats in drie elkaar opeenvolgende fasen.

*Fase 1 Inbreng vanuit de praktijk*
Professionals in de praktijk werden als startpunt genomen voor het ontwikkelen van het overzicht. Zij waren geselecteerde experts op het gebied van sport en bewegen voor kinderen met en zonder beperking. Het betrof o.a. trainers van de sporten CP-voetbal en boccia op paralympisch niveau. Door middel van interviews werden bij acht professionals percepties en praktische kennis over beide leermethoden achterhaald. Uitkomsten uit de interviews werden gecodeerd, gecategoriseerd en met praktische toelichtingen uitgewerkt tot een eerste versie van een classificatiesysteem van impliciete en expliciete leermethoden[9].

*Fase 2 Aanvulling vanuit literatuur*
Vervolgens werd nagegaan of het ontwikkelde overzicht met categorieën nog verder aangevuld of aangepast moest worden vanuit

## Noten


1 Bult, M.K., Verschuren, O., Jongmans, M.J., Lindeman, E., & Ketelaar, M. (2011). What influences participation in leisure activities of children and youth with physical disabilities? A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 1521-1529.

2 Shields, N., Synnot, A.J., Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46, 989-997.

3 Van Abswoude, F. & Van der Kamp, J. (2014). Meedoen met gym: plezier en succes stimuleren door op maat motorisch te leren. *LO 9,* oktober 2014, 8-11.

4 Van Abswoude, F., Santos-Vieira, B., Van der Kamp, J., Steenbergen, B. (2015). The influence of errors during practice on motor leaning in young individuals with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities,* 45-46, 353-364.

5 Masters, R.S.W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.

6 Steenbergen, B., van der Kamp, J., Verneau, M., Jongbloed-Pereboom, M., & Masters, R.S.W. (2010). Implicit and explicit learning: Applications from basic research to sports for individuals with impaired movement dynamics. *Disability and Rehabilitation*, 32(18), 1509-1516.

7 Van Rooijen, M., Verhoeven, L., Smits, D-W., Ketelaar, M., Becher, J.G., & Steenbergen, B. (2012). Arithmetic performance of children with cerebral palsy: The influence of cognitive and motor factors. *Research in Developmental Disabilities, 33*(2), 530-537.

8 Jongbloed-Pereboom, M., Janssen, A.J., Steenbergen, B., & Nijhuis-van der Sanden, M.W.G., (2012). Motor learning and working memory in children born preterm: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavourial Reviews*,36, 1314-1330.

9 Beyer, M. M. W., & Wisselink, L. W. (2013). *De ontwikkeling, toepassing en evaluatie van een protocol over impliciete en expliciete leerstrategieën voor begeleiders van sporters met cerebrale parese.* (Masterthesis, Universiteit Utrecht, Nederland). Verkregen op 9-11 2014, van *http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/*

10 Dunnen, den A.M., & Grift, van der A. (2014) *Impliciete en expliciete leerstrategieën bij jongeren met een cerebrale parese: onderzoek naar inhoudsvaliditeit van een protocol en naar verschil in de mate van plezier bij sportactiviteiten.* (Masterthesis, Universiteit Utrecht, Nederland). Verkregen op 9-11-2014 van http://www.meedoenmetsport.nl/ wp-content/uploads/Samanvatting-scriptie-NL-Annika-en-Anoek.pdf

11 Kleynen, M., Braun, S.M., Rasquin, S.M.C., Bleijlevens, M.H.C., Lexis, M.A.S., Halfens, J., et al. (2015). Multidisciplinairy views on applying explicit and implicit motor learning in practice: An international survey. *PLoS ONE 10(8): e0135522. DOI:10.1371/journal.pone.0135522.*

## Externe focus van aandacht

Expliciete instructies tijdens het balanceren op bijv. een omgedraaide bank zijn vaak erg gericht op het voetenwerk en het houden van balans. Expliciete instructies hebben een *interne focus van aandacht* en zijn gericht op hoe het lichaam te bewegen. In plaats daarvan kan een leerling ook worden gezegd dat hij naar het einde van de bank moet kijken (i.p.v. naar zijn voeten). Bij zo'n *externe focus* wordt gestimuleerd dat een leerling de aandacht buiten zijn eigen lichaam richt. Zo komt meer nadruk op het resultaat van de beweging dan op de bewegingsuitvoering zelf. Dit is een *impliciete leermethode*. Leerlingen zullen indirect hun voetenwerk en balans verbeteren, zonder naar hun voeten te kijken en zonder precies te leren 'wat zij moeten doen'. Onderzoek laat zien dat zo'n externe focus minder beslag legt op het werkgeheugen.

## Aanpassingen in het arrangement van de oefening

Wanneer u een vaardigheid als 'de bal overpassen' wilt verbeteren op nauwkeurigheid en snelheid van de pass, kunt u aanpassingen maken in het arrangement van de oefening. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld de veldbezetting aan te passen. Wanneer je tijdens een spelsituatie (bijv. vijf tegen vijf in een voetbalpartijtje), één van de aanvallers de opdracht geeft dat hij vanaf nu verdediger is, wordt een overtalsituatie gecreëerd. Hierdoor leren de aanvallers impliciet nauwkeurig en sneller de bal over te passen. Ook kun je variëren in de veldgrootte.

bestaande wetenschappelijke en theoretische inzichten (inhoudsvaliditeit). Hiertoe werd een systematische literatuurstudie uitgevoerd[10].

*Fase 3 Discussie en consensus vanuit experts uit de onderzoeksgroep*

Tot slot werden binnen de onderzoekgroep van het Meedoen project meerdere discussie-/consensus bijeenkomsten gehouden, en de laatste aanpassingen in (sub)categorieën en formuleringen gemaakt.

### Belangrijkste resultaten

Het uiteindelijke classificatiesysteem van impliciete en expliciete leermethoden is in de figuur op pagina 49 figuur weergegeven.

De meeste categorieën spreken waarschijnlijk voor zich. Andere (voornamelijk impliciete) categorieën behoeven wellicht een nadere toelichting. Alle categorieën zijn daarom beschreven in een protocol dat door 'Meedoen met Sport' gepubliceerd zal worden ten behoeve van trainingen voor bewegingsonderwijzers en sporttrainers.

In de paarse vlakken hierboven enkele concrete voorbeelden van impliciete leerstrategieën.

### Conclusie en relevantie

Terugkomend op het einde van de inleiding: dit onderzoek heeft een classificatiesysteem opgeleverd van impliciete en expliciete leermethoden. Dit product (gecombineerd met het uitgebreidere protocol) kan in de praktijk worden gebruikt om bewegingsonderwijzers en sporttrainers meer bekend te laten worden met het scala aan instructiemogelijkheden en hen bewust maken van de methoden die zij al dan niet gebruiken.

Een opmerking die we bij dit ontwikkelde overzicht willen plaatsten, is dat instructies in de praktijk veelal moeilijk in te delen zijn in louter impliciet of expliciet. Er is eerder sprake van graduele verschillen dan van een duidelijke splitsing in twee categorieën. Expliciete en impliciete leermethoden vormen een continuüm waarin in meer of mindere mate aangezet wordt tot bewustwording van de correcte bewegingsuitvoering. Een bepaalde instructie kan grotendeels impliciet zijn, maar toch ook expliciete onderdelen bevatten of kan (onbedoeld) tot expliciet leren leiden. Immers, uiteindelijk bepaalt de manier waarop kinderen de instructie verwerken, of er impliciet of expliciet wordt geleerd. Een voorbeeld: het 'geven van feedback zonder uitleg' ('goed uitgevoerd!) is ingedeeld bij impliciet leren. Deze feedback kan er echter toe leiden dat kinderen gaan nadenken over wat ze zojuist goed uitgevoerd hebben. Er is in dat geval niet langer sprake van een zuiver impliciet leerproces, want de leerling doet expliciete kennis op. Iets soortgelijks kan optreden bij 'leren door te laten zien' (observationeel leren) en 'opbouw van de oefening'. Deze methoden maken het weliswaar minder aannemelijk dat kinderen gedetailleerde kennis over de beweging opdoen, maar sluiten dat ook zeker niet uit.

Het is in dit opzicht interessant dat een studie van Kleynen e.a.[11] laat zien dat er onder internationale experts geen volledige consensus bestaat of bepaalde methoden onder impliciet of expliciet leren moeten worden ingedeeld. De hier gepresenteerde classificatie is daarom geen definitieve, en zal - zeker in zijn details - ongetwijfeld verder bediscussieerd en ontwikkeld worden. Dat laat onverlet dat de huidige versie kan helpen professionals bekend en bewust te maken met de diverse impliciete en expliciete methoden die er zijn en te verkennen welke vormen in gymlessen worden ingezet.

Afsluitend zouden wij je bij deze graag oproepen om eens stil te staan bij de methoden die je toepast in de gymles. Maak je voornamelijk gebruik van expliciete methoden of varieer je in je uitleg door tevens impliciete instructies en oefenvormen te geven? Welke methoden ken je nog niet zo goed en zou je meer toe willen passen? En wanneer je hierop evalueert, merk je (of vermoed je) dat bepaalde methoden beter aansluiten, ook bij kinderen met bewegingsproblemen?

In de volgende twee nummers van het vakblad Lichamelijke Opvoeding kun je lezen wat de ervaringen zijn van onderzochte LO-docenten en kinderen met een motorische beperking, met impliciete en expliciete methoden. Ook geven wij je dan inzicht in hoe vaak LO-docenten impliciet- en expliciet leren inzetten.

**Elise van Casteren** en **Femke van Abswoude** zijn onderzoekers bij het Behavioural Science Institute aan de Radboud Universiteit Nijmegen. **Dirk-Wouter Smits** is onderzoeker bij de afdeling Orthopedagogiek (Cognitieve en Motorische Ontwikkelingsproblemen) aan de Universiteit Utrecht en bij het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht. **John van der Kamp** is onderzoeker bij de Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam en bij het Kenniscentrum voor Educatie en Bewegen aan de Hogeschool Windesheim in Zwolle. **Bert Steenbergen** is als hoogleraar gehandicaptenzorg aan de Radboud Universiteit Nijmegen verbonden. Zij zijn allen betrokken bij het NWO-onderzoeksprogramma "Meedoen met een Motorische Beperking: Training en'coaching op maat', kortweg: 'meedoen met sport'. Voor meer informatie, kijk op *www.meedoenmetsport.nl.*

### Contact

e.vancasteren@pwo.ru.nl en h.w.smits@uu.nl.

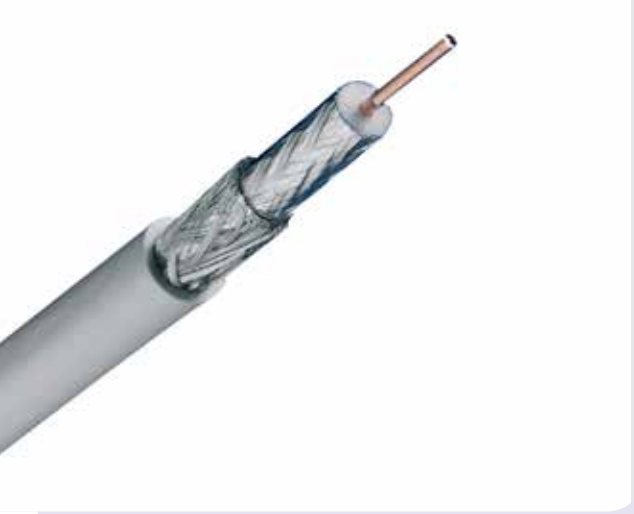
### Referenties

De referenties zijn te vinden op kvloweb.nl

*Figuur 1. Classificatiesysteem impliciete- en expliciete leermethoden.*



# Kabel tv



Deze keer gaat het over iets heel anders. Het moet me echt even van het hart. Mijn tv liet regelmatig blokjes zien of het beeld stond helemaal stil. Dus de kabelaar gebeld en mijn klacht uitgelegd. Ja, sinds de overgang hadden ze wel meer last van klachten. Schijnt iets met firmware van doen te hebben. Tegelijkertijd kreeg ik een mail met een verzoek mee te doen aan een klanttevredenheidsonderzoek. Daar vulde ik bij enkele vragen in dat ik niet tevreden ben want blokjes en stilstaand beeld en zo nu en dan geen toegang tot mogelijkheden waarvoor ik extra betaal, zijn best redenen voor een ontevreden gevoel.
Enkele dagen erna werd ik gebeld voor de kabelmaatschappij. Of ik mijn ontevredenheid wilde toelichten. Na dat te hebben gedaan kreeg ik een monteur toegewezen die de klachten zou komen verhelpen. Ja, op kosten van de firma!
Een week later kwam de monteur langs. Ik deed open en zag een man met donker haar en een volle baard, keurig in kleding van het bedrijf. Hij stelde zich voor en vertelde dat op zijn bon stond dat hij niet eerder weg mocht voordat ik tevreden was. Ik voelde me gevleid.
Terwijl hij bezig was, bood ik hem een kopje koffie aan en raakten we in gesprek. Gewoon normale belangstelling over of hij dit werk al lang deed en zo.
Nou dat was de laatste tijd wel anders geweest. Wat mensen allemaal tegen hem zeiden vanwege zijn uiterlijk. Hij gaf enkele voorbeelden waarbij het volgende wel heel ernstig was. Een man die tegen zijn vrouw riep dat er een terrorist aan de deur stond. En meer van dat soort pseudo leuke opmerkingen. Ik vroeg hem of hij praktiserend moslim was. Als dat zo was, had hij wellicht anders gereageerd op dat soort praat. Nu wuifde hij het weg maar dacht er het zijne van. Toen vertelde hij iets wat me heel erg aangreep.
Standaard krijg je na een bezoek van de monteur een mail waarin je kunt aangeven of je tevreden bent over de werkzaamheden en of het probleem is opgelost. Sinds hij zijn baard had laten staan, waren de ratings naar beneden gegaan. Daar waar hij eerst heel hoog scoorde, waren de cijfers voor de tevredenheid meer dan twee punten gedaald. En dat alleen vanwege een baard?
Toen moest ik denken aan dat meisje in een derde klas waar ik mentor van was geweest. Ze gedroeg zich anders en zag er ook anders uit met piercings in haar neus en wenkbrauwen, zwarte lippenstift en altijd zwarte kleding. Ik hoorde collega's in de docentenkamer regelmatig over haar praten. Dat ze zo lastig was en altijd het laatste woord wilde. Als mentor had ik meer en ook ander contact met haar. Het bleek een heel gevoelig kind dat thuis een soort moederrol vervulde voor haar kleine zusje. Verdere details zal ik jullie besparen. In mijn lessen had ik geen kind aan haar en ze was zeer behulpzaam.
Als ik alleen maar was afgegaan op haar uiterlijk en daar conclusies aan had verbonden, zou mijn contact met haar ook anders zijn verlopen en zou ik waarschijnlijk ook anders over haar oordelen. Nu keek ik naar de mens achter de façade. En dat is iets wat we meer moeten doen. Oordelen kan altijd nog. ■

**Mery Graal**



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

# Verkiezing Sportiefste VO-school van Nederland 2016

Werk jij op de sportiefste VO-school van Nederland? Schrijf je school dan nu in voor de verkiezing van de 'Sportiefste VO-school van Nederland 2016'. De KVLO gaat, in samenwerking met NOC*NSF en de Hanzehogeschool (Academie voor de Lichamelijke Opvoeding) in Groningen, op zoek naar de school met de beste aanpak voor bewegen en sport ter bevordering van een actieve leefstijl. In 2014 won de Open Schoolgemeenschap Bijlmer uit Amsterdam de titel. Wordt jouw school de sportiefste school van Nederland? Doe mee!

**TEKST** TON WINKELS **FOTO** HANS DIJKHOFF



▲ *De winnaar van editie 2014: OSB uit Amsterdam*

## Deelname

Elke school in het voortgezet onderwijs kan zich inschrijven. Belangrijk is dat er op je school behalve veel aandacht voor lessen lichamelijke opvoeding, ook een structureel buitenschools sport- en beweegaanbod in samenwerking met sportverenigingen en/of andere sportaanbieders bestaat voor alle leerlingen. Het doel is leerlingen te stimuleren tot een actieve en gezonde leefstijl. Als school geef je aan de hand van een aantal richtlijnen aan waarom je vindt dat je school in aanmerking komt voor de titel 'Sportiefste VO-school van Nederland'. Meedoen aan de verkiezing is dan ook een uitstekende manier om je school te profileren op het gebied van bewegen en sport.

**Contact:**
*ton.winkels@kvlo.nl*

## Finale

Een nominatiecommissie selecteert uit alle inschrijvingen vijf scholen die worden uitgenodigd om met een groep van 40 leerlingen naar de landelijke finaledag te komen. De genomineerden strijden op 7 april 2016 tijdens de finale op het sportcomplex van de Hanzehogeschool (ALO) in Groningen om de felbegeerde titel 'Sportiefste VO-school van Nederland 2016'. Tijdens deze dag worden de directie, een vakdocent LO en een leerling bevraagd door een deskundige jury over het beweeg- en sportaanbod van de school. Ondertussen krijgen de leerlingen een aantal aantrekkelijke clinics aangeboden. Deze dag wordt in nauwe samenwerking met de Hanzehogeschool (ALO) georganiseerd.

## Prijzen

Naast de titel ontvangt de winnaar een waardecheque van €3000,- euro. De andere genomineerde scholen ontvangen een cheque van €1500,- euro. De waardecheques worden aangeboden door de firma's Bosan, Nijha en Janssen-Fritsen.

## Aanmelden

Meer informatie en het aanmeldingsformulier met de richtlijnen kun je vinden via *http://www.kvlo.nl/evenementen/sportiefste-school.html*. Aanmelden voor de verkiezing kan door het aanmeldingsformulier met de gevraagde bijlagen vóór 20 februari 2016 te mailen naar *ton.winkels@kvlo.nl*. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. ■

# Studiedag VO 20 januari 2016 'Bewegingsonderwijs op de kaart'

Studiedag 20 januari 2016

De KVLO organiseert 20 januari 2016 weer de studiedag voortgezet onderwijs. Dit jaar in samenwerking met de CALO Zwolle. Het thema is 'Bewegingsonderwijs op de kaart'. Onderwijsland is volop in beweging! 21st century skills, onderwijs2032 en andere initiatieven duiken op met als doel onze leerlingen voor te bereiden op de toekomst. Welke rol speelt of kan bewegingsonderwijs spelen binnen deze nieuwe ontwikkelingen? Centraal tijdens deze studiedag staat daarom jouw veranderende rol als docent en hoe bewegingsonderwijs binnen het onderwijs van de toekomst van invloed kan zijn.

De toekomst van bewegingsonderwijs komt aan bod bij onderwerpen als digitalisering (o.a. leskaarten en analyses), onderwijs2032, coaching en activerende gesprekstechnieken en nog veel meer binnen het praktische gedeelte. Daarnaast gaan we aan de slag met hoe jij je als professional profileert. Ons beroep vraagt immers om professioneel gedrag. Binnen de verschillende workshops is hier ruime aandacht voor.

Dus wil je jezelf blijven ontwikkelen als docent en werken aan je eigen toekomst en die van je vak? We hebben dit jaar een uitdagend programma boordevol met vakinhoudelijke ontwikkelingen en interessante workshops. Schrijf je nu in!

## Dagprogramma

| | |
|---|---|
| 09.00 - 09.30 uur | Ontvangst |
| 09.30 - 10.15 uur | Opening en inleiding met Kristine De Martelaer (hoogleraar Universiteit van Utrecht) |
| 10.30 - 12.00 uur | Workshopronde 1 |
| 12.15 - 13.15 uur | Lunch, inclusief pitches en presentaties projecten studenten 4LO |
| 13.30 - 15.00 uur | Workshopronde 2 |
| 15.00 – 15.15 uur | Pauze |
| 15.15 – 16.45 uur | Workshopronde 3 |
| 16.45 uur | Afsluiting en borrel |
| 17.30 uur | Dinerbuffet (vooraf aanmelden via het inschrijfformulier) |



Foto Hans Dijkhoff

## Workshops

**1 Mini masterclass: de pedagogische professional maakt het verschil...**
Corina van Doodewaard en Ivo van Hilvoorde

**2 Gedragsrisico's op de kaart van de docent LO**
Esther van der Steeg en Sandra Roelofsen

**3 Gaat 'gezond bewegen' het verschil maken?**
Kun je je als vaksectie sterker positioneren op school door meer aandacht aan gezonde leefstijl te besteden?
Berend Brouwer

**4 Recente ontwikkelingen: Het leren van motorische vaardigheden bij gym.**
Joop van Duivenvoorden

**5 De dialoog over de toekomst van L.O. a.d.h.v. een finishfoto 2025**
Harold Hofenk en Sebastiaan Platvoet

**6 Denken, voelen en handelen van je leerling en/ of stagiaire in kaart brengen voor een optimaal leerproces!**
Jan-Willem Diekerhof en Annemieke Hart

**7 Van timmermansoog tot vaksectiebril: hoe doen onze leerlingen het?**
Ger van Mossel en Eric Swinkels

**8. Beïnvloeding van groepsdynamiek en het vergroten van veiligheid in de school; een Klasse(n)spel**
Ivo van Dokkum en Roel van Beusekom

**9 Al die digitale spullen, moeten we dat wel willen?**
Jaap Kleinpaste

**10 De brugklas: Het begin van de bewegingsreis door het VO (dubbele workshop)**
Chris Hazelebach en Corine Visser

**11 Handbal vanuit een Game Centered Approach**
Wytse Walinga en Jeroen Koekoek

**12 Digitale leskaarten: een verrijking van de les?**
Arnold Consten en Gert van Driel

**13 'maar dat kan ik toch nooit winnen!'**
Engbert Flapper

**14 Hoger springen dan je polsstok lang is...**
Vernieuwingen binnen atletiekonderwijs in kaart gebracht
Jonathan Huisman

**15 Boulderen op de klimwand in het onderwijs**
Mark Thielen

**16 Bewegen in aandacht! Mindfulness in de gymzaal**
Fred Dijk en Sjoukje Tolsma

**17 Fitness: met bewegingsonderwijs de fitheid in kaart…?**
Frank van Deursen

**18 Bewegingsprobleem 'Mikken": 'Het wegspelen van een voorwerp ten opzichte van het raken van iets of iemand'.**
Leendert Vesseur

**19 Herhaald springen op de tumblingbaan en gebruik van video-delay**
Wim Hopman en Marcel Koster

**20 Bewegen op Muziek, op het scherm.**
Kim Treffers en Veronique Moerdijk

**21. Bootcamp in het onderwijs**
Mark Thielen

**22 Respect Game: "strijd der elementen"**
Martijn van Gool en Joep van Dorst

**23 De leerkracht van de toekomst zet bewegingsonderwijs met Eco-coachen op de kaart!**
Berber van den Berg

**24 Slimmer bewegen: zelfregulatie in de gymles**
Ger van Mossel en Eric Swinkels

**25 Schoolzwemmen 3.0: Van oude wijn in nieuwe vaten, naar bruisend water in een verpakking die de aandacht trekt!**
Johan Harlaar en René Dekker

**26 Beïnvloeding van groepsdynamiek en het vergroten van veiligheid in de school; een Klasse(n)spel**
Ivo Dokman en Roel van Beusekom

**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**

## Vooraankondiging

Team onderwijs heeft 'scholing en registratie van leden' als nieuwe kernactiviteit voor 2015-2017. Naast bestaande scholing van de KVLO en andere organisaties wordt scholing opgezet met 'kennis uit het veld' een speerpunt!

In het voorjaar van 2016 vinden twee van deze nieuwe cursussen plaats:
1 Hoe blijf je als oud ervaren gymdocent met plezier lesgeven? (50 plus)
2 Hoe blijf je als jong ervaren gymdocent met plezier lesgeven? (30 plus)

Is dit interessant voor jou? Je gaat onderzoeken hoe je jouw deskundigheid kunt inzetten voor het vinden van nieuwe inspiratie. Ben je geïnteresseerd of wil je mee denken over deze cursus, mail dan naar chris.hazelebach@kvlo.nl

Ben je geïnteresseerd in een cursus bestuurlijke taken binnen het onderwijs die je als vakleerkracht kunt uitvoeren (bijvoorbeeld MR) mail dan naar marja.nieuwenhuis@kvlo.nl

Uitnodigingen voor deze cursussen volgen eind 2015.

## Kalender

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



## Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Afdeling Rijk van Nijmegen organiseert op 19 november de studiedag 'Goed, beter, best'. Kijk voor meer informatie op de site *kvlorijkvannijmegen.nl*

**Reageren op vakbladartikelen? Twitter @KVLOnL**

**contact**
*astrid.vanderlinden@kvlo.nl*



## Noorder Skireis

Van 5 tot 12 maart 2016 gaat afdeling de Noorder weer op skireis naar de Tauplitzalm in Oostenrijk
Heb je interesse? *www.noorderskireis.nl*

## (S)Cool on Wheels

'Voorlichten' is één van de drie pijlers binnen Fonds Gehandicaptensport.
Voorlichting geven en informatie verschaffen over gehandicaptensport is immers noodzakelijk om onze doelstellingen te bereiken. (S)Cool on Wheels is zo'n voorlichtingsproject voor het basisonderwijs, dat kinderen zelf laat ervaren hoe het is om met een handicap te sporten. Door deelname aan (S)Cool on Wheels krijgen kinderen een positief beeld van mensen met een handicap en leren zij welke topprestaties zij leveren in het dagelijks leven.
Deelname aan (S)Cool on Wheels is gratis voor basisscholen en wordt financieel mogelijk gemaakt door landelijke en lokale sponsoren.
Info op *http://www.fondsgehandicaptensport.nl/scoolonwheels*

GEZOCHT!

## KVLO-bestuurder gezocht

In verband met een vacature in het hoofdbestuur (HB) van de KVLO zoekt het HB een nieuw HB-lid met ingang van 20 mei 2016. De KVLO kent een HB dat door de Algemene Leden Vergadering (ALV) wordt benoemd. Het HB bestuurt de vereniging op afstand. Dit neemt niet weg dat het HB een betrokken bestuur wil zijn en aan de ALV volledige verantwoording aflegt voor het te voeren en gevoerde beleid. De deadline voor het voordragen van kandidaten of zelf solliciteren is 31 december 2015. Op de KVLO-website is te lezen wat de expertise van de kandidaten dient te zijn.

## Bewegingsonderwijs en sport: vakspecifieke trendanalyse 2015

Doel van de trendanalyse voor bewegingsonderwijs en sport is het in kaart brengen van de belangrijkste trends en opmerkelijke ontwikkelingen binnen dit leergebied in alle sectoren van het onderwijs. Daarbij past SLO een zogenaamde BUG-systematiek toe, dit betekent dat het curriculum wordt geanalyseerd volgens de driedeling Beoogd, Uitgevoerd en Gerealiseerd. Richtinggevende vragen daarbij zijn: welke patronen en opvallende discrepanties tussen beoogd-uitgevoerd-gerealiseerd zijn zichtbaar? Welke ruimte hebben, ervaren en nemen scholen en leraren bij de vormgeving van hun onderwijs? Wat moet, mag en kan? Waar liggen aanknopingspunten en uitdagingen voor verbetering? De analyse richt zich op leerplanontwikkelaars, lerarenopleiders, beleidsmakers, directies en onderzoekers rondom bewegingsonderwijs en sport. Te vinden op *SLO.nl*

## Wintervergadering

De 153e Wintervergadering vindt plaats op zaterdag 12 december 2015 van 09.30-11.30 uur in conferentiecentrum Woudschoten te Zeist.
De voorlopige agenda is als volgt:

1 Opening door voorzitter Jan Rijpstra
2 Mededelingen
3 Notulen Voorjaarsvergadering d.d. 30 mei 2015 (zie *www.kvlo.nl/MijnKvlo*)
4 Contributievoorstel per 01-01-2016
5 Begroting 2016
6 FvOv-zaken
7 Rondvraag
8 Sluiting.



## Slimmer bewegen en slimmer leren: zelfregulatie

Bewegingsonderwijs biedt een ideale context om aandacht te besteden aan zelfregulatie. SLO heeft voor bewegingsonderwijs een zelfregulatie-vragenlijst voor leerlingen ontwikkeld. De vragenlijst maakt deel uit van één van de verrijkingsopdrachten op *www.talentstimuleren.nl*. Op deze website vind je ook een generieke zelfregulatie-vragenlijst voor andere vakken. De school kan beide vragenlijsten naast elkaar gebruiken.

## Rooster van aftreden hoofdbestuur KVLO

| | |
|---|---|
| Jan Rijpstra | mei 2016 (tweede termijn, herkiesbaar) |
| Hein Bleeksma | december 2017 (tweede termijn) |
| Goos Karsten | december 2016 (eerste termijn) |
| Jan Kweekel | december 2017 (tweede termijn) |
| Engelbert Nikkels | december 2016 (eerste termijn) |
| Peter Snijders Blok | december 2016 (eerste termijn) |




www.snowbreaks.nl | www.rocks-n-rivers.nl







TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN B.V.

FLEXIBELE SCHEIDINGSWANDEN
MODULAIRE PODIUMELEMENTEN
INDUSTRIËLE OPLOSSINGEN
MAATWERK & SPECIALS

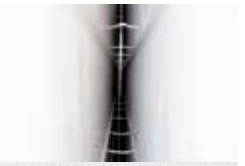



## Scheidingswanden voor sportaccommodaties en zwembaden

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

# → SPORTKLIMMEN
## SPELEN MET EVENWICHT



Sportklimmen wordt beoefend op kunstmatige klimwanden, rotsen, ijswanden en gemengd terrein. Dit boek is gericht op het klimmen op kunstmatige klimwanden. In Nederland wordt geklommen in commerciële klimcentra, maar ook in het bewegingsonderwijs. Een groot aantal scholen heeft inmiddels de beschikking over een klimwand.

In *Sportklimmen, spelen met evenwicht* wordt een brug geslagen tussen de klimsport en het bewegingsonderwijs. Het biedt sportkliminstructeurs (in opleiding) alsmede docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en een groot aantal praktijksituaties om sportklimmen bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

Sportklimmen is een sport waarbij veiligheid van groot belang is. In *Sportklimmen, spelen met evenwicht* komen daarom klimwand en -materiaal aan de orde, maar is ook veel plek ingeruimd voor veilig klimles geven. In deze derde herziene uitgave zijn de meest actuele veiligheidsvoorschriften opgenomen. Tevens wordt uitgebreid ingegaan op het leren klimmen en het verbeteren van techniek en tactiek. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat sportklimmen een avontuurlijke en uitdagende jeugdsport kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan klimspelvormen.




**€16,90** incl. btw
ISBN: 978-90-72335-00-5
**Te bestellen via www.janluitingfonds.nl**

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

# →ZWEMMEN
## NA HET ZWEMABC



Na de elementaire zwemdiploma's ligt er een wereld van uitnodigende zwemactiviteiten open. U leest alles hierover in *Zwemmen na het zwemABC*. In dit boek zijn de activiteiten geordend op basis van vijf verschijningsvormen:

- zwemmen als race;
- zwemmen als show;
- zwemmen als survival;
- zwemmen als spel;
- zwemmen als avontuur.

*Zwemmen na het zwemABC* beschrijft de genoemde verschijningsvormen van het zwemmen en laat zien hoe die een waardevolle verrijking kunnen zijn van de lessen bewegingsonderwijs. Daarmee slaat het boek een brug tussen zwemverenigingen en bewegingsonderwijs en verschaft het een inspirerend vervolg op de vaak intensieve periode waarin de zwemdiploma's worden behaald. Op die manier biedt het docenten en studenten lichamelijke opvoeding en zwemtrainers (in opleiding) vele handvatten voor de introductie van verschillende verschijningsvormen van zwemmen bij kinderen.

**Download GRATIS aanvullend materiaal om in de praktijk te gebruiken!**




**€14,90** incl. btw
ISBN: 978-90-72335-33-3
**Te bestellen via www.janluitingfonds.nl**

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media