

LICHAMELIJKE *opvoeding* MAGAZINE

NUMMER 1 Jaargang 104 | januari 2016

In 2016 bij
elk nummer
bonus-
materiaal op
de website!

TOPIC

Hygiëne en fysieke veiligheid



BEWEEGACTIVITEITEN
VOOR VLUCHTELINGEN

KVLO Golf

De kaderdag in artikelen

kvlo.nl

 KVLO

Topic

Hygiëne en fysieke veiligheid

Hebben we het over intensief bewegen dan hoort zweten daarbij. De lessen LO horen intensief te zijn. Dan ga je dus zweten. Op de basisschool zweten kinderen minder snel. Toch wordt daar meer gedoucht dan in het voortgezet onderwijs. We kijken in dit topic hoe daar op verschillende niveaus (in de klas, door de collega's, juridisch en bestuurlijk) mee wordt omgegaan. Wat betreft de fysieke veiligheid hebben we de zaken nog maar eens goed op een rij laten zetten door Joyce Velthuis.

11

21

25


Topic

- 4** Beleid douchen na de gymles
SKOSO, Sint Oedenrode
- 6** Hygiëne: wat doen scholen?
Redactie Maarten Massink en Hans Dijkhoff
- 8** Hygiëne en veiligheid in juridisch perspectief
Mr Sandra Roelofsen
- 11** Richtlijnen voor veiligheid en EHBO in de gymles
Joyce Velthuis
- 34** Hygiëneregels veranderen in de dagelijkse praktijk LO
Maarten Massink
- 45** Mery Graal: Herrie op de douchevloer

Praktijk

- 17** Vallen is ook een sport
Casper Dirks en Huib Valkenburg
- 20** Natuurlijk bewegen op het schoolplein
Teuni Verploegh
- 25** Touwtje springen (1)
Eric Herber
- 29** Tumblingbaan springen op ieder niveau
Maarten Massink

En verder

- 14** Beweegactiviteiten voor vluchtelingen
Yrsa Piek
- 38** De persoonlijke kracht van leren binnen bewegen
Corine Visser, Marja Nieuwenhuis en Chris Hazelebach
- 41** Het delen van praktijkervaringen als basis voor praktijkkennis
Chris Hazelebach



Rubriek

- 2 Inhoud
- 3 Voorwoord
- 16 Recht
- 33 Onderwijspagina
- 44 Schoolsport
- 45 Mery Graal
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

Rectificatie

In Lichamelijke Opvoeding 11 van 2015 stond de naam van auteur Nynke Teertstra verkeerd vermeld. In het e-mailadres stond haar naam gelukkig wel goed. Excuses daarvoor.

Foto 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:** Recent B.V. Prins Hendrikkade 77b, Postbus 17229, 1001 JE Amsterdam, tel 020 330 8998, e-mail lap@recent.nl www.recent.nl **Druk:** Drukkerij Ten Brink, Meppel. **Vormgeving en opmaak:** FIZZ Marketing en communicatie, Meppel. Afbakening 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.



De tijd dringt voor de staatssecretaris...

Een dezer dagen verschijnt de rapportage van Staatssecretaris Sander Dekker over de voortgang van het Plan van aanpak bewegingsonderwijs, zodat elk kind in Nederland uiterlijk in 2017 minimaal twee uur (het streven is drie uur) bewegingsonderwijs krijgt van een bevoegde (vak)leerkracht.

Het moge duidelijk zijn dat de PO-scholen niet massaal een extra uur gym op het rooster hebben gezet en vakleerkrachten hebben aangesteld. Een lastig probleem voor Sander Dekker: hoe kan hij zijn toezeggingen om meer lichamelijke opvoeding – ik blijf deze wettelijke term hanteren – in het PO te realiseren ook waarmaken? In ieder geval heeft hij een taskforce ingesteld en vooruitlopend op hun bevindingen worden op dit moment de provinciale sportraden, verenigd in Sportkracht 12, ook in stelling gebracht. Het ministerie van OCW heeft Sportkracht12 gevraagd om in iedere provincie een bijeenkomst te organiseren in het kader van het Plan van aanpak bewegingsonderwijs van Staatssecretaris Sander Dekker. In de maand april 2016 wil men op twaalf plaatsen in Nederland bijeenkomsten organiseren om draagvlak te creëren en netwerken te stimuleren tussen de belangrijkste stakeholders rondom de tweede en derde beweegles. Daarnaast wil men kwalitatieve informatie ophalen met inspirerende voorbeelden en oplossingsrichtingen.

De bedoeling is dat uit deze sessie uiteindelijk de tien beste oplossingen/adviezen en de top tien te overwinnen weerstanden per provincie benoemd moeten worden.

Als KVLO juichen we dat natuurlijk van harte toe. En we merken dat er al een aantal jaren veel partijen zijn die de missie en visie van de KVLO onderschrijven. En ik blijf erop hameren dat het niet om het aanbieden van bewegingsactiviteiten gaat, maar om lichamelijke opvoeding: kinderen goed leren bewegen en goed leren samen spelen in een pedagogische context.

Wij willen deze bijeenkomsten graag ondersteunen met onze expertise over hoe op een school de lessen lichamelijke opvoeding door een bevoegde leerkracht gegeven kunnen worden en op welke wijze een derde uur gerealiseerd kan worden. Wij zullen hierover afspraken maken met Sportkracht 12

Er zijn in Nederland goede voorbeelden hoe dit gerealiseerd kan worden. Het is het maken van een keuze en uitdragen dat lichamelijke opvoeding een leervak is dat bijdraagt aan een scala van te ontwikkelen vaardigheden die onze leerlingen in de samenleving nodig hebben! Aan u, staatssecretaris Dekker, de opdracht en de regie (uit) te voeren!

Jan Rijpstra

Beleid

douchen na de gymles

Op onze speurtocht om te kijken hoe wordt omgegaan met regels omtrent hygiëne hebben we op internet gezocht wat instanties in het onderwijs voorschrijven over deze problematiek. Deze tekst komt van de Stichting Katholiek Onderwijs Sint Oedenrode. We denken dat op veel scholen een vergelijkbare lijn wordt gevolgd.

TEKST SKOSO, SINT OEDENROEDE

Het is belangrijk om het lichaam goed te verzorgen. Hierdoor voorkomt men ziektes en andere gezondheidsproblemen. Zeker na het gymmen en sporten is dit van belang. Ziektes, ontstekingen en infecties tasten de lichamelijke weerstand aan en zorgen ervoor dat de prestaties afnemen.

De GGD kenschetst het volgende probleem

Door de mens afgescheiden geurstoffen hebben een negatief effect op de kwaliteit van de binnenlucht. Bij lichamelijke inspanning zoals tijdens de gymles, produceren de leerlingen zweet. Als maatregel stelt de GGD voor om douchen na iedere gymles verplicht te stellen. (Bron: GGD-brochure „Naar een beter binnenklimaat” A13 Douchen na gymnastiek)

Advies

Op advies van de GGD is vanuit het oogpunt van algemene hygiëne op veel scholen de afgelopen jaren het douchen na de gymles als regel ingevoerd.

De beleidsregel is mede tot stand gekomen op advies van de GGD.

SKOSO stelt voor om deze regel ook te hantieren, indien de gymles plaatsvindt in het laatste lesuur voor de middagpauze of het einde van de dag. Dit vanwege de eenheid in het beleid en de gewinning bij leerlingen. Bovendien gaan steeds meer leerlingen tussen de middag niet naar huis omdat ze gebruikmaken van tussenschoolse opvang.

De intentie is om op de scholen van SKOSO gezamenlijke afspraken te maken over het douchen na het gymmen en dit vast te leggen in een beleidsprotocol.

De afgelopen jaren (stand 2009) werd er op enkele scholen al verplicht gedoucht, (.....). De

ervaringen daarmee waren en zijn positief.

In principe is in 2009 vastgesteld dat het mogelijk is dat alle scholen gaan douchen.

De douches bevatten technische voorzieningen in verband met de preventie van legionellabesmetting.

Daarop vindt ook controle plaats. In sommige sporthallen gebeurt dit door de gemeente, in de overige sporthallen onder de verantwoordelijkheid van SKOSO.

In 2010 is het douchen na het gymmen geëvalueerd in het directeurenberaad en in de GMR. In zijn algemeenheid is men tevreden over dit beleid.

Op basis van een binnengekomen reactie van een ouder is dit beleid nogmaals getoetst door de GGD en een jurist van de Bond KBO. Deze toetsing heeft geleid tot enkele bijstellingen in deze versie 1-2-2011 van dit beleidsprotocol.

Procedure

Alle directeuren hebben zich eerder positief uitgesproken over dit voorstel. Het bestuur van SKOSO zal de scholen dan ook adviseren om met ingang van het schooljaar 2011-2012 allemaal over te gaan tot douchen na de gymles. In deze beleidsnotitie gaan we nader in op de voor- en nadelen en laten we ook enkele deskundigen aan het woord.

Natuurlijk vinden we het van belang dat ook leerkrachten en ouders achter dit beleid staan. Daarom leggen we het voorstel voor aan de medezeggenschapsraden en de gemeenschappelijke medezeggenschapsraad. In onze reglementen is dit onderdeel niet specifiek benoemd en ook niet voorbehouden aan één van de geledingen. Het heeft natuurlijk wel alles te maken met gezondheidsbeleid en beleid met betrekking tot de organisatie van de school en het onderwijs. Artikel 10 WMS.

Wij gaan dan ook uit van een adviesbevoegdheid met de aantekening dat het bestuur een negatief advies, mits goed onderbouwd, niet zo maar naast zich neer zal leggen. Met andere woorden, er moet een breed draagvlak zijn bij de geledingen van de school. Uiteraard hopen we dat zoveel mogelijk scholen blijvend zullen kiezen voor douchen na het gymmen.

Mening deskundigen

Bij het formuleren van dit beleidsprotocol heeft SKOSO zich laten informeren door diverse instanties en publicaties. Daaruit blijkt dat er voor- en tegenstanders zijn van douchen na het gymmen. Deze meningen heeft SKOSO meegewogen in het samenstellen van dit beleidsprotocol.

Aandachtspunten die meegewogen zijn

Persoonlijke belemmeringen

- Schaamte
- Roddelen (pestgedrag) over uiterlijke kenmerken
- Controle door leerkracht
- Fysieke ongemakken (bijv. huidaandoeningen, voetschimmel etc.)
- Religie (mag op zich geen belemmering zijn; zie jurisprudentie).

Hygiënische ongemakken

- Zweet
- Stank
- Hygiënische staat van de douche (schoonmaken, risico legionella > voorzorgsmaatregelen treffen).

Efficiënt gebruik van tijd

- Douchen kost extra tijd
- Aantal douches is van belang
- Vanaf welke groep? (afdrogen, aankleden, veters strikken).

Consequenties niet navolgen regels

In principe wordt er hetzelfde gehandeld als wanneer de kinderen in de klas de regels niet navolgen.

Mogelijke afspraken

Douchetijd

- Voor het douchen wordt vijf minuten gereserveerd
- Kinderen douchen allemaal even en drogen zich af.

Noodzakelijke benodigdheden

- Handdoek
- Slippers.

Verder mogen de kinderen geen douchegel of shampoo meenemen.

Deodorant

Als de kinderen deodorant willen gebruiken, dan alleen rollers en *geen spuitbussen*.

Gezamenlijk of gescheiden?

- Vanaf groep 5 wordt er gescheiden gedoucht en omgekleed.

Scholen zijn vrij om in overleg het gescheiden douchen te starten in groep 3 en 4. De leerkracht (mogelijk met behulp van ouders?) is/zijn aanwezig om te helpen bij de jongste groepen.

- Leerkrachten zijn terughoudend in het betreden van de kleed/doucheruimten. Zij realiseren zich dat zij in een kwetsbare positie verkeren. Hier kunnen in overleg afspraken over gemaakt worden.
- Onrust in de kleedkamer

Bij calamiteiten of onrust kan de volgende afspraak gemaakt worden: eerst drie keer kloppen op de deur. Dan kunnen de kinderen eventueel een handdoek voor doen. Vervolgens kunnen leerkrachten wel naar binnen gaan indien nodig.

Uitzonderingen

Uit uitspraak 05.114 van de Landelijke Klachtencommissie voor het openbaar en algemeen toegankelijk onderwijs blijkt dat verplicht naakt douchen een mogelijke aantasting van de lichamelijke integriteit kan zijn. Om die reden adviseert de commissie het schoolbestuur in voorkomende gevallen kinderen in het vervolg toe te staan met een onderbroek aan te douchen.

Samenvatting beleidsvoorstel

Op basis van onderzoek en argumenten komt SKOSO tot het volgende beleidsvoorstel.

- Op de scholen van SKOSO is douchen na het gymmen in principe verplicht.
- Vanaf groep 5 vindt het douchen gescheiden plaats.
- Slechts om belangrijke redenen wordt van het verplicht douchen en de overige regels afgeweken.
- Deze redenen kunnen medisch van aard zijn, maar ook principiële redenen of redenen op grond van religie kunnen tot ontheffing leiden.
- Een schriftelijk verzoek van de ouders gericht aan de schoolleiding is daarbij noodzakelijk.
- Beoordeling vindt plaats door de schoolleiding, die de ouders daarover heeft gehoord.
- Ontheffing van de verplichting tot douchen wordt door de directeur kenbaar gemaakt aan de groepsleerkracht.
- Bij een incidenteel verzoek tot ontheffing (vooral vanwege een medische reden) geven de ouders het kind een briefje mee bestemd voor de groepsleerkracht. ■

Naar aanleiding van dit (herziene) beleidsvoorstel is een standaardtekst opgesteld voor de schoolgidsen van de scholen, waarbij verwezen wordt naar dit beleidsprotocol als achtergrondinformatie.

Contact:

redactie@kvlo.nl

Hygiëne; wat doen scholen?

We hebben een mini-enquête uitgezet onder enkele scholen. Gewoon om eens te kijken wat scholen voor afspraken maken omtrent hygiëne. Dit zijn de resultaten.

TEKST MAARTEN MASSINK EN HANS DIJKHOFF (TEVENS FOTO'S)

Hoe zit het met de hygiëne binnen de LO-lessen. Onderwerpen als schoeisel, kleding, douchen. Welke regels hanteren jullie en hoe worden die gecommuniceerd?

Vroeger was douchen nog verplicht, nu veelal niet meer. Is het niet meer belangrijk? Wat is er veranderd?

Dit waren de vragen uit de mini-enquête met betrekking tot hygiëne. Hier volgt een bloemlezing van de response. Opmerkelijk is het verschil dat er op scholen voor primair onderwijs (PO) douchen wordt ingevoerd vanaf groep 4. In het voortgezet onderwijs is er bij de reagerende scholen geen sprake van verplichting. De 'strijd' (niet controleerbaar) en de 'verloren tijd' (niet benutten van de extra tijd) worden als argumenten hiervoor aangevoerd.

School 1 VO

- Sportkleding voor LO, dit is andere kleding dan waar je in loopt op school.
- De 3B's zijn afgedekt (Borsten, Buik en Billen). 'Spaghetti'bandjes zijn niet toegestaan.
- Zaal schoenen zijn schoon.

Douchen wordt er niet gedaan/gecontroleerd. Het douchen is in de gehele cultuur veranderd, zowel op school als bij de verenigingen. Het 'toneelstukje' opvoeren doen we niet meer, nu sporten we langer door.

School 2 VO

Sportschoenen

- In de gymzaal mag je nooit buitenschoenen dragen of gym schoenen met zolen die strepen maken.
- Als je geen speciale schoenen bij je hebt voor gym, doe je op blote voeten mee (nooit op sokken).

Gymkleding

- In de gymlessen draag je sportkleding (een sportbroek met een sportshirt). Dus geen trui of broek die je overdag aan hebt.

- Bij het dragen van een hoofddoek gaat, met het oog op veiligheid, onze voorkeur uit naar het dragen van een knot.

- Als je je gymkleding bent vergeten dan krijg je een passende schrijfstraf.

Wij vinden douchen wel belangrijk, echter de mentaliteit van de samenleving is veranderd. Daarnaast hebben wij niet de accommodatie om de leerlingen veilig te laten douchen.

School 3 VO

- Als je niet aanwezig bent in de gymlessen gaat dat ten koste van je gymcijfer.
- Je hebt altijd gymspullen bij je, ook als je denkt dat je niet mee kunt doen.
- Als je om een bepaalde reden niet mee kunt doen, lever je vóór de les een briefje van je ouders in bij je gymdocent. Je hebt wel je gymkleding bij je.

Als je geen speciale schoenen bij je hebt voor gym, doe je op blote voeten mee (nooit op sokken)



Contact:
maarten.massink@kvlo.nl

- Aparte gymkleding is verplicht, dus als je in trainingspak op school komt, dan kun je daar niet in gymmen. Dit is niet hygiënisch.
- Ben je toch een keer gymkleding vergeten? Dan kun je kleren lenen van je gymdocent.
- Zonder gymspullen kun je niet meedoen. Mogelijk moet je de les inhalen in je vrije tijd.
- Als je een langere tijd niet mee kunt doen aan de gymlessen wordt er in overleg naar een alternatief gezocht.
- Haren in een staart. Geen elastiekje mee dan krijg je er een van ons.
- Douchen en wassen na de gymles is gezond, dus neem een handdoek mee.

School 4 VO

- Schoeisel verplicht. Goede binnenschoenen (schoon/ geen afgevende zolen) en buiten goede buiten sportschoenen.
- Kleding; sportkleding; T-shirt, korte broek/joggingbroek (geen hemdjes/spaghetibandjes)

Kleding vergeten drie regels

- Huren van school 1 euro (voor het wassen).
- Thuis ophalen in overleg met ouders.
- Op school werken en les inhalen bij een andere klas.

Douchen: mag, niet verplicht (we hebben grote doucheruimtes). Sommige 5^e/6^e-klassers douchen.

School 5 VO

- Leerlingen dienen gepaste (geen hemdjes, zowel dames als heren, dit i.v.m. nette uitstraling en praktisch bij vangen bij bijv. turnen) gymkleding te dragen. Gymschoenen zijn schoenen die je niet buiten draagt en niet afgeven op de vloer.
- Dit is vastgelegd in de schoolgids. Aan het begin van het jaar wordt dit door de LO-docent gecheckt in de klas.
- Als een leerling zijn/haar kleding niet mee heeft dan moet de leerling in de LO-les vervangende taken doen zoals scheidsrechters, organiseren, coachen etc. Daarbij maken we een inhaalafpraak dat de leerling bij een andere klas een les komt meedoen.

Douchen is mogelijk, niet verplicht. Onze ervaring is dat hier zeer wisselend gebruik van wordt gemaakt.

School 6 VO

- Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding is het dragen van sportkleding verplicht. De sportkleding bestaat uit een wit T-shirt en een korte zwarte sportbroek.
- In de gymzaal dienen sportschoenen gedragen te worden, die niet buiten worden gebruikt en ook geen strepen achterlaten. Het is niet toegestaan de lessen op sokken te volgen. Op blote voeten meesporten mag wel.
- In verband met de veiligheid mag je geen horloges en sieraden dragen.
- Lange haren moet je in een staart dragen, dus zorg voor een elastiekje!

- Je mag geen waardevolle spullen meenemen naar de gymzaal of naar het sportveld; deze berg je voor de les op in je kluisje. De docenten nemen niets in bewaring, je bent er zelf verantwoordelijk voor.
- het gehele schooljaar kleed je je in dezelfde kleedkamer om.
- Het is aangenaam voor jezelf en voor de mensen om je heen, om na afloop van de gymles te douchen. We hebben doucheruimtes en je krijgt er de tijd voor. Het gebruik van deodorant dient spaarzaam te gebeuren. Er hoeft na elke les geen deo-mist in de kleedkamers te hangen.

Gymschoenen zijn schoenen die je niet buiten draagt en niet afgeven op de vloer

Over douchen vroeger en nu; vroeger bestaat niet meer. Belangrijk is het zeker maar in het VO moeilijk te verplichten vanwege de pubertijd en de korte overgang naar lessen. We hebben wel alle faciliteiten om te douchen en benoemen het wel altijd. De leerlingen gebruiken liever deodorant dan een heerlijke douche.

School 7 PO

- Schoenen zijn verplicht. Indien iemand geen schoenen bij zich heeft toch op blote voeten (liever dan niet bewegen).
 - Gymkleding verplicht. Niet bij je? Broekje lenen van school.
 - Douchen vanaf groep 4.
- Al deze regels/afspraken staan in de schoolgids en worden op de informatieavond besproken met de ouders.

School 8 PO

- Kleuters gymmen in gewone kleding, maar dragen wel gymschoenen. Jurken, dikke truien en dergelijke gaan uit. Een enkele kleuterklas (we hebben er zeven) gymt in ondergoed (onderbroek/hemd).
 - In de groepen 3-8 is het dragen van gymkleding en schoenen verplicht. Zonder mogen kinderen niet meedoen. Geen buitenschoenen, geen afgevende zolen. Dit heeft, vinden wij, overigens meer met veiligheid te maken dan met hygiëne.
- Tot en met groep 4 douchen de kinderen niet na de gymles. In groep 5 is het vrijwillig (mag, moet niet). Vanaf groep 6 is het verplicht te douchen na de gymles. Bij het laatste gym-uur van de dag zijn we hier iets minder streng in.

Al deze regels worden gecommuniceerd via de schoolgids. Maar worden ook genoemd op de informatieavonden. Een enkele keer schrijf ik een stukje voor de website over het belang van goede schoenen bijvoorbeeld. ■

▼
Individuele
douchehokjes



Hygiëne en veiligheid

in juridisch perspectief

Kinderen bewegen veel en graag; een actieve leefstijl stimuleren en vasthouden is een van de opdrachten van het bewegingsonderwijs. Beter leren bewegen is het doel en dat in een veilige omgeving met ook nog eens aandacht voor persoonlijke hygiëne van de leerlingen. Van al dat bewegen ga je immers zweten... en ook daar aandacht aan geven hoort bij een introductie in de (fysieke gevolgen) van de bewegingscultuur.

Veilig werken is ook juridisch van belang voor leraren: gaat het echt mis dan kun je aansprakelijk worden gesteld voor de schade. Hoe voorkom je dat? En hoe ga je om met hygiëne na de gymles? Wat kun je wel en niet vragen van leerlingen (en ouders) als het om douchen gaat?

TEKST MR. SANDRA ROELOFSEN, FOTO'S HANS DIJKHOFF

Veiligheid

Ouders, leerlingen, leraren en directies: iedereen wil dat kinderen zich op school veilig kunnen ontwikkelen, ook tijdens de gymles. Daarom moeten scholen en leraren zorgen voor een veilige omgeving waarin de kans op een ongeval zo klein mogelijk is. Bij de gymles zijn de risico's onmiskenbaar en niet altijd te voorkomen: leerlingen worden te hard en pijnlijk geraakt door een verdwaalde bal, ze vallen uit de ringen, verzwikken hun enkels en verdraaien hun knieën of botsen tegen anderen op... Met meer of minder ernstig letsel tot gevolg. De leraar LO is altijd verantwoordelijk voor de veiligheid van de leerlingen tijdens de les. Die verantwoordelijkheid kan juridische aansprakelijkheid met zich meebrengen. Een leraar LO kan (naast de werkgever) aansprakelijk worden gesteld voor schade die een leerling oploopt bij een ongeval in de gymles. Aansprakelijkheid zal getoetst worden aan zorgvuldig en veilig handelen van de leraar.

Maak daarom veiligheid een structureel onderdeel van de les. Dat kan door:

- leerlingen bewust te maken van de veiligheidsaspecten
- huisregels af te spreken
- leerlingen te wijzen op onveilig gedrag

- de accommodatie en materialen altijd (visueel) op veiligheid te controleren
- ongelukken te registreren om vergelijkbare risico's in de toekomst te voorkomen.

Beoordeel je een situatie als onvoldoende veilig neem dan maatregelen of stop de les als dat niet mogelijk is. Schenk aandacht aan de veiligheid in het vakwerkplan en zorg dat dit aspect altijd een onderdeel van de voorbereiding en de praktische uitwerking van de les is¹.

Om lessen op veiligheid te beoordelen kun je de volgende checks uitvoeren:

- maak een vakwerkplan dat uitgewerkt is in een lessenplan met aandacht voor meer risicovolle onderdelen
- besteed aandacht aan het niveau van leerlingen, de organisatie en de sfeer van de les
- maak huis- en gedragsregels die de veiligheid tijdens de les en in de kleedruimte verhogen. Bespreek deze regels met de leerlingen

Om de materialen en accommodatie te beoordelen kun je de volgende checks uitvoeren:

- kijk toestellen en materialen voor elke les na en meld mankementen
- zorg voor jaarlijkse inspectie van de toestellen en materialen en de accommodatie



▲ Open en toch privé

- spreek duidelijke regels af over gebruik toestellen, materialen en accommodatie.

Pas eerste hulp bij sportongevallen (EHSBO) toe:

- zorg dat er een EHSBO-kit aanwezig is binnen korte afstand die regelmatig gecontroleerd wordt
- zorg dat je bekwaam bent in uitvoeren van EHSBO
- zorg dat er een protocol is voor ongevallen in of op weg naar de les en bespreek dat met de leerlingen
- zorg voor registratie van ongevallen en kop-pel terug aan schooldirectie.

Hygiëne

Douchen na gymles, het blijft actueel. Zijn kinderen en pubers preutser geworden? Onderzoek is er niet naar gedaan, maar dat lijkt toch echt niet zo. Wel speelt het gemak waarmee opnamen kunnen worden gemaakt en gedeeld waarschijnlijk een rol bij de weerzin van veel leerlingen tegen douchen op school. Daarbij is 'aanraken en bloot' gevoeliger geworden door misbruik en klachten én spelen verschillende geloven en gebruiken een grotere rol dan vroeger.

In het voortgezet onderwijs wordt er vrijwel niet meer gezamenlijk gedoucht na de gymles. In het basisonderwijs wordt over het algemeen nog wel gedoucht, meestal vanaf groep 5. Een groot aantal basisscholen vermeldt op hun site of in hun schoolplan dat douchen vanaf een bepaalde groep verplicht is.

Wel verplicht douchen, niet verplicht naakt douchen

Als de school douchen verplicht stelt, heeft de leerling zich daar aan te houden. Wat de school niet mag verplichten, is dat de leerling naakt onder de douche gaat, zo stelde de Landelijke Klachtencommissie Onderwijsgeschillen (eind 2011). De Commissie deed die uitspraak in de behandeling van een klacht van de moeder van een zevenjarig meisje. De moeder had eerst bij de school gevraagd of haar dochter niet meer hoefde te douchen. Toen dat verzoek werd afgewezen, vroeg zij toestemming voor haar dochter om in haar ondergoed te douchen. Daarmee ging de school ook niet akkoord, waarna het meisje de school verliet om naar een islamitische school te gaan. De uitspraak van de Klachtencommissie is interessant, omdat op veel aspecten uitvoerig wordt ingegaan:

Noten

¹ Met dank aan brochure 'Veiliger bewegingsonderwijs op de basisschool', opgesteld in samenwerking met de KVLO

Contact:

juristen@kvlo.nl



▲
Oude situatie die
gevaarlijk is: de
leidingen worden
heet

Mag een school douchen verplicht stellen?

“De Commissie stelt voorop dat het aanleren van gezond gedrag een van de belangrijke uitgangspunten is van bewegingsonderwijs. Douchen na de gymles valt ook onder dergelijk gezond gedrag. In zoverre mag een school de leerlingen dan ook verplichten na afloop van de gymles te douchen.” Verplicht stellen mag dus maar:

Mag een school omwille van hygiëne naakt douchen verplicht stellen?

De Commissie overweegt: “Het je in bijzijn van anderen bloot tonen vergt bij vrijwel ieder mens het overwinnen van bepaalde schaamtegevoelens. Deze gevoelens ontstaan bij het ontdekken van de eigen lichamelijke grens ten opzichte van die van een ander en zullen zich – afhankelijk van tal van factoren – meer of minder krachtig ontwikkelen. De factoren die schaamtegevoel beïnvloeden kunnen van allerhande aard zijn, zoals culturele, sociale, religieuze of fysieke factoren. Vaststaat dat schaamtegevoelens nooit los van de omgeving kunnen worden beschouwd.

Het – bewust of onbewust – voorbijgaan aan dergelijke gevoelens kan de grens van iemands lichamelijke integriteit overtreden.

Gelet op het voorgaande doet de vraag zich voor of er rechtvaardiging bestaat voor het dwingen van een leerling zich in de groep te ontbloten.

De school heeft in dat kader aangevoerd dat uitzonderingsposities tot groepsdruk kunnen leiden. Wat dat betreft erkent de Commissie dat het toelaten van uitzonderingen bij het douchen tot groepsdruk kan leiden, maar daartegen afgewogen acht zij de lichamelijke integriteit van de leerling van een hogere orde. Het nastreven van optimaal hygiënische omstandigheden is op zichzelf een goede reden

Douchen verplicht stellen mag dus, naakt douchen verplicht stellen mag niet

om leerlingen na de gymles naakt te laten douchen. De Commissie meent echter dat het douchen met onderbroek aan niet zodanig minder hygiënisch is dat dit rechtvaardigt dat kinderen tegen hun wil of die van hun ouders hun schaamtegevoelens opzij moeten zetten. Overigens is de Commissie van oordeel dat een school wel bevoegd is aan het douchen in onderbroek nadere – hygiënische – voorwaarden te stellen, bijvoorbeeld dat de desbetreffende leerlingen geacht worden na het douchen met schoon droog ondergoed terug de klas in te gaan.”

Verplicht stellen mag dus, naakt verplicht stellen mag niet. Hoe de Commissie zich de controle van droog, schoon ondergoed voorstelt Misschien een visuele inspectie op natte plekken?

De school kan dus een doucheprotocol opstellen en dit opleggen aan ouders en leerlingen, een verplichting tot naakt douchen kan daar niet in worden opgenomen.

Want: “de Commissie acht het recht op lichamelijke integriteit van de leerling van zo fundamentele aard, dat geen schoolbeleid – door de MR onderschreven of niet – een uitzondering op dit recht zou rechtvaardigen.”

Tips voor de praktijk:

- bespreek met je sectie én directie wat past bij de (visie) van de sectie en de school: verplicht douchen of niet
- maak het beleid bekend (schoolpan) en bespreek het met ouders (voorlichtingsavonden) en leerlingen
- naakt douchen verplichten kan niet, stimuleren en bespreken kan wel. ■



Richtlijnen

foto internet

voor veiligheid en EHBO in de gymles

Alle docenten lichamelijke opvoeding hebben tijdens hun opleiding een EHBO-diploma behaald. Hoe we in de praktijk met ongevallen in de gymles moeten omgaan, komt echter bij de meeste EHBO-cursussen niet zo uitgebreid aan bod. Dit geldt ook voor het omgaan met ziektebeelden die een rol kunnen spelen in de gymles. Het is van belang dat elke sectie lichamelijke opvoeding zelf informatie verzamelt en afspraken maakt over de inrichting van veilige gymlessen en de ontwikkeling van een effectief EHBO-beleid. Het doel van dit artikel is om hier richtlijnen voor te bieden.

TEKST JOYCE VELTHUIS

Het is inherent aan sport dat er af en toe iemand een blessure oploopt. Ook tijdens de gymles op school komt het helaas wel eens voor dat er een leerling geblesseerd raakt. Het is onze taak als docent LO om de lessen zo in te richten dat er een minimale kans op blessures is. Als er dan onverhoopt toch iets mis gaat, behoren we te weten hoe we in die situatie het beste kunnen handelen. Daarnaast moeten we om kunnen gaan met leerlingen

met verschillende fysieke gesteldheid en zelfs met aandoeningen als diabetes, astma, hyperventilatie of epilepsie. Al met al een behoorlijk complexe taak die soms ook nog bemoeilijkt wordt wanneer we als enige volwassene met 30 leerlingen op een sportlocatie zijn die zich niet in de directe nabijheid van de school bevindt.

Voorkomen van ongevallen

Het is de belangrijkste taak van een docent LO om ongevallen in de les te voorkomen en de



▲ Juiste wijze van verplaatsen?

leerlingen aan te leren wat zij zelf kunnen doen om zo veilig mogelijk te sporten. Dit begint met het opstellen van een duidelijk beleid ten aanzien van deelname aan de lessen wat door alle docenten van de sectie gehanteerd wordt. Denk daarbij aan regels zoals geen sieraden en horloges, piercings afplakken, lang haar in een staart, geen kauwgum, niet eten tijdens de les en het dragen van geschikt schoeisel en goed passende sportkleding. Verder is het belangrijk de leerlingen te adviseren over hun kledingkeuze ten aanzien van de lessen die buiten plaatsvinden bij verschillende weersomstandigheden. Bij sommige activiteiten zijn persoonlijke beschermingsmiddelen nodig zoals helm, knie- en elleboogbeschermers bij skeeleren, handschoenen bij schaatsen, een helm bij mountainbiken, etc. Wees consequent in het gebruik van deze middelen, zodat de leerlingen leren dat ze deze beschermingsmiddelen ook moeten gebruiken als ze deze sporten privé doen.

Als laatste is een veilige inrichting van de les zeer belangrijk. Het gaat hier om een veilige inrichting van de zaal of een goed onderhouden sportveld, geen obstakels of rondslingerende materialen, gebruik van matten of afzettingen

waar nodig, een veilige inrichting van het materiaalhok en duidelijke procedures voor het opruimen van materialen en toestellen. Een veilige inrichting van de les houdt ook in dat er altijd een goede warming-up wordt gedaan en er een gedifferentieerde methodiek is. Op die manier kunnen alle leerlingen goed voorbereid en op hun eigen niveau veilig deelnemen aan de activiteiten in de les.

Als er een ongeval gebeurt in de les

Het is ook onze taak als docent om de leerlingen te leren omgaan met ongevallen in de les. Als alle docenten van de sectie dezelfde procedures hanteren, voeden we de leerlingen hierin op en zullen ze uiteindelijk beter in staat zijn hiermee om te gaan en zelfs de docent te assisteren. Als er iemand een blessure oploopt, is het belangrijk rustig te blijven en de situatie te analyseren. De leerlingen moeten leren dat ze direct stoppen met de activiteit als er een medeleerling geblesseerd raakt en daarna de docent waarschuwen. De docent schat daarna de situatie in door vragen te stellen aan het slachtoffer en de medeleerlingen en besluit daarna wat er moet gebeuren. Afhankelijk van hun leeftijd kun je als docent de leerlingen taken geven zoals het pakken van de EHBO-middelen, het halen van een coldpack of het waarschuwen

Astma: Bij astma is het belangrijk dat de leerlingen op hun eigen inspanningsniveau meedoen met de les en altijd hun medicatie bij zich hebben. Ze moeten hun eigen grenzen leren kennen, het is jammer als ze helemaal niet aan sport doen uit angst voor een astma-aanval. Sommige omstandigheden zoals mist, temperatuurschommelingen, veel pollen in de lucht, rook en uitlaatgassen kunnen astma verergeren. Wees voorzichtig met inspanning indien een leerling daar tijdens de les last van heeft om een aanval te voorkomen.

Hyperventilatie: Bij hyperventilatie wordt door een te snelle diepe ademhaling teveel koolstofdioxidegas uit het bloed verwijderd waardoor de normale ademhalingsprikkels verstoord wordt. Dit kan veroorzaakt worden door verkeerde ademhaling bij inspanning, angst of pijn. Het stoppen van de activiteit en daarna het vertragen van de ademhaling door samen met de leerling rustig te ademen is de beste remedie. Ademen in een zakje versnelt het verhogen van het kooldioxidegehalte in het bloed en kan eventueel toegepast worden indien het vertragen van de ademhaling niet goed lukt.

Diabetes: Leerlingen met diabetes kunnen meedoen met de les, maar moeten wel alert zijn op een hypo bij langere duurspanningen. In tegenstelling tot andere leerlingen mogen deze leerlingen wel even wat eten in de les als zij voelen dat hun bloedsuikerspiegel laag is om een hypo te voorkomen. Je mag als docent nooit insuline spuiten! Dat doen de leerlingen alleen zelf nadat ze hun bloedsuikerspiegel gemeten hebben. Sommige leerlingen hebben een insulinepomp, let er bij contactsporten op dat deze niet los raakt. In geval van verminderd bewustzijn kun je als docent snelle suikers geven in de vorm van zoete drank of druivensuiker. Bij bewusteloosheid kun je glucosegel onder de tong leggen en bel je direct 112.

van de conciërge of een andere docent. Doe altijd de eerste controle in de positie waarin je de geblesseerde leerling hebt aangetroffen. Let daarbij op symptomen door na te vragen wat de leerling zelf voelt (misselijkheid, duizeligheid of pijn) en kijk naar tekenen die je zelf kunt waarnemen zoals kleur, bloeding, zwelling, abnormale stand, bewustzijn of ademhaling. Op basis hiervan beslis je of je de leerling kunt verplaatsen en of je professionele hulp gaat inroepen. Indien je een leerling verplaatst, zorg dan dat je het aangedane lichaamsdeel eerst stabiliseert en de juiste greep gebruikt om de leerling veilig te verplaatsen. Uitgangspunt hierbij is dat je de blessure niet erger maakt. In vele gevallen kun je een leerling met een minder ernstige blessure na het bieden van eerste hulp verplaatsen naar de zijkant van het veld of de zaal en daarna de les weer hervatten. Na de les moet dan nog wel geregeld worden dat de leerling door de ouders wordt opgehaald of door iemand anders naar een arts wordt gebracht. Verplaats nooit leerlingen met een gecompliceerde botbreuk of

Doe altijd de eerste controle in de positie waarin je de geblesseerde leerling hebt aangetroffen

als je vermoedt dat er letsel aan de wervelkolom of de schedel is. In dat geval moet je zelf bij de leerling blijven, 112 laten bellen en de leerling overdragen aan professionele hulpverleners. Datzelfde geldt voor problemen met de vitale functies. Hierbij geldt verder dat er zo snel mogelijk gehandeld moet worden en bij afwezigheid van de ademhaling gereanimeerd moet worden! Hierbij heb je hulp nodig van een andere volwassene; laat de leerlingen zo snel mogelijk een andere volwassene waarschuwen, 112 bellen en een AED halen. Zorg dat het adres van de sportlocatie bekend is bij degene die 112 gaat bellen.

Procedures

Bij het ontwikkelen van EHBO-beleid moet er een aantal zaken geregeld worden. Ten aanzien van de EHBO-middelen adviseer ik om elke docent een eigen EHBO-pakket te geven. Het voordeel is dat docenten zelf verantwoordelijk zijn voor het aanvullen van de set en deze ook mee kunnen nemen naar lessen die op andere locaties dan school plaatsvinden. Daarnaast is er een grotere EHBO-set nodig die bij de conciërge kan worden opgehaald voor noodgevallen. Er moet ook een voorraad EHBO-middelen zijn waaruit de docenten hun eigen pakket kunnen aanvullen. Het is verder handig als er een centraal punt is waar zich coldpacks bevinden in een kleine vriezer. Daarnaast moet er op elke

sportlocatie een AED zijn. Zorg dat je als docent weet waar de AED zich bevindt. Stel iemand aan voor de jaarlijkse controle en onderhoud van de AED en het beheer van de voorraad zodat er altijd voldoende EHBO-middelen zijn. Verder is het belangrijk om na elk ongeval een ongevallenformulier in te vullen zodat later achterhaald kan worden wat er precies is gebeurd en welke vorm van EHBO is verleend. In het kader van risico-inventarisatie en -evaluatie is het raadzaam om op dat formulier te benoemen wat de aanleiding van het ongeval was en hoe het eventueel voorkomen had kunnen worden. Het is natuurlijk ook belangrijk dat elke docent jaarlijks een EHBO-herhalingscursus volgt. Het kan handig zijn deze cursus als team te volgen en ook praktijkcasussen uit de lessen in te brengen en te bespreken. Indien het LO-team deze zaken met elkaar deelt, kunnen docenten van elkaar leren en samen werken aan nog veiligere gymlessen en meer kennis over EHBO.

Het is ook belangrijk dat de docenten LO op de hoogte worden gebracht van de aanwezigheid van aandoeningen bij leerlingen zodat zij daar rekening mee kunnen houden in de lessen. Dit is extra belangrijk bij een meerdaags schoolkamp. Laat de ouders op het aanmeldingsformulier invullen of er bij hun kind sprake is van een allergie, dieet, aandoening of medicijngebruik. Zorg dat je als docent op de hoogte bent van de benodigde handelingen als er zich problemen voordoen door aandoeningen of allergieën. Zorg verder bij een schoolkamp voor een afgesloten, koele opbergplaats voor de medicijnen die de kinderen meebrengen en administreer of ze deze op tijd innemen.

Tot slot adviseer ik om te zorgen dat de mobiele nummers van de ouders van de leerlingen op school bekend zijn zodat die gewaarschuwd kunnen worden indien nodig. Aangezien we niet voor alle blessures een ambulance kunnen inzetten, is het goed om een plan te hebben voor het vervoer van leerlingen naar een arts indien de ouders dat niet kunnen doen.

Omgaan met ziektebeelden en blessures

Er zijn veel kinderen met aandoeningen zoals diabetes of astma. Het is belangrijk dat deze kinderen mee kunnen doen aan de gymles en dat zij daar leren hoe zij met hun aandoening veilig kunnen sporten. Ditzelfde geldt voor leerlingen met sportblessures zoals scheenbeenvliesontsteking of aandoeningen zoals Osgood-Schlatter. Het is belangrijk dat docenten LO ervan op de hoogte zijn als leerlingen een aandoening hebben en dat zij zich hierin verdiepen. In de kaders van een aantal veel voorkomende aandoeningen kort de meest relevante zaken voor docenten LO. ■

Epilepsie: Informeer naar de frequentie van de aanvallen. Als de frequentie niet zo hoog is, kan de leerling gewoon meedoen met de les, behalve aan activiteiten waar het verliezen van het bewustzijn direct gevaar oplevert zoals bij zwemmen, fietsen, ringzwaaien en touwklimmen. In het geval van een aanval zorg je dat de leerling zich niet kan bezeren. Haal alle obstakels weg en leg iets zachts onder het hoofd. Controleer na de aanval de ademhaling, leg de leerling in stabiele zijligging en wacht tot diegene weer bijkomt. Bij een eerste aanval de leerling altijd doorverwijzen naar een arts.

Sportblessures: Sluit leerlingen die herstellen van een (chronische) sportblessure of last hebben van een aandoening aan het bewegingsapparaat niet uit van de les. Overleg met de ouders en vraag naar het advies van de arts. Laat de leerling aangepast meedoen aan de les, eventueel in een aparte rol zoals observator, coach of scheidsrechter. Spreek met deze leerlingen af dat zij zelf in de gaten houden of ze een activiteit pijnloos en veilig kunnen doen en dat ze even mogen 'uitstappen' als iets pijn doet of (nog) niet mag.

Joyce Velthuis is sportdocent bij de Hogeschool van Amsterdam en Medic First Aid instructrice

Contact:

j.velthuis@hva.nl



Beweegactiviteiten voor vluchtelingen

In Zwolle was een mooi initiatief. Een groep van docenten en studenten van Hogeschool Windesheim stak de koppen bij elkaar om eens te kijken hoe ze vluchtelingen konden helpen hun verblijf in het tijdelijk AZC (de IJsselhallen) wat aangenamer te maken. We delen dit graag en wellicht is dit voor collega's een aanleiding dit ook op andere plekken te beginnen.

TEKST EN FOTO'S YRSA PIEK

Een grote groep mensen uit overwegend Syrië komt aan in je stad. Je wilt ze helpen om hun verblijf op te vrolijken. Maar hoe ga je dat doen? Je spreekt hun taal niet en zij niet de onze. Dus het eerste te overwinnen probleem is de communicatie. Zo liepen we tegen allerlei zaken aan. Hoe ging dat in zijn werk?

Uitproberen

Wij zijn gestart met het project door gewoon maar te beginnen. Er had zich een aantal vrijwilligers aangemeld om de vluchtelingen te begeleiden van de IJsselhallen naar de Calo en er waren vrijwilligers die beweegactiviteiten wilden aanbieden.

De eerste weken waren vooral om uit te proberen wat de beste manier was om te communiceren met deze bijzondere doelgroep. Zo begonnen we met het werven van de vluchtelingen door middel van bordjes. Daar stond op wat voor activiteiten we aanboden. Bijvoorbeeld een sporthal of tennisveld. Dit werkte niet, omdat zij andere dingen in de bordjes zagen dan wij hadden gedacht. Daarna gingen we over op andere bordjes met een korte tekst er op in het Engels. Ook dit doen we nu niet meer. De vrijwilligers gaan naar de IJsselhallen toe en zien wel wie er mee gaan. Dit zorgt er soms voor dat er weinig deelnemers zijn, maar soms ook te veel. De flexibiliteit van zowel de vrijwilligers als de deelnemers wordt



Tijdens het sporten zagen we veel lachende gezichten en was er een sportieve sfeer

werd geoefend. Ook werden wij als begeleiders meegenomen in de Arabische taal. We leerden woorden als 'Hallo', 'Tot ziens' en ook hadden we het over voorwerpen die we onderweg tegenkwamen.

Tijdens het sporten zagen we veel lachende gezichten en was er een sportieve sfeer. De vluchtelingen konden hun verhaal kwijt en hadden even een moment om zich te ontspannen en iets leuks te doen.

Ervaringen delen

Wanneer je even met iemand ging praten die aan de kant zat vertelden sommige mannen veel van wat ze hadden meegemaakt. Ze lieten foto's zien van hun huis in Syrië, hun familie en vrienden. Een man liet een foto zien van zijn pasgeboren dochter. Hij had haar nog nooit gezien omdat zijn vrouw en kind nog in Syrië zijn. Dit heeft ons wel bewust gemaakt van hoe erg het er daar aan toe gaat.

Naar mate ons project meer bekend werd in de IJsselhallen vroegen de vluchtelingen of zij zelf eens een les mochten aanbieden. Zo was er een man die in Syrië een goede tennisleraar is. Hij heeft een aantal andere mannen een leuke tennisles gegeven en ook wij als begeleiders hebben er veel van geleerd.

Tot slot

De IJsselhallen worden opgegeven, maar ons werk is niet voor niets geweest. Samen met de vrijwilligers hebben wij een mooi beweegaanbod gegeven tijdens het verblijf van de vluchtelingen in Zwolle. Ook wordt ons draaiboek nu door andere gemeenten opgevraagd, om zo hun eigen aanbod vorm te geven. ■

op de proef gesteld, maar de ervaringen zijn vrijwel altijd positief.

Loslaten en vastleggen

Het aanbieden van een activiteit aan de vluchtelingen was aan het begin ook anders dan hoe we het nu doen. Aan het begin wilden we graag dingen voor doen en dingen leren aan de vluchtelingen. Nu laten we ze vooral volleybal en basketbal spelen. Dat vinden ze het leukst! Ook werden er eigen initiatieven aangeboden, zoals yoga en djembé.

Naarmate onze ervaring met het aanbieden van de activiteiten groter werd, liep het steeds beter. We leerden los te laten van het soort activiteit, maar hadden wel een strak draaiboek over de inzet van vrijwilligers en tijden.

We hebben gezien dat het sporten en bewegen veel positieve reacties oplevert van zowel de vluchtelingen als de begeleiders van dit project. Tijdens het lopen naar de sporthallen van Windesheim werden er liedjes gezongen, gesprekken gevoerd en de Nederlandse taal

Op de site staat onder 'vakblad uitgebreid' nog een artikel dat gaat over een initiatief van ALO-studenten uit Amsterdam die een sportdag hebben georganiseerd voor vluchtelingen.

Kijk op
kvlo.nl voor
een extra
artikel!

Contact:

yrspiek@icloud.com

In deze eerste column van 2016 enkele ontwikkelingen die we jullie niet willen onthouden!

TEKST MR. MAARTEN SEGERS

Ontslagrecht

Per 1 juli 2015 kennen we in het bijzonder primair en voortgezet onderwijs een nieuw ontslagrecht. Dit geldt ook voor het mbo en hbo. De ontslagroute die gevolgd wordt is afhankelijk van de reden van het ontslag. Bij bedrijfseconomische redenen of langdurige arbeidsongeschiktheid moet de werkgever voor ontslag een opzegvergunning aanvragen bij het UWV. Bij alle andere grondslagen/redenen voor ontslag moet de werkgever langs de kantonrechter. In de praktijk komt het vaak voor dat werkgever en werknemer er met wederzijds goedvinden uitkomen. In zo'n geval is een ontslagroute via het UWV of de rechter niet nodig. Overweeg je met wederzijds goedvinden uit elkaar te gaan laat je dan eerst goed adviseren door contact op te nemen met de juridische afdeling van de KVLO.

Welke gevolgen dit nieuwe ontslagrecht in de cao gaat hebben voor het openbaar primair en voortgezet onderwijs zal nog besproken moeten worden.

De maximale lengte van de WW-uitkering

Verloor je vóór 31 december 2015 je baan dan had je recht op maximaal 38 maanden uitkering krachtens de werkloosheidswet. Vanaf 1 januari 2016 wordt de maximale duur stapsgewijs teruggebracht van 38 naar 24 maanden. Het gaat om een vermindering van de maximale duur van de WW-uitkering van een maand per jaarkwartaal. In de onderwijs-cao's kennen we echter een bovenwettelijke verlenging van de WW-uitkering. Daardoor hebben sommige mensen die werkloos worden vanuit het onderwijs recht op een langere WW-uitkering dan conform het wettelijk maximum. Wat er in de onderwijs-cao's gewijzigd en afgesproken gaat worden ten aanzien van de (bovenwettelijke) WW-rechten zal dit jaar duidelijk moeten worden. Het laatste nieuws over de cao's is te vinden op de site van de Federatie van Onderwijsvakorganisaties (www.fvov.nl). Niet alleen in de maximale duur van de WW-uitkering vinden wijzigingen plaats, ook de opbouw van de WW-rechten is per 1 januari 2016 conservatiever. De lengte van je recht op uitkering krachtens de WW is afhankelijk van hoe lang je hebt gewerkt vóór de ingang van je WW-uitkering (je arbeidsverleden). Vanaf 1 januari 2016 bouw je over je arbeidsverleden van langer dan 10 jaar terug minder snel WW-recht op.

Bijzonder en openbaar onderwijs

In het primair en voortgezet onderwijs maken we onderscheid tussen het bijzonder en openbaar onderwijs. Een openbare school is bijna in alle gevallen gesticht door de gemeente en voor alle leerlingen en leraren toegankelijk. Bij het bijzonder onderwijs gaat het bijna altijd om scholen niet gesticht door de overheid/gemeente. Scholen in het bijzonder onderwijs zijn vaak gesticht vanuit een godsdienst, levensovertuiging of bepaalde onderwijsopvatting. Een makkelijke manier om te herkennen of je werkt in het openbaar onderwijs of bijzonder onderwijs is door je akte van benoeming/aanstelling er bij te pakken. Bij een 'Akte van aanstelling' gaat het bijna altijd om openbaar onderwijs en bij een 'Akte van benoeming' gaat het bijna altijd om bijzonder onderwijs. Waarom is het handig om te weten of je werkzaam bent binnen het bijzonder of openbaar onderwijs? Dat is van belang om inzicht te krijgen in je rechtspositie. Binnen het onderwijs is er een verschil van rechtspositie tussen leraren in het bijzonder en anderzijds het openbaar onderwijs. Dat zie je onder andere terug in de cao's primair en voortgezet onderwijs. Deze cao's maken op sommige gebieden onderscheid tussen rechten en plichten binnen het bijzonder onderwijs en anderzijds het openbaar onderwijs. Ook binnen het ontslagrecht is er sprake van een verschil tussen het bijzonder en openbaar onderwijs. Binnen het mbo en hbo is er geen sprake van een verschil tussen openbaar onderwijs en bijzonder onderwijs.

Bij vragen of behoefte aan uitleg staat de juridische afdeling voor je klaar: juristen@kvlo.nl.

Vallen

is ook een sport

Sport en bewegen is belangrijk voor kinderen, zowel voor hun (psycho)sociale en motorische ontwikkeling, als voor hun lichamelijke gezondheid. Bewegen is ook leuk voor kinderen. Vallen hoort daar bij. Maar een kind dat weet hoe te vallen, heeft meer plezier in bewegen, minder angst om te vallen, een groter gevoel van zelfredzaamheid en een betere motorische ontwikkeling. Bovendien verkleint het de kans op letsel door een val. VeiligheidNL ontwikkelde een lespakket voor leraren lichamelijke opvoeding, waarmee zij hun leerlingen kunnen leren om veilig te vallen. Op die manier kunnen kinderen spelen en sporten zonder bang te hoeven zijn om letsel op te lopen.

TEKST CASPER DIRKS EN HUIB VALKENBERG (TEVENS FOTO'S)

Veel blessures bij kinderen

Het stimuleren van sport en bewegen bij kinderen is noodzakelijk. Het is goed als kinderen lekker bewegen, daar is iedereen het wel over eens. Het houdt ze fysiek én mentaal gezond. De schaduwkant van sport en bewegen is echter de kans om letsel op te lopen. Jaarlijks lopen kinderen tienduizenden blessures op door vallen tijdens sportbeoefening, spelen of tijdens de gymles. Het trainen van valtechnieken verkleint de kans op letsel bij een val.

Tweede plaats bij spoedeisende hulp

Onder kinderen en jongeren in de schoolgaande leeftijd 4-18 jaar ontstonden in 2013 rond de 1,2

miljoen sportblessures, waarvan 65.000 blessures behandeling op de Spoedeisende Hulp-afdeling van een Nederlands ziekenhuis noodzakelijk maakten. Bijna zes op de tien blessures waarvoor een jonge sporter op de SEH-afdeling kwam ontstond door een val. Een deel van deze blessures werd tijdens bewegingsonderwijs opgelopen. In 2013 liepen scholieren in totaal naar schatting 280.000 blessures op tijdens hun lessen bewegingsonderwijs. Van hen belandden er 14.000 op de SEH-afdeling. Daarmee is bewegingsonderwijs op het vlak van blessures, na veldvoetbal, de tweede 'sporttak' op de SEH-afdeling.

Blessurekans kleiner geworden

De meest voorkomende blessures waren een fractuur van hand of vinger (15% van alle sportblessures door bewegingsonderwijs op de SEH-afdeling), een polsfractuur (12%), en een enkeldistorsie (7%). Zes procent van de slachtoffers had hoofdletsel opgelopen. En evenals bij sport in het algemeen ontstaan ook in de gymzaal zes op de tien blessures door een val. Het mag overigens geen verbazing wekken dat er tijdens bewegingsonderwijs veel blessures worden opgelopen. Naar schatting zijn er in Nederland rond de twee miljoen leerlingen die wekelijks bewegingsonderwijs genieten, jaarlijks in totaal

VeiligheidNL is een organisatie die zich via vroegtijdige signalering, onderzoek naar letsels, veiligheid en gedrag en het stimuleren en faciliteren van veilig gedrag inzet voor preventie van ongevallen en sportblessures. VeiligheidNL registreert op diverse manieren de ontwikkeling van letsels en blessures in Nederland. Via het enquêteonderzoek Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) werden in de periode 2006-2014 jaarlijks 10.000 Nederlanders benaderd en bevraagd naar opgelopen letsels of blessures. Daarnaast worden sinds 1986 in een representatieve steekproef van Nederlandse ziekenhuizen het aantal behandelingen op de afdelingen Spoedeisende Hulp (SEH) na een ongeval of sportblessure en de relevante informatie over het opgelopen letsel en de ontstaanswijze bijgehouden. Hiermee wordt een helder beeld geschetst van de relatief ernstige letsels en blessures waarvoor SEH-behandeling noodzakelijk is. Deze kennis vormt voor VeiligheidNL de basis voor preventieve actie. Letselinformatie is sturend richting de sporttak, het type letsel of de specifieke doelgroep waarop preventie gericht moet worden.

foto 1 t/m 4:
vallen van hoogte



zo'n 170 miljoen uur. De kans om een blessure op te lopen tijdens bewegingsonderwijs (het aantal blessures per 1.000 uur bewegingsonderwijs) is om die reden ook niet bijzonder groot. Het aantal blessures tijdens bewegingsonderwijs waarvoor SEH-behandeling nodig bleek is fors afgenomen sinds de jaren '80 van de vorige eeuw. Vooral de groep middelbare scholieren loopt veel minder blessures op tijdens de gymles dan vroeger. In de periode 2003-2009 steeg het aantal SEH-behandelingen naar aanleiding van blessures door bewegingsonderwijs tijdelijk, maar sindsdien is er weer een daling te zien, van ruim 18.000 SEH-behandelingen in 2009 naar 14.000 in 2013.

Bewegen is noodzakelijk

Minder sporten en bewegen om het aantal blessures te verminderen is niet wenselijk. De positieve aspecten van sport en bewegen zijn groter dan de gevolgen van blessures. Kinderen hebben beweging ook nodig om zich motorisch goed te ontwikkelen. Een val tijdens sport en bewegen is daarbij niet altijd te voorkomen. Het hoeft ook niet voorkomen te worden, als kinderen weten hoe ze moeten vallen. Een kind met een goede valtechniek loopt een veel kleiner risico op een blessure.

Lespakket over valtechniek

Om het aantal letsels als gevolg van een val bij kinderen terug te brengen ontwikkelde VeiligheidNL, in samenwerking met valpedagoog en judoleraar Yos Lotens, het lespakket 'Vallen is ook een sport'. Tijdens de gymles leren kinderen volgens een betrouwbare methode goed en veilig te vallen, stap voor stap en op een leuke manier. Het lespakket stelt de docent lichamelijke opvoeding

in staat om de valvaardigheden op een speelse manier over te brengen op de leerlingen. Uiteindelijk zorgt de herhaling van de valbewegingen ervoor dat er een intuïtieve valtechniek ontstaat.

Het lespakket is zo opgezet dat de docent er zelf direct mee aan de slag kan. Met behulp van de docentenhandleiding, oefenkaarten en een instructie-dvd kan direct wordt gestart met het trainen van valvaardigheid. De methodiek gaat uit van drie keer een basisles, (vrijwel) volledig gewijd aan de valtechniek in een bepaalde richting (voorover, opzij of achterover). De oefeningen zijn opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijk: ze beginnen laag bij de grond en langzaam, en worden gestaag opgebouwd naar sneller en dynamisch van hoogte. Na iedere basisles worden de technieken een aantal weken herhaald tijdens de reguliere lessen bewegingsonderwijs. Indien gewenst, kan de docent de valvaardigheden van zijn leerlingen aan het eind van de lesperiode toetsen, en eventueel een certificaat uitdelen. Idealiter houdt de docent via herhaling tijdens de beweeglessen de valvaardigheid op peil. Zo maakt de leerling zich de valtechniek steeds meer eigen, en is het effect ervan bij een echte onverwachte val steeds groter.

Blessurekans verkleint door valtechniek

Onderzoek dat het VUmc/Emgo heeft uitgevoerd in opdracht van VeiligheidNL heeft aangetoond dat de kans op een blessure door vallen na de valtraining met 50 procent verminderde. Tevens bleek uit deze effectstudie dat kinderen, wanneer ze valvaardig zijn:

- meer plezier hebben in bewegen
- minder valangst hebben



- meer gevoel hebben voor zelfredzaamheid
- een betere motorische ontwikkeling hebben.

Scholen die reeds kennis hebben gemaakt met 'Vallen is ook een sport' tijdens een valclinic zijn enthousiast over de lesmethode. Het is eenvoudig in gebruik, simpel te integreren in bestaande lesprogramma's en - niet geheel onbelangrijk - kinderen vinden het heel erg leuk om de oefeningen te doen en vragen in veel gevallen zelf om herhaling van de oefeningen.

Paardensport en fietsen

Wat werkt voor kinderen in de setting bewegingsonderwijs, werkt ook voor sporters. Daarom heeft VeiligheidNL het principe van de valvaardigheids-trainingen doorvertaald naar andere sporttakken waarin vallen een veel voorkomende oorzaak van blessures is. Allereerst ontwikkelde VeiligheidNL in 2014, samen met het Adelinde Trainings Centrum en Yos Lotens, een lespakket voor de paardensport ('Fit en veilig'). Aan de hand van het lespakket kunnen paardrij-instructeurs met hun eigen cursisten aan de slag met ruitersfitheid en valvaardigheid.

Het lespakket wordt ondersteund door de Stichting Veilige Paardensport (SVP), de Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra (FNRS) en het Professioneel Platform Hippische Ondernemers (PPHO). Momenteel zijn ruim honderd trainers/instructeurs in de paardensport getraind aan de hand van dit lespakket.

In 2015 is een soortgelijk lespakket ontwikkeld voor de wiel- en mountainbikesport. In deze nieuwe trainingsmethode, 'Zeker op je zadel', gaan wiel- en mountainbiketainers aan de

slag met hun cursisten om rij- en valvaardigheid te trainen. De rijvaardigheidsoefeningen zijn gericht op vijf situaties waarbij de kans op een val relatief groot is: bochten, ravitaillering (bevoorrading onderweg), in een groep rijden, sprinten en demarreren. De valvaardigheidsoefeningen richten zich op voorovervallen en opzijvallen. De oefeningen zijn samengesteld door gediplomeerde experts van de KNWU en de NTFU en valvaardigheidstrainers.

Veilige reflexen ontwikkelen

Net als bij 'Vallen is ook een sport', zijn de val oefeningen in de lespakketten 'Fit en Veilig' en 'Zeker op je Zadel' opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijk, van langzaam naar snel en van statisch naar dynamisch. Op die manier worden zogenaamde 'veilige reflexen' ontwikkeld en ontstaat een automatische, effectieve valtechniek. Beide lespakketten zijn bedoeld voor ruiters, en ook wielrenners en mountainbikers van allerlei niveaus (beginner of gevorderd, recreatief of op wedstrijd-niveau) en voor jong en oud.

Jong geleerd

Voor volwassen sporters zijn deze valtrainingen nuttig en aantoonbaar effectief. Nog effectiever is het om kinderen op jonge leeftijd te leren vallen. Bekend is het verhaal van Steven Rooks, die als wielrenner relatief weinig letsel door valpartijen opliep, naar eigen zeggen omdat hij als kind op judo zat. Bewegingsonderwijs is uitermate geschikt om een grote groep kinderen de juiste valvaardigheden aan te leren, en die te internaliseren tot een automatische valtechniek. Jong geleerd is oud gedaan, en van valtraining op jonge leeftijd heeft een kind een leven lang plezier. ■

Contact

c.dirks@veiligheid.nl

A photograph of three children in a playground. A girl in a striped shirt and pink leggings is climbing a tree stump, with one arm raised. A boy in a blue plaid jacket and green pants is crouching on the ground, looking up. A girl in a pink jacket is in the background. The scene is outdoors with a building in the background.

Natuurlijk bewegen op het plein

Natuurrijke speelplekken dagen kinderen uit om meer te bewegen en gevarieerder te spelen. En kinderen willen ook meer spannende speelmogelijkheden. Geen voorgeprogrammeerde spelletjes, maar klimmen en klauteren, hutten bouwen, zelf spelletjes verzinnen. Het schoolplein is daarvoor de uitgelezen plek, als één van de plekken waar kinderen toch al het liefst buitenspelen. Scholen die in de afgelopen jaren een Gezond Schoolplein ontwikkelden, ervaren nu de effecten.

TEKST TEUNI VERPLOEGH

Met een Gezond Schoolplein krijgen kinderen en jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur. Op het plein van SBO Koningin Julianaschool in Culemborg staan al sinds jaar en dag een paar bomen. Daar keek niemand ooit naar om. Tot de komst van

het Gezonde Schoolplein. Nu vragen leerlingen ineens of ze in de boom mogen klimmen. En dat mag.

Gevarieerder en creatiever

Bijzonder, dat de boom die er al jaren stond ineens een speelaanleiding geworden is. Amerikaanse onderzoekers ontdekten al in 1998 dat natuurrijke speelplekken kinderen uitdagen om gevarieerder en creatiever te spelen. Dat stimuleert de ontwikkeling van motorische vaardigheden en vermindert de kans op overgewicht (Faber Taylor e.a., 1998). En kinderen vinden het leuker. Op de Airborneschool in Renkum vroegen de leerlingen in de eerste schoolweek al of de pauze langer kon duren, omdat het nu zo leuk was op het plein. Boompje verwisselen is een van de favorieten. Wim Koenen, directeur: "Wij zien kinderen nu op heel veel verschillende manieren spelen en heel erg veel bewegen. Het is echt een succes."

Jongens-meisjes verdeling

Op een groen schoolplein is minder ruimte om te voetballen. Een zeer gewaardeerd pauzespel, vooral onder jongens. Jongens zijn vaak actiever op een betegeld plein, omdat zij meer tijd

Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur

besteden aan bal- en renspeel. Meisjes zijn juist actiever op natuurlijke speelplekken (Fjortoft e.a., 2009; Van den Berg e.a., 2007). Daarom zijn Gezonde Schoolpleinen meestal deels betegeld en deels groen, zodat er ruimte blijft voor diverse spelen. De inrichting van het plein heeft een grote invloed op de activiteit van kinderen: zowel de verhouding tussen tegels en groen als andere inrichtingselementen.

Op de Koningin Julianaschool werd een strook tegels bewust doorbroken. Marianne van der Schee, directeur: "Het was net een racebaan. Dat





leidde tot botsingen en irritaties." De strook tegels is nu onderbroken door een heuvel en delen van de moestuin. Daardoor is het spel gevarieerder. Op de voormalige racebaan zijn ook nog wat kleine aanpassingen gedaan. "We hebben tegels uit het plein gehaald en er een andere ondergrond voor in de plaats gelegd. Houten balkjes bijvoorbeeld, en op een ander stuk kiezelstenen. Het lijkt zo eenvoudig, maar voor kinderen is het toch weer een nieuwe speleleiding," aldus Van der Schree.

Ontdekkend spelen

In 2013 deed TNS NIPO onderzoek naar buitenspeken in Nederland. Daaruit bleek dat kinderen het liefst in de natuur spelen, op een schoolplein of op een grasveld. Ze willen zo min mogelijk voorgeprogrammeerde spelletjes. Zelfverzonnen spelletjes, klimmen en klauteren en hutten bouwen zijn favoriet. Dat kan vaak niet in de eigen buurt (Timmermans e.a., 2013). Boomstammen, struiken, wilgentunnels en een blotevoetenpad zorgen voor meer fantasierijk en onderzoekend speeldrag. Natuurlijke elementen zijn hartstikke



Hoe groener hoe viezer

Een veelgehoord argument om niet met een Gezond Schoolplein te starten, is de viezigheid. De school wordt viezer, de kinderen worden viezer. Schoolleiding is vaak bang dat ouders dat bezwaarlijk vinden. Dit legden we voor aan Marianne van der Schree: "Daar waren we van tevoren wel bang voor. Maar de ouders zijn heel enthousiast. Klachten over vieze kleren hebben we niet gekregen. Ook ouders zien hun kind liever vrolijk spelen dan afwachting stilstaan, met schone kleren op een grijs plein."

Onderzoek van Maas e.a. (2013) onderschrijft dit. Terwijl leerkrachten en directeurs verwachten dat ouders het vervelend vinden dat kinderen vaker vies worden, geven ouders doorgaans aan dit geen probleem te vinden. "Vooral van tevoren waren er zorgen over de viezigheid. Nu vertel ik ouders dat het op de Emmaschool niet handig is om een wit jurkje aan te doen. Het is een kwestie van omdenken," aldus directeur Martine van Metelen.

spannend voor kinderen (Van den Berg e.a., 2007). Van der Schree: "Je ziet dat kinderen nu veel meer vanuit het ontdekken spelen, met meer plezier. Het spel tijdens de pauze is veranderd, er is initiatief en er ontstaat veel nieuw spel." Een mooi voorbeeld: na de herfstvakantie ging een aantal leerlingen in de pauze direct aan de slag met bladeren harken. Leerkrachten verwachtten dat die bladeren naar de composthoop zouden gaan, maar nee! De kinderen brachten de bladeren naar de glijbaan, zodat ze in een bad vol zachte bladeren landden. Van der Schree: "Dat zou op het oude plein nooit gebeurd zijn."

Ruimte voor iedereen

Afgelopen zomer opende Vrije School Mareland in Leiden hun Gezonde Schoolplein. Vrij spel



krijgt nu de ruimte en de grijze tegels hebben plaatsgemaakt voor veel groen: struiken, een zelfgemaakte wilgentunnel, heesters en een blo-tevoetenpad. Maar dat niet alleen, er is ook een zand- en waterspeelplaats waar volop in gespeeld kan worden. Klauteren, dammetjes bouwen, vies worden... Het is een plek waar kinderen van alle leeftijden samen spelen en actief zijn. Het nieuwe plein heeft groot effect op de interactie tussen leerlingen. Willem de Koning, directeur: "Kinderen spelen en bewegen op een heel andere manier. Jong en oud speelt met veel plezier

samen of alleen. Ieder vindt zijn eigen plek op dit plein, waardoor de sfeer beter is en minder ruzies ontstaan."

Ook op de Koningin Emmaschool waren bijna geen ruzies meer. Volgens directeur Martine van Metelen komt dat wel weer wat terug, nu het nieuwe van het plein af is. "Maar," zegt ze, "er is meer ruimte om te spelen, er zijn meer mogelijkheden. Je moet actief bezig blijven met het plein: kinderen op ideeën brengen, het plein promoten onder docenten."

Rustpunt

Niet alleen de inrichting van het plein, maar ook de aanwezigheid van groen heeft grote invloed. De natuur is voor kinderen (en volwassenen!) een rustpunt, groen zorgt voor aandacht en ontspanning. Contact met de natuur kan ervoor zorgen





dat kinderen en jongeren meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen (Maas e.a., 2013). Op de Koningin Julianaschool – een school voor speciaal basisonderwijs – is die rust heel belangrijk. Van der Schee: “Er heeft een kanteling plaatsgevonden. De pauzes zijn oplaadmomenten geworden, voor leerlingen én leerkrachten. Leerkrachten genieten veel meer tijdens hun pauze. Een collega zei laatst tegen me: ‘Dit plein geeft rust, ook voor mij.’”

Het plein als buitenlokaal

Als de natuur goed is voor de concentratie van leerlingen, is de stap naar buiten lesgeven snel gemaakt. Volgens Maas e.a. (2013) gebruiken leerkrachten groene en groen-grijze schoolpleinen

Na schooltijd gebruikt de sportschool het plein voor bootcamplessen voor eigen leden

vaker voor onderwijsactiviteiten dan leerkrachten op scholen met een grijs schoolplein. Met name gym, natuurlessen en tekenen worden op het schoolplein gegeven. Zo’n buitenles vergt wel wat. De les moet geschikt zijn, het weer goed en het ‘buitenlokaal’ vrij.

Scholen met een Gezond Schoolplein geven aan dat zij het belang van buiten lesgeven voor de volle 100% inzien, maar dat het in de praktijk niet altijd even makkelijk is. Martine van Metelen van de Emmaschool: “We kunnen nog veel meer buiten lesgeven, maar je ziet het wel langzaam

Over Gezonde Schoolpleinen

Een Gezond Schoolplein geeft kinderen en jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Dat is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur. Tijdens én na schooltijd. Dit heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties. In 2013 en 2014 zijn 70 scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs geselecteerd om een Gezond Schoolplein te realiseren. Deze scholen staan als ambassadeurs van het Gezonde Schoolplein klaar om meer te vertellen over de ontwikkeling en het gebruik van hun Gezonde Schoolplein. Weten welke scholen dit zijn? Ga naar: Gezondeschool.nl/schoolpleinen.

Wil je ook aan de slag met een Gezond Schoolplein? Laat je inspireren en informeren op Gezondeschool.nl/schoolpleinen.

Verschillende partners werken aan de coördinatie en uitvoering van het project Gezonde Schoolpleinen: De Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (PO-Raad, VO-raad en de MBO Raad), Jantje Beton, IVN (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid) en RIVM Centrum Gezond Leven.



komen. Er wordt buiten gelezen als het mooi weer is, we hebben een tekenles met schaduwen gedaan en geschilderd. Laatst was er een rekenles buiten, waarbij leerlingen al tellend over het plein sprongen. En er wordt natuurlijk veel gesport.”

Bootcamp

De Emmaschool werkt onder andere samen met de sportschool in de buurt. Na schooltijd gebruikt de sportschool het plein voor bootcamplessen voor eigen leden. Tijdens pauzes bieden zij soms ook bootcamps aan, voor een ieder die wil. Van Metelen: “Na afloop van één van de eerste bootcamps kwamen wel vijf kinderen naar me toe: ‘Nu weet ik eindelijk op wat voor sport ik wil!’”

De boom in

Terug naar de boom in Culemborg. Want boomklimmen, dat is toch best gevaarlijk? Van der Schee: “Natuurlijk kan dat gevaarlijk zijn. Het is gelukkig nog nooit fout gegaan. Maar of je nu een grijs of een groener plein hebt: er kan altijd iets gebeuren. Daarom hoeft je kinderen nog niet te verbieden om in een boom te klimmen. Dat zien leerkrachten ook steeds meer in. Dat de leerlingen in bomen mogen klimmen zegt wel iets over onze rol als leerkracht: nu we de kinderen zo ontdekkend zien spelen, zijn we soepeler geworden.” ■

Bronnen

Berg, A. E. van den, Koenis, R., & Berg, M. M. H. E. van den (2007). Spelen in het groen: Effecten van een bezoek aan een natuurspeeltuin op het speelgedrag, de lichamelijke activiteit, de concentratie en de stemming van kinderen. Rapport 1600. Wageningen: Alterra.

Faber Taylor, A., Wiley, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1998). Growing up in the inner city: Green spaces as places to grow. *Environment and Behavior*, 30 (1), 3-27.

Fjortoft, I., Kristoffersen, B., & Sageie, J. (2009). Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning*, 93 (3-4), 210-217.

Maas, J., Tauritz, R. L., Wal, A. van der, & Hovinga, D. (2013). Groene schoolpleinen: Een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten voor basisschoolleerlingen. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Timmermans, P., Meinema, W., & Snel, N. (2013). Buitenspelen 2013: Kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt. TNS NIPO.

Meer informatie

Gezondeschool.nl/schoolpleinen

Contact

schoolpleinen@gezondeschool.nl

Teuni Verploegh is communicatieadviseur Gezonde Schoolpleinen bij IVN, Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid.

Foto's:

Koningin Emmaschool, Apeldoorn, © 'naar school' door de makers van Ouders van Nu

Kandinsky College, Nijmegen, © Tamara Reijers

Koningin Julianaschool (SBO), Culemborg, © Tamara Reijers

Touwtje springen (1)

De methodiek 'Eric Herber'

In mei 1995 kwam ik voor het eerst in aanraking met Rope Skipping. Al snel leerde ik dat 'Rope Skipping begint waar touwtje springen ophoudt.' Nu, ruim 20 jaar verder, vind ik dat ik een zeer uitgebreid artikel mag maken wat ik wel en wat ik niet verstandig vind om te doen om touwtje springen aan te leren.

TEKST ERIC HERBER, FOTO'S HANS DIJKHOFF



Voor de taalpuristen onder ons: ik weet dat Van Dale 'touwtjespringen' aangeeft. Gaandeweg dit artikel hoop ik duidelijk te maken waarom ik vind dat het 'touwtje springen' moet zijn. In dit eerste artikel wil ik stil staan bij een aantal misvattingen over leren 'touwtje springen' en geef ik tips voor beginners en het gebruik van het juiste materiaal. In een vervolg artikel zal ik aangeven hoe een beginner kan vervolgen met het leren ' touwtje springen'.

Hoe leer je touwtje springen?

Ik kwam recent deze link tegen: <https://youtu.be/urfbR8WiFu4>. In vijf stappen wordt aangeleerd hoe je touwtje kunt springen. Waarom vind ik deze methode een voorbeeld van 'Old school' en mede daardoor *niet* geschikt? Het is een illustratie van het voorbijgaan aan de essentie van touwtje springen. In deze methode wordt een aantal stappen getoond die goed leren touwtje springen in de weg staan en wellicht nog gebruikt worden op school. Ik bespreek deze, in mijn ogen foutieve stappen en zet vraagtekens bij de bepaalde opdrachten en geef aan hoe het beter kan.

Begin met goede lengte



Dit is een aardig begin. Bij een beginner geldt dat het touwtje beter te lang dan te kort kan zijn. Wanneer je 'Vanaf de grond tot onder je oksel' meet weet je zeker dat je touwtje lang zal zijn. Experts springen gemiddeld genomen met het handvat ter hoogte van hun bekkenkam of navel.

Wanneer je de lengte niet aanpast, blijft het touw te lang. Dit heeft als nadeel dat touw te ruim over het hoofd heen gaat, en de handen ver van het lichaam af zijn. Er is te weinig beweging met

armen, ellebogen en polsen. Dit beeld zie je bij heel veel personen die al kunnen springen, maar hun touw veel te lang laten. Dit beeld is ontstaan vanuit de bokswereld; armen wijd en een zwaar leren touw om de spieren van de schoudergordel te trainen.

Begin met springen met touwdraaien



De essentie van touwtjespringen is het springen met touw. Anders wil ik niet eens denken aan 'touwtje springen'! Met je armen meedraaien heeft geen nut zonder touw. Waarom zou ik een lengte-as-rotatie toevoegen aan mijn springen?

Begin met springen over touw



Dit is misschien wel de meest bekende methode die gehanteerd wordt. Ik vind het fout en achterhaald. Waarom ga ik met één hand (en later met zo'n 'dubbel' touw in beide handen) het touw rond laten draaien? De gedachte/verantwoording is veelal: omdat de hand moet leren om het touw vanuit de pols te laten draaien. Waarom ga ik proberen 'het ritme' te pakken? Waarom ga ik dit aanleren? Is mijn doel niet 'touwtje SPRINGEN'? Waarom focus ik niet op het daadwerkelijk SPRINGEN OVER het 'touw'?

Begin met één sprong



Waarom 'Adem eerst helemaal uit'? Waarom focus ik op mijn ademhaling? Wat is het echte werk? Voor de ultieme beginner is het echte werk één sprong. Die bereik ik niet door eerst helemaal uit te ademen. De beginner is al trots wanneer hij/zij het touw

onder zich door kan halen zonder te mislukken. Daar zal eerder een hoge sprong bij plaats moeten vinden, dan een kleine sprong. Een serie van kleine sprongen is in het begin nog te moeilijk.

Oefen eerst met twee voeten tegelijk



Hier wordt bedoeld dat er op één voet gesprongen moet worden; maar dat is een detail. De mogelijkheden om het 'moeilijker' te maken zijn legio. Zelf zou ik op één voet springen pas veel later adviseren. Het is namelijk een enorme verschuiving in de balans van het lichaam ten opzichte van het steunvlak.

Tips voor de beginner

De beginner is meer gebaat bij variaties als:

- op naar de tweede sprong, naar de vijfde zonder fout, tien sprongen, tien seconden zo veel mogelijk, et cetera
- voor- en achteruit
- Side- en Forward Straddle (benen zijwaarts en voor-/achterwaarts spreiden), waarbij spreiding van tien centimeter al meer dan voldoende uitdaging is
- 'Skier' en 'Bell' (zij- en voorwaarts 'hupsen')
- wanneer dit beheerst wordt, dan komen 'Scissors', 'X-jump', 'One-Foot-Jump' en natuurlijk de 'Criss Cross' (= het 'kruisje') aan de beurt.

Kijk op www.SpringBaan.nl:

- 1 Basic Jump → <http://youtu.be/aNw6vcreNdk>
- 2 One Foot Jump → <http://youtu.be/9OvIwJXDjtE>
- 3 Double Bounce → http://youtu.be/ao_vP1nYqPo
- 4 Skier → http://youtu.be/R6yHx_BfegM
- 5 Bell → <http://youtu.be/lljXOdnMktU>
- 6 Side Straddle → <http://youtu.be/ursVK72fZng>
- 7 Forward Straddle → <http://youtu.be/odJqtEZJ6WI>
- 8 Criss Cross → <http://youtu.be/qPbZ1cFztRI>

De juiste methode

Wat vind ik wel de juiste methode? Hoe leer ik een beginner touwtje springen? touwtje springen kan je in twee vaardigheden indelen: touwtje en springen. Wanneer je niet kunt springen, kan je zeker niet touwtje springen. Ik neem aan dat het springen, hoe minimaal ook, inclusief gecontroleerd landen op de voeten, wordt beheerst. Vervolgens kan je bij touwtje springen twee stijlen onderscheiden:

- 1 zelf springen en anderen het touw om je heen laten draaien
- 2 zelf het touw om je heen draaien en er ook nog eens over heen springen.

Natuurlijk zijn er allerhande combinaties en variaties mogelijk. Maar ik beperk me nu tot stijl 2. Dat is namelijk wat je altijd en overal helemaal alleen kunt doen. Uitgaande van stijl 2, heb ik een touw en de beginner nodig. De beginner herken je het makkelijkst aan zijn of haar uitspraak "touwtje springen? Stom! Niet leuk." of "Geen zin in.". Negen van de tien keer betekent dit dat hij of zij het niet kan. Daarom is het Stom, niet leuk of heeft hij/zij er geen zin in. De essentiële vraag aan deze persoon is: "Wil je binnen 30 seconden leren touwtje te springen?"

Het juiste touw

Het perfecte touw vind je bij www.RopeShop.nl. Om precies te zijn: het beaded rope.

Dit touw heeft de perfecte karakteristieken om de beginner binnen een mum van tijd succes-ervaring te laten beleven. Met ruim 20 jaar ervaring op het gebied van touwtje springen, is dit mijn advies.

Een rope:

- heeft de juiste massa-weerstand-verhouding
- houdt het beste de hoefijzervorm aan wanneer het in beweging is
- heeft soft beads, waardoor deze ingedrukt worden wanneer je erop staat of springt/landt



foto 1.1



foto 1.2



▲
foto 2
het begin
is moeilijk

►
foto 3 basic
jump



en zorgen er voor dat het touw sneller dood valt wanneer het de grond raakt

- breekt niet in tweeën, waardoor je er heel lang plezier van hebt. Dat is met name pas nuttig wanneer je al kunt springen.

Er zijn nog meer voordelen te noemen, maar ik beperk me nu even tot het leren touwtje springen met de echte beginner. Het rope dat ik aan de beginner geef, is relatief lang; soms komen de handvatten zelfs boven het hoofd van de begin-



◀
foto 4
gekruisd
springen



ner uit. Het is inderdaad handvatten. Dat komt van het oud Nederlandse vatten, wat pakken betekent. Je vat met je hand de greep. Aangezien je je handen gebruikt om het touw vast te pakken, is het handvatten.

Om de lengte van het rope te bepalen wordt veelal de aanwijzing: "Ga in het midden op je rope staan en dan moeten de handvatten tot je oksels komen." Dit is voor een beginner redelijk goed; voor een gevorderde absoluut veel te lang. De gevorderde heeft de handvatten op heupkam-/navelhoogte. Maar een beginner is absoluut gebaat bij een te lange rope. Want een lange rope geeft meer tijd om te handelen. En dat is wat een beginner nodig heeft: tijd.

Liever nog zeg ik niets over de lengte van het rope, maar laat ik de beginner kiezen wat lekker springt, hoewel hij/zij dat nog niet goed kan. Wanneer ik vervolgens denk dat de lengte niet goed is, reik ik hem/haar een iets langere of kortere rope aan, waarbij ik een lang rope altijd met een knoop bij het handvat iets korter kan maken.

Vervolg

In een volgend artikel zal ik verder stilstaan bij de twee stijlen (zelf touwdraaien, anderen touw-



foto 1.3



foto 1.4 De foto's 1.1 t/m 1.4 laten inspringen in het dubbele springtouw zien

draaien) en de succesvol te volgen routes bij het leren touwtje springen voor beginners.

Twee routes

Wanneer je de beginner en het rope hebt, zijn er twee routes die je kunt volgen:

- 1 op de plaats
- 2 in beweging.

Zelf kies ik vrijwel altijd voor route 1. Dit heeft te maken met het feit dat het vrijwel overal gedaan kan worden en omdat dit bij 90% van de beginners het snelst tot succes leidt.

Route 1

Stap 1

Het rope voor het lichaam. In een grote beweging bovenlangs naar achteren brengen. En weer bovenlangs terug naar voren. Dit een aantal keer herhalen. In deze stap kan bekeken/ervaren worden of de coördinatie en bewegingsvrijheid in de schoudergordel voldoende zijn.

Stap 2

Het rope voor het lichaam. In een grote beweging bovenlangs naar achteren brengen. Wanneer de handen bijna beneden zijn, een sprongetje maken en zo het rope onder je door laten glijden.

Tegenstrijdige beweging

Dit is de meest cruciale fase. Touwtje springen is namelijk één van de meest tegenstrijdige bewegingscomplexen die er bestaan. Je moet namelijk omhoog springen wanneer je armen en handen naar beneden gaan. Vergelijk dit met hoogspringen, setshot bij basketbal, blokkering en aanval bij volleybal, de gibbon die van tak naar tak springt. Bij alle zie je dat de sprong omhoog ondersteund wordt door het opzwaaien van de arm(en). Dit is de reden waarom beginners altijd *veel te vroeg* springen. De beginner moet dus wachten tot de handen en het rope (bijna) beneden zijn voordat er gesprongen moet worden. De schoudergordel laat slechts één van de twee rotaties van de armen als vanzelf en doorgaand plaatsvinden.

Bij de rotatie van voor via beneden naar achter naar boven, wordt er schuin-achter een blokkade ervaren. Om deze op te heffen worden de armen naar opzij gebracht en vervolgens omhoog. Wanneer echter de rotatie van voor naar boven naar achter naar onder gedaan wordt, verloopt deze zonder blokkade. Als schijnbaar vanzelf gaan de armen rond. De exacte anatomische redenen ga ik niet geven. Maar is wel de reden waarom achteruit draaien en springen sneller leidt tot succesbeleving dan vooruit draaien en springen.

te laten doen. "Maar dan zie ik niks!", is de vaak gehoorde reactie. Perfect. Want niet zien leidt tot beter luisteren. En dat is wat er moet worden gedaan.

De moderne/huidige mens wil veel begrijpen, weten en beredeneren en is daarmee verleerd om te luisteren naar de vele signalen die gegeven worden door het eigen lichaam. De handen vertellen wanneer ze (bijna) beneden zijn. Omdat de beginner weet dat er dan moet worden gesprongen, zal het lichaam dat gaan proberen en daarmee leren. De eerste echte complexe culturele leerbeweging wordt een feit. Tot dan toe was al het beweegleren natuurlijk leren en allemaal causaal gekoppeld op basis van de lichamelijke/menselijke ontwikkeling, volgens mijn eigen ervaring(en) en inzicht(en).

Stap 3

Laat je armen nu doorgaand bewegen als de wieken van een molen; grote bewegingen maken. In deze stap wordt getoond of de beginner gefaseerd, dan wel cyclisch kan bewegen.

Wanneer na de sprong over het rope de armen voor stoppen en/of de houding in onbalans is, dan heeft de beginner nog erg weinig ervaring opgedaan met deze beweegvormen. Sommigen pikken dit enorm snel op, anderen niet. Feit is dat Stap 3 het snelst leidt tot touwtje springen; je gaat immers van één sprong naar twee sprongen, dus van *spring*, naar *springen*.

Van groot naar klein

De slechtste aanwijzing die door vrijwel iedereen die-het-goed-bedoelt gegeven wordt is: "Draaien vanuit je polsen!" of "Houd je armen dicht bij je." Natuurlijk zie je elke pro zo touwtje springen, maar die hebben geoefend. Je leert en beweegt altijd van groot-motorisch naar klein(fijn)-motorisch. touwtje springen is daar geen uitzondering op. Laat daarom eerst de armen zo groot als de wieken van een molen gaan. Later, wanneer de timing van draaien en springen geen probleem meer vormt, gaat de efficiëntie vanzelf toenemen en worden de armbewegingen kleiner en blijft er slechts een perfect getimedede polsbeweging over; maar dan is ook het rope al aanzienlijk korter gemaakt.

Wanneer Stap 3 lukt, is de weg naar achter elkaar drie keer, vijf keer een tien keer foutloos springen helemaal open. Ook kan nu ineens vooruit gesprongen worden. Het lichaam heeft de capaciteit en kracht om heel snel de vertaalslag te maken van achteruit naar vooruit. Ook is nu de beperking van de schoudergordel ineens (nagenoeg) verdwenen. Ineens is de beginner gevorderd geworden en is touwtje springen wel leuk(!) geworden. ■

Contact

Eric Herber

www.touwtjespringen.nl

Leren luisteren naar je lichaam

Om Stap 2 nog makkelijker te laten verlopen, is het aan te raden om de beginner de ogen dicht



Tumblingbaan springen op ieder niveau

De 'gein' van herhaald springen

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor onderbouw van het voortgezet onderwijs* staat 'Herhaald springen' als thema binnen de leerlijn 'Springen', onderdeel van het activiteitengebied turnen. De tumblingbaan biedt hiervoor goede mogelijkheden.

TEKST MAARTEN MASSINK FOTO'S HANS DIJKHOFF

In 2010 is er een mooie artikelenserie over 'Springen op de luchtgevulde tumblingbaan in het bewegingsonderwijs' verschenen door Peter van Brunschot en Christa Krijgsman. Zij beschrijven vooral hoe de tumblingbaan kan worden gebruikt als afzetmiddel in de breedte. Hierbij kunnen sprongen gemaakt worden over bokken, kasten, met landing en eindigen op (verhoogde/schuine) landingsmatten. Denk daarbij aan spreidsprong, hurkwendsprong, arabier, hanstand overslag, salto voorover en achterover. (Zie 'Springen op de luchtgevulde tumblingbaan in het bewegingsonderwijs' KVLO 2, 3 en 4 jaargang 98 door Peter van Brunschot en Christa Krijgsman)

In dit artikel wil ik vooral accent leggen op mogelijkheden voor het herhaald springen met meerdere variaties als kennismaking in de onderbouw. Een extra uitdaging vormt de sprong waarbij je niet alleen huppend afzet voor een sprong maar ook landt op de tumblingbaan zelf en probeert door te gaan met de volgende sprong. De essentie van herhaald springen is dat in de landing de volgende sprong al wordt voorbereid. Leerlingen kunnen daarbij een langere serie maken bij gebruik van de baan in de lengte. De vloeiende verbinding van de ene sprong met de volgende sprong vormt de 'gein' van herhaald springen. Het volgende arrangement biedt hiertoe veel mogelijkheden.

In dit artikel is een link te leggen met het artikel elders in dit blad van Corine Visser, Chris Hazebach en Marja Nieuwenhuis over de 'Persoonlijke kracht van leren' met het voorbeeld van de patatzak. In dit voorbeeld van springen op de tumblingbaan gaat het om een keuze van leerlingen in het leren tussen het willen beheersen binnen een bepaalde moeilijkheidsgraad of het moeilijker maken door te kiezen voor een volgende moeilijkheidsgraad (A, B, C of D komt overeen met pistekleur groen, blauw, rood of zwart). Dit alles binnen hetzelfde arrangement.

Arrangement

Een kast voor de korte zijde van de tumblingbaan. Op de tumblingbaan ligt een strak opgerolde lange mat. Deze kan worden gebruikt als steunvlak voor de hurkwendsprong (of handstandoverslag) in combinatie met salto achterover.

http://basisdocumentinbeeld.slo.nl/verbeteren/svb_turnen/

Daar achter kun je ook nog twee landingsmatten op elkaar leggen in de breedte van de tumblingbaan. Op dit verhoogde steunvlak kan gerold worden. Er is tussen de kast en opgerolde lange mat en tussen lange mat en twee landingsmatten circa twee en een halve meter.

Het idee is dit arrangement op verschillende manieren te gebruiken waarbij de moeilijkheidsgraad kan variëren. De opdracht is bij iedere moeilijkheidsgraad te komen tot een goede uitvoering waarbij er sprake is van een gecontroleerde afzet en landing op twee voeten. De landing gaat, al dan niet met tussenhup, over in de volgende sprong.

We verdelen de moeilijkheidsgraden in vier niveaus: A, B, C en D. Leerlingen kunnen een hogere moeilijkheidsgraad kiezen als de afzet en landing op twee voeten in balans en gecontroleerd is.

Moeilijkheid A

Vanaf de kast springen en met streksprongen over de lengte van de baan.

Er kan langs de opgerolde mat gesprongen worden of er op/over heen. Bij de verhoogde landingsmatten maak je een streksprong erop en achter spring je eraf.

De streksprongen kunnen gevarieerd worden met sprongen over lichte obstakels (hockeystick ophouden) of zwaardere (leerling plat op buik/rug of als bokje) obstakels.

Iets moeilijker worden de variaties als de sprongen gepaard gaan met halve draai in en terug,

met tussenhup. Let op; niet doordraaien meer heen en terug draaien.

Probeer te komen tot een vast aantal sprongen tussen de obstakels/toestellen voor optimale controle. Bijvoorbeeld in twee sprongen naar de opgerolde mat, erop of overheen met twee voeten bij elkaar en doorhuppen in twee sprongen naar het verhoogde vlak, erop en daarna eraf en eindigen met twee sprongen.

Moeilijkheid B

Er wordt weer gestart vanaf de kast. Over de opgerolde mat wordt een hurkwendsprong gemaakt met een landing op twee voeten met tenen gericht naar de opgerolde mat. Na de landing opspringen met halve draai en springend

Leerlingen kunnen een hogere moeilijkheidsgraad kiezen als de afzet en landing op twee voeten in balans en gecontroleerd is

naar het verhoogde vlak (twee landingsmatten op elkaar). Daar maak je een koprol op het verhoogde vlak, gevolgd door een tweede koprol achter dit verhoogde vlak op de tumblingbaan.

Het kan iets moeilijker gemaakt worden door de hurkwendsprong iets meer uit te strekken. Bij het verhoogde vlak kun je een streksprong op de verhoogde mat maken, daarna een halve draai gevolgd door een koprol achterover tot stand met afspringen op tumblingbaan en streksprong met halve draai.

Ook hier ligt de uitdaging in het gecontroleerd springen door minder tussenhuppen te maken maar de landing meteen te gebruiken voor de volgende sprong (al dan niet met halve draai).

Moeilijkheid C

De start is weer vanaf de kast huppen naar opgerolde mat. Daar wordt nu een handstandoverslag gemaakt over de opgerolde lange mat. Belangrijke aanwijzing daarbij is handen plaatsen dichtbij de mat en armen goed gestrekt houden (afduwen van de mat) zodat je op je voeten landt en weer probeert te huppen richting verhoogd vlak. Hier kan weer een rol op het verhoogde vlak gemaakt worden of een rol/kip aan het eind van het verhoogde vlak met landing op de tumblingbaan.

De rol/kip-beweging kan ook gemaakt worden op de opgerolde landingsmat. In eerste instantie begint het als een koprol op de mat of einde mat. Maar door afduwen en wegstrekken kan het



overgaan in een kippbeweging waarbij er minder gehurkt geland wordt en steeds meer gestrekt.

Vervolgens kan de 'vliegtuigsalto' ingevoerd worden: leerlingen maken een salto met twee hulpverleners (docent en leerling). De springer spreidt zijn armen (vliegtuig) en zet zijn handen op de schouders van de hulpverleners. Deze pakken de bovenarm van de springer met de draaigreep voorover. Na drie keer veren (hardop meetellen) wordt de draai voorover ingezet door hoogte maken (hoog op springen) en snel te draaien door scherp te hurken (klein maken). De hulpverleners dragen de springer tot deze landt tot stand.

Zie vliegtuigsalto van de site:
http://basisdocumentinbeeld.slo.nl/verbeteren/svb_turnen/

Naarmate de vliegtuigsalto beter wordt uitgevoerd kunnen de hulpverleners minder ondersteunen en de springer kan proberen het landen te verbinden met de volgende sprong. In plaats van drie tussenhuppen vooraf aan de salto kan de springer twee tussenhuppen maken of na

aanspringen van de verhoging (landingsmatten of kasten) meteen overgaan tot de vliegtuigsalto. Eerst nog met afzet op de schouders van de hulpverleners en uiteindelijk zonder steun van de hulpverleners.

Moeilijkheid D

Er wordt gestart vanaf de kast, huppend naar de opgerolde lange mat. Hier wordt een hurkwendsprong/arabier gemaakt. Na de landing een raketsalto achterover met drie voorhuppen en met hulpverleners. We noemen dit een raketsalto vanwege de uitgangspositie: staan met de armen gestrekt omhoog. Hierdoor kunnen de hulpverleners de draaigreep achterover makkelijk aanleggen (klemgreep op de bovenarmen). Naarmate de salto achterover beter (hoger, snel draaiend en met minder steun) wordt uitgevoerd kunnen de tussenhuppen minder worden. Deze gaan van drie naar twee huppen, naar direct door met salto achterover. De draaigreep achterover van de hulpverleners kan overgaan in vangen met eventuele ondersteuning van de rug.

Op de genoemde SLO-site staat ook het voorbeeld (bij niveau C) van doorgaan met een flikflak

Fasering	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Aanlopen en inspringen (veren)	Springt na drie keer veren op matige hoogte	Springt na drie keer veren op hoogte	Springt na drie keer veren op grote hoogte	Springt na drie keer veren op weinig hoogte
	Verplaatst nauwelijks	Blijft in het midden	Blijft precies in het midden	Verplaatst zich over de trampoline
Afzetten	Zet traag af, maakt gebruik van de vering van de trampoline	Zet actief af, blijft rechtop	Zet explosief af	Zet met beide voeten ongelijk af, zet nauwelijks af
	Zwaait armen weinig op	Zwaait armen op	Zwaait armen op het juiste moment fel op	Springt gedempt in de trampoline
	Kijkt naar de trampoline	Kijkt naar voren		Kijkt voortdurend naar de trampoline
Zweven	Zoekt naar balans en heeft tijd en ruimte voor eenvoudige sprongvariëaties	Springt in balans en heeft tijd en ruimte voor moeilijke sprongvariëaties	Is altijd in balans, ook bij moeilijke sprongvariëaties	Springt uit balans en heeft geen tijd en ruimte voor eenvoudige sprongvariëaties
	Blijft bij streksprongen op gelijke hoogte	Blijft bij eenvoudige sprongvariëaties op gelijke hoogte	Blijft ook bij moeilijke sprongvariëaties op gelijke hoogte	Verliest hoogte bij streksprongen
Landen	Heeft bij eenvoudige sprongvariëaties een tussenvering nodig voor het maken van een vervolgsprong	Heeft bij moeilijke sprongvariëaties een tussenvering nodig voor het maken van een vervolgsprong	Springt na moeilijke sprongvariëaties direct door voor vervolgsprongen	Heeft tussenveren nodig voor het herstellen van de balans

na een hurkwendsprong/arabier over de opgerolde lange mat. Hierbij kan de mate van hulpverlening worden afgebouwd naarmate er beter gesprongen wordt en er een vloeiende overgang ontstaat.

Uiteindelijk kan er een serie sprongen gemaakt worden met overslagen, salto's voorover en arabier-salto achterover of arabier-flikflak zonder gebruik te maken van verhoogde steun- of afzetvlakken (zie site niveau E).

Beoordelen

Mijn voorkeur gaat er naar uit om met beoordelen het aan leerlingen over te laten welk vaardigheidsniveau ze willen kiezen; A,B,C of D. De mate van beheersing en ontwikkeling bepaalt of ze een onvoldoende, voldoende, ruim voldoende of goede beheersing hebben gehaald. Dit betekent dat leerlingen zich zelf mogen inschatten en uitproberen op welk niveau ze tot beheersen van herhaald springen willen komen. Daarbij is niveau A voor alle leerlingen haalbaar, niveau D (E?) voor de getalenteerde. Maar op ieder niveau is het mogelijk een goed (goede beheersing) te halen of een onvoldoende (onvoldoende beheersing).

Zo kan de combinatie A-goed betekenen dat de leerling de iets moeilijkere variatie uit niveau A goed gecontroleerd en in balans kan uitvoeren: rechtstandig herhaald springen met halve draaien, met sprongen over obstakels en op steunvlakken. De combinatie A-onvoldoende betekent dat de leerling de eenvoudige streksprongen (zonder halve draaien en sprongen op/over obstakels/

steunvlakken) niet gecontroleerd of in balans kan uitvoeren.

De combinatie D-goed betekent dat een leerling herhaald kan springen met een hurkwendsprong/arabier over een steunvlak (opgerolde lange mat) direct gevolgd door salto achterover of flikflak samen met handstandoverslag en salto voorover. De combinatie D onvoldoende wil zeggen dat geprobeerd wordt een combinatie te maken van overslagen en salto's (hurkwendsprong/arabier salto achterover) maar dat het niet lukt dit in een vloeiende overgang van sprongen te beheersen en controleren.

In het *Basisdocument voor bewegingsonderwijs voor voortgezet onderwijs* (2^e gewijzigde druk) staat op bladzijde 111 een tabel voor herhaald springen met de grote trampoline. Dit geeft ook een goede indicatie over wat verstaan kan worden onder gecontroleerd en in balans springen bij tumblingbaan-springen. Het geeft aan hoe er binnen een moeilijkheidsgraad verschillende niveaus van beheersing herkenbaar zijn.

Tot slot

De 'gein' van het herhaald springen ligt in het vloeiend overgaan van de ene sprong in de volgende sprong. Het is een uitdaging voor de leerlingen deze overgangen steeds beter gecontroleerd en in balans uit te voeren. Het is een uitdaging voor de docent zodanig te differentiëren dat deze 'gein' door leerlingen op verschillende vaardigheidsniveaus kan worden ervaren en verder worden ontwikkeld. ■

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

Literatuur: Brouwer, B. e.a (2012) Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van voortgezet onderwijs, Zeist: Jan Luiting fonds

Nieuws

In de laatste *Didactief* van december 2015 stond een artikel met de titel 'Positieve feedback is niet altijd het beste' dat verwees naar een onderzoek van Linda van den Bergh over effectief feedback geven. Leraren vinden het lastig om kritische punten te benoemen naar de leerlingen. Uit het onderzoek blijkt dat leraren overtuigd zijn dat hun feedback zo positief mogelijk moet zijn. Leraren geven vaak complimenten op persoonskenmerken. Wat ben je slim! Deze kunnen effect hebben op de persoonsvorming en het zelfvertrouwen van kinderen. Deze feedback heeft echter nagenoeg geen effect op het beter leren bewegen. Een compliment op een taak of proces is specifiek en effectiever als het gaat over het leerproces bij de kinderen. Hieronder is een vertaalslag gemaakt naar feedback geven binnen een bewegingsactiviteit.

Een leraar die effectief feedback wil geven kan zichzelf de volgende drie vragen stellen:

- 1 wat is een haalbare uitdaging of uitvoeringswijze voor dit kind? (visualiseren van het bewegingsdoel)
 - 2 over welke delen van de bewegingsactiviteit kan ik complimenten geven? (complimenten geven op een gelukte deelhandeling)
 - 3 welke aanwijzing kan dit kind helpen om beter te worden? (aanwijzing geven over een betere uitvoering van een deelhandeling).
- Een voorbeeld is een wendsprong waarbij de leerling langer op de handen steunt. De leraar kan complimenteren dat de handen in de goede richting op de kast worden neergezet en de aanloop in hoog tempo genomen wordt. Hij kan de aanwijzing geven dat langer op de handen gesteund kan worden, zodat de landing uitgesteld wordt. Zo wordt bevestigd wat een leerling goed kan (gelukte deelhandeling) en wordt kritisch en constructief gekeken welke deelhandeling verder verbeterd kan worden om de gestelde uitdaging te bereiken. Dit noemen we de BKC-methode van feedback geven zoals van den Bergh in haar artikel noemt: bevestigend, kritisch en constructief.

Helpdesk Thema van de maand:

Waardering van buitenlandse diploma's in Nederland en Nederlandse diploma's in het buitenland

Bezitters van buitenlandse hoger onderwijsdiploma's kunnen een Nederlandse hoger onderwijstitel toegekend krijgen; er is dan sprake van titeltoekenning. Daarnaast is het mogelijk met een buitenlands diploma les te geven in Nederland. In beide gevallen beslist Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) daarover. Ook voor de legalisering van Nederlandse diploma's voor het buitenland kan contact opgenomen worden met DUO. Meer informatie is te vinden op de site van DUO <http://www.duo.nl/particulieren/diplomas/>

De Agenda Praktijkgericht Sportonderzoek

Onlangs verscheen de Agenda Praktijkgericht Sportonderzoek.

Samengesteld in opdracht van het Hogescholen Sport Overleg en op initiatief van het door de minister ingestelde Topteam Sport.

Inmiddels zijn er 37 lectoraten bij hogescholen die expliciet verwijzen naar sport of bewegen. De Agenda wil het vermogen van het hbo om praktijkgericht onderzoek uit te voeren verbinden met uitdagingen en vraagstukken van de sport-en-bewegen-praktijk. Door beantwoording van praktijkvragen moet dit onderzoek bijdragen aan de kennisontwikkeling en innovatiekracht van het werkveld en aan de vernieuwing van de hbo-opleidingen en het daarbij gebruikte beroepsprofiel. Een hele mond vol.

De Agenda is ontwikkeld met de (sport en bewegen-)lectoren en vertegenwoordigers van het werkveld (maar zonder betrokkenen vanuit het bewegingsonderwijs). Het plan formuleert drie overkoepelende thema's: 'een leven lang sporten en bewegen', 'de sociaal-maatschappelijke waarde van sport' en '1% verschil maken'. De laatste slaat op het bevorderen van (paralympische) topsportprestaties.

Bij het thema 'een leven lang sporten en bewegen' wordt de rol van lichamelijke opvoeding een aantal keren expliciet genoemd. Als uitdaging wordt aangegeven: het belang van bewegingsonderwijs wordt erkend. Hoe we in bewegingsonderwijs en LO recht doen aan sportbehoefte van de toekomst, is een aangedragen vraagstuk.

De Agenda is een interessante stap naar samenhang en krachtenbundeling in het hbo-onderzoek, maar laat nog veel speelruimte. We mogen verwachten dat een deel daarvan ten goede komt aan het goed leren bewegen in en om school. Meer info:

<http://www.regieorgaan-sia.nl/nieuws/agenda-praktijkgericht-sportonderzoek>.

Hygiëneregels veranderen in de dagelijkse praktijk LO

Hygiëne en tijdgeest

Hoe wordt er tegenwoordig in de praktijk omgegaan met hygiëne in de gymles. Denk daarbij aan regels over kleding, schoeisel en douchen na de les LO. Zijn de gedragsregels hierover veranderd in de tijd? Ik ga terug naar mijn eigen ervaringen. We hebben ook een rondje gemaakt langs verschillende scholen en kijken welke regels er nu gelden scholen voor primair en voortgezet onderwijs.

TEKST MAARTEN MASSINK FOTO'S HANS DIJKHOFF

De foto's bij het artikel zijn geen LO-praktijk maar gemaakt tijdens een 'open dag'

In mijn herinnering was douchen een vanzelfsprekendheid op mijn voetbalclub en meestal verplicht op school. Het begon op de basisschool. Jongens en meisjes hadden apart gym. De gymleraar die wij kregen in de hoogste klassen van de basisschool vertelde over het belang van douchen. Niet-douchen was onhygiënisch (een mooi woord voor 'vies'), vooral als je gezweet had. Dus vanaf dat moment moest er handdoek mee naar school voor het douchen na de gymles. Er waren aparte douchehokjes. En de docent liep langs de hokjes om te kijken of je inderdaad ging douchen. Natuurlijk deed je dat.

Iedere dag

Ik ging wel nadenken over het zweten dat 'onhygiënisch' was en dat je daarom moest douchen. Wat dat betreft moest ik eigenlijk iedere dag een handdoek mee, en niet alleen na

de gymles. Want iedere dag gingen we in iedere pauze fanatiek voetballen op het grasveldje naast de school. En direct na schooltijd gingen we daarmee verder om het potje af te maken. Eigenlijk zat ik in mijn lagere schooltijd na iedere pauze licht tot zwaar bezweet (en bij



slecht weer zwaar besmeurd van de modder) te dampen in de schoolbankjes. De logica van 'onhygiënisch' bezweet zijn gold alleen voor na de gymles en werd geaccepteerd als een ritueel. Maar ik begreep wel dat het onmogelijk was na iedere pauze te douchen.

Vanzelfsprekend

In het voortgezet onderwijs werd de traditie voortgezet. Totdat ik wisselde van school. Daar werd niet gedoucht. Simpelweg omdat er geen douches waren bij de gymzaal. Wel een wasbak. Op deze school stond in het programma-boekje dat je voor gym een speciaal schooltenu moest aanschaffen, een rood kort broekje met bijpassend singletje. Ik deed dat, maar ontdekte daarna dat niemand dit droeg in de gymles. Douchen bij de voetbalclub bleef vanzelfsprekend. Naarmate we ouder werden nam de mate van transpireren toe en de behoefte te douchen na het sporten eveneens.

Douchen vóór en douchen ná

Op de ALO Amsterdam werden we in 1976 door de onvergetelijke Hein Ouwersloot (zwemdocent ALO Amsterdam) getraakteerd op de eerste 'doucheles' vóór en na het zwemmen met enkele aandachtspunten in het belang van

hygiëne: "heren voor elke zwemles gaan jullie eerst douchen en wassen jullie de bilnaad en de geslachtsdelen". Voor het zwemmen is douchen belangrijk zodat er geen of minder vervuilende bacteriën in het zwembadwater terecht komen. Na het zwemmen is douchen belangrijk om eventuele vervuilende bacteriën samen met het chloor af te spoelen. Ik vraag me af in hoeverre er nu nog gelet wordt op douchen voor het zwemmen. Samen douchen met andere studenten was een vanzelfsprekendheid. Tijdens zeilkamp in Vinkeveen constateerde ik dat Hein Ouwersloot iedere ochtend zichzelf op de aangekondigde wijze waste bij de wastafel. Ook als er studenten in de wasruimte waren. We vonden het ook gewoon of gingen het gewoon vinden. Ik denk niet dat het tegenwoordig nog gebeurt.

Bouw en inrichting

Hein Ouwersloot gaf ook het vak 'Bouw en inrichting' op de ALO. Hij gaf aan dat het belangrijk is als docent LO betrokken te zijn bij de bouw en inrichting van gymzalen. Hierin kon hij zijn eigen visie op het belang van effectieve bouw van gymzalen kwijt. Met vooral aandacht voor hygiëne. Zijn zienswijze leidde er toe dat we het vak liefkozend 'Bouw en Ouwersloot' noemde. In deze lessen werd je gewezen op belang van een bank midden in de kleedkamer. Deze deelde de kleedkamer in tweeën en gaf de grens aan tussen het 'vuile-voeten/schoenen-pad' en het 'schone-blote-voeten-pad'. Hiermee werd het binnentreden van de gymzalen als een soort heilige grond afgeschermd. Voor de bank diende je de straat-schoenen uit te doen en je jas en tas achter te laten. Hiermee het straatvuil achterlatend in dit deel van de kleedkamer. Achter de bank liep je in het schone deel van de kleedkamer. Daar kon je jezelf verder omkleden en op blote voeten de zaal in of op speciaal meegebracht schoeisel. Er werd nog vaak op blote voeten gegymd.

Tijd en inrichting zijn veranderd

Na de ALO-opleiding ging ik lesgeven op de school waar ik sindsdien met plezier lesgeef. Nog steeds in de zelfde gymzalen die in de beginjaren tachtig gebouwd zijn. De bouw is hetzelfde maar de inrichting is veranderd. Vooral wat de kleedkamers betreft. Er zijn vier gymzalen en vier kleedkamers voor jongens en meisjes gescheiden. Dit maakt dat verschillende klassen tegelijkertijd van de kleedkamers gebruikmaken. Dat is nog zo. De kleedkamers hebben twee deuren. De ingang, dan de scheidingsbank met daarachter het schone blote-voeten-pad. Daarachter de uitgang naar de gymzalen. Leerlingen lieten toen nog kleding achter in de kleedkamer. De kleedkamers





gingen aan het begin van de lessen op slot. De docent moest per kleedkamer twee deuren afsluiten. Dat betekent wachten tot iedere kleedkamer leeg is en dan vier deuren afsluiten en weer openen meerdere keren per dag.

Praktisch of principieel

Dit bleek onpraktisch dus is er besloten iedere kleedkamer één deur te handhaven en een deur te verwijderen. De kleedkamer hield één deur als ingang en dezelfde deur als uitgang. Daarmee verdween het principe van de scheiding van het vuile-schoenen-pad en het schone-blote-voeten pad. Verder gebeurde het helaas dat in de loop van tijd uit de kleedkamer af en toe kleding of spullen van leerlingen verdwenen. Permanent toezicht en bewaken van spullen in de kleedkamer is niet mogelijk. Dit komt door het feit dat meerdere klassen op wisselende momenten gebruikmaken van kleedkamers, leerlingen tussentijds gebruikmaken van kleedkamers (toilet, te laat komen, weggestuurd worden).

Grenzen verschuiven

De volgende stap werd dat kleding niet in de kleedkamer achterblijft maar meegenomen wordt in de zaal. De kleedkamers blijven permanent toegankelijk en worden niet afgesloten. In de gymzalen hebben we kasten in de toestelberging geplaatst waar leerlingen hun kleding en spullen kunnen opbergen. Hiermee is de scheiding straat en schone-blote-voeten pad steeds diffuser geworden, maar in de praktijk minder bewerkelijk en beter te handhaven.

Leerlingen dienen wel speciaal gymkleding en -schoeisel mee te nemen en te dragen in de LO-les.

Toneelstukje

Verder was bij mijn aantreden op deze school het douchen verplicht. Maar dit bleek een niet te controleren regel te zijn. Als mannelijk docent loop je niet de dameskleedkamer in. Het controleren van (bevochtigde...) handdoeken werd een kinderachtig toneelstukje. Samen met het opheffen van de scheiding van het schone-blote-voeten-pad werd het verplicht douchen afgeschaft en vervangen door de regel in het programmaboekje 'douchen is mogelijk'. In de praktijk werd er zo weinig gebruik van gemaakt dat docenten er geen extra tijd meer voor reserverden, tenzij er uitdrukkelijk om gevraagd werd. Er zijn nog wel veel douchegelegenheden in elke kleedkamer (grote ruimte en hokjes). Vooral docenten die 's ochtends hard fietsend over grote afstand naar school komen maken er graag gebruik van. Inmiddels is een deel van één kleedruimte omgebouwd tot extra kantoorruimte voor de vakgroep.

Lastig controleren

Wat leer ik uit deze veranderingen in de tijd? Dat vooral die maatregelen standhouden die te handhaven zijn en de toetsing van de praktijk kunnen doorstaan. Daarmee is de 'straat' letterlijk en figuurlijk steeds meer het 'heilige domein' van de gymzaal binnengekomen tot en met het bewaren van kleding en jassen en tassen in de kasten van de toestelberging. De grens

is bij ons dat je aparte gymkleding en schoeisel meeneemt en draagt in de les. Maar ook hierbij ruikt de 'straat' op. Het verschil tussen gymkleding en dagelijkse kleding is niet altijd duidelijk. Veel leerlingen lopen de hele dag in joggingpak, met sportief schoeisel of T-shirts die ook in gymles gebruikt kunnen worden. We geven aan dat we dit niet accepteren en controleren er op. Maar dat is soms lastig. Dit heeft bij ons er toe geleid dat we overwegen leerlingen voor LO schooltenues te laten dragen. Hierover willen we een gesprek aangaan met schoolleiding, ouders en leerlingen. Invoeren zal geleidelijk vanaf klas 1 kunnen volgen ons.

Straat komt binnen

Wat is de aanleiding voor deze veranderingen? Het aansluiten bij de beleavingswereld van kinderen, de 'straat' binnenhalen is soms letterlijk de opdracht van de school, en gaat ook niet aan ons vak voorbij. Pleintjesactiviteiten moeten ook een plaats krijgen in ons vak. Pleintjesbasketbal, pannavoetbal, beachvolleyball, freerunnen, streetbiken, skateboarden, klimmen zijn activiteiten die zowel indoor als outdoor beoefend worden. In hoeverre is kleding die daar gebruikt wordt nog herkenbaar als gymkleding? Hoe logisch is het voor leerlingen dat je in de pauze op het schoolplein mag bas-

Opvallend is dat op scholen voor primair onderwijs nog wel regels over verplicht douchen worden afgesproken. In het voortgezet onderwijs niet

ketballen of voetballen in je spijkerbroek maar in de gymzaal aparte gymkleding aan moet? Voor mij als kind zag ik deze logica ook niet toen ik buiten voetbalde in de pauze in mijn gewone kleding. Maar ik accepteerde probleemloos dat er na gym gedoucht wordt. Nu zijn de uitdagingen voor pauze-buiten-activiteiten nog groter waardoor een bredere groep leerlingen actief wordt in de pauze. Het zijn niet alleen de fanatieke voetballertjes die in het zweet gaan. Verder zijn tegenwoordig de verschillen tussen gymkleding/-schoeisel en casualkleding/-schoeisel, die leerlingen normaal dragen kleiner.

Regels afspreken

Bovendien heeft er een andere verandering plaatsgevonden. Ik ging vroeger na de gymles douchen omdat het de regel was. De docent zei het. Punt. Mijn beleving van nu is dat regels vooral nu gehandhaafd worden als ze ook praktisch eenvoudig controleerbaar zijn. Dat gevoel wordt voor een deel gevoed door het feit dat ik nu degene ben die de naleving moet

controleren en aanloop tegen leerlingen die er onderuit willen komen. Vakdidactici leren ons dat regels vooral werken als je ze samen in overleg met leerlingen hebt afgesproken, met daarbij de wijze waarop je ze gaat handhaven.

Ik denk dat het in geval van hygiëne een lastig gesprek kan worden vanwege het grijze gebied zoals in de vorige alinea geschetst. Maar ook vanwege inzichten elders in het blad die aangeven dat vaak (elke dag) douchen helemaal niet bewezen is als zijnde gezond voor de huid. Beter is vaker kleding verschoenen. De tijdgeest is dat regels bediscussieerd kunnen worden. Maar liever niet na iedere gymles.

Poldermodel; deo-douchen

Dit leidt er toe denk ik dat veel scholen zich kunnen vinden in de modus apart schoeisel en kleding voor de gymles is verplicht. Douchen na de gymles is mogelijk (maar wordt weinig gedaan).

Dit is de uitkomst van een kort rondje met vragen aan verschillende scholen. Opvallend is dat op scholen voor primair onderwijs nog wel regels over verplicht douchen worden afgesproken. In het voortgezet onderwijs niet. Daar waar door de verandering van hormonen een frisse geur gevaar loopt wordt dit door leerlingen liever opgelost met deo dan met douchen. Het zogenaamde deo-douchen. Scholen willen dit beperken tot een deo-roller en spuitbussen verbieden (drijfassen). Hiermee het poldermodel van een overlegcultuur in afspraken maken over hygiëne illustrerend.

Veranderingen in waarden

Een gevolg van dit alles is dat het douchen na sporten in allerlei verbanden steeds meer onder druk staat. Waar ik vroeger het naakt douchen nog als vanzelfsprekend heb ervaren, bij de voetbalclub, lees ik dat ook daar het douchen, en zeker het naakt douchen na sporten ook in clubs steeds minder wordt. Dit vindt zijn (treurig?) hoogtepunt (of dieptepunt?) in het introduceren van de douchebroek. Maar ook dit is een realiteit die samenhangt met een toenemend gevoel van gêne of een op culturele achtergronden gebaseerde keuze (of een combinatie van beiden). Je kunt je afvragen of je dit moet zien als een verlies van een bepaalde waarde of als aanvaarden van de veranderingen van tijdgeest met alle gevolgen voor de praktijk van het lesgeven. Interessant is de vraag waar je de grens trekt tussen het handhaven van een principe of het laten prevaleren van de praktische haalbaarheid van handhaven.

We hebben scholen hierover enkele vragen voorgelegd. Lees in het artikel op pagina 6 enkele reacties op deze vragen. ■

Contact:

maarten.massink@kvlo.nl



De persoonlijke kracht van leren binnen bewegen

In het hedendaagse onderwijs is er steeds meer aandacht voor persoonlijkheidsvorming. Landelijk is dit te zien in de eerste hoofdlijnen van het plan Onsonderwijs2032. Op de kaderdag van de KVLO heeft team onderwijs een praktijkpresentatie gehouden over hoe je persoonlijkheidsvorming kunt verbinden met goed leren bewegen.

TEKST CORINE VISSER, CHRIS HAZELEBACH & MARJA NIEUWENHUIS (TEVENS FOTO'S)

Equillibreren (balanceren) met grote patatzak

Materiaal: breed opgerold papier van 1 meter hoog

Opdracht: zet de patatzak op je vinger en probeer de patatzak op je vinger te laten balanceren.

Niveau 1: de beweger kan de patatzak enige tijd op de vinger balanceren en soms valt de patatzak

Niveau 2: de beweger kan de patatzak langdurig in balans houden door op een efficiënte wijze balansverstoringen te voorkomen.

Niveau 3: de beweger zoekt zelf naar nieuwe uitdaging om de activiteit leerzaam te houden.

An de hand van een 'minigymles' tijdens de kaderdag (bijeenkomst met bestuursleden van de afdelingen) in december hebben de kaderleden in de praktijk uitgeprobeerd wat het verschil is tussen leren bewegen als het doen van een moeilijker activiteit (truc) of als het verbeteren van de uitvoeringswijze. De eerste vorm noemen we een methodische stap vooruit en de tweede vorm noemen we een methodische (niveau)sprong omhoog.



Leren van makkelijk naar moeilijk (methodische stap vooruit)

De leerlijnen voor bewegingsonderwijs (zie de basisdocumenten) geven vooral inzicht in een opbouw van makkelijke naar moeilijke activiteiten of contexten (arrangementen). Kinderen die in groep 1/2 nog over een omgekeerde bank op de grond balanceren staan in groep 8 op een 'vliegtuig' heen en weer te balanceren... Om dit te kunnen bereiken heeft bij de kinderen een heel groot leerproces plaatsgevonden.

Vakleerkrachten LO zijn 'meesters' in het uitbouwen van activiteiten en arrangementen, zodat de kinderen elke les uitgedaagd worden om iets nieuws te leren.

Het initiatief van deze vervolgstap in de leerlijn ligt bij de docent, die het aanbod van de activiteit en/of arrangement moeilijker maakt, hierdoor wordt het lastiger om succesvol te bewegen. De leerling leert dus moeilijkere activiteiten of dezelfde activiteit in complexere contexten uit te voeren. Dit is de lijn naar steeds 'moeilijker bewegen' (zie figuur 1). Een voorbeeld zijn de skipistes, waarbij elke kleur (groen, blauw, rood, zwart) aangeeft dat het om een steeds moeilijker afdaling gaat.

Leren van succesvol naar beter (methodische sprong omhoog)

Naast het begeleiden van de kinderen naar steeds moeilijkere activiteiten is het interessant om kinderen ook binnen één activiteit te begeleiden naar beter deelnemen. Er wordt gekeken naar 'de wijze waarop' kinderen aan de activiteit deelnemen. Hoe ziet het leren van kinderen er binnen een gekozen activiteit uit? Hoe leren kinderen dezelfde activiteit beter uit te voeren? Het beter worden van kinderen beschrijven de basisdocumenten aan de hand van niveau-uidingen. Wanneer een kind beter wordt in een activiteit maakt het kind een niveausprong

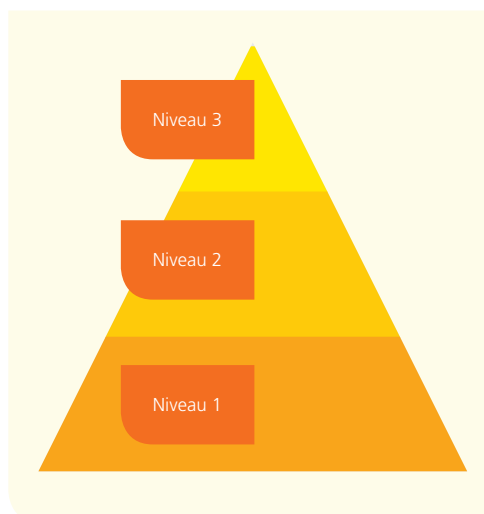
omhoog van 1 via 2 naar 3.

- Bij kinderen op niveau 1 lukt activiteit af en toe wel maar het mislukt ook regelmatig. Ze zoeken naar mogelijkheden om de activiteit altijd te laten lukken, waardoor ze vertrouwen in de activiteit en zichzelf krijgen.
- Bij kinderen op niveau 2 lukt de activiteit bijna altijd en is er verfijning in de activiteit zichtbaar. De activiteit wordt effectiever uitgevoerd waardoor de uitvoeringswijze steeds meer voldoet aan de extern gestelde verwachtingspatronen (ideaalbeeld?).
- Bij kinderen op niveau 3 lukt de activiteit op een verfijnde/gedetailleerde wijze. Ze gaan op zoek naar een nieuwe uitdaging binnen de activiteit. Die nieuwe uitdaging ontstaat als de beweging open staat voor onverwachte gebeurtenissen tijdens de activiteit. Door het expres toelaten van zo'n onverwachte gebeurtenis moet de beweging anders gaan bewegen. Hierdoor ontstaat er iets origineels in de uitvoeringswijze van de activiteit, die inzicht geeft in de unieke wijze waarop een niveau 3-beweger beweegt.

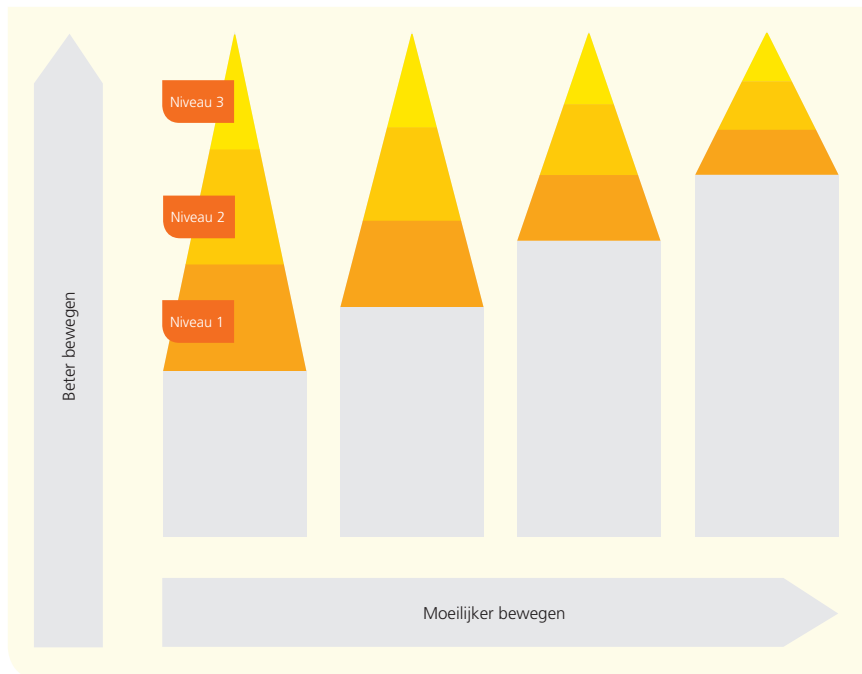
In de lespraktijk van leren bewegen gaan deze twee vormen van leren samen: moeilijker en beter. Onderstaand figuur laat dit zien.

De persoonlijke kracht van leren op niveau 3

Niveau 3 in beter bewegen start met de vraag hoe je je eigen leren vorm kan geven of waar je persoonlijke uitdaging binnen de activiteit zit. Je staat dan zelf aan het roer. De zoektocht is gericht op het opnieuw vinden van de spanning in de activiteit die je al efficiënt kan uitvoeren. De extern gestelde norm uit niveau 2 wordt losgelaten en je gaat opnieuw experimenteren met de activiteit. 'Ik kan het op niveau 2' wordt daarmee gerelativeerd. In het voorbeeld met de 'patatzak' brengt een niveau 3-beweger de patatzak expres uit balans en probeert de beweging van de vallende patatzak te volgen. De mate waarin de beweger durft



◀ *Figuur 2 beter worden binnen dezelfde piste*



▲
*Figuur 1: Vormen
van leren bewegen*

te experimenteren bepaalt op welke wijze de beweger de uitdaging zoekt. Het experimenteren met de valbeweging van de patatzak zorgt ervoor dat de beweger beter gaat bewegen. Om niveau 3 te worden zet je bij jezelf een reflectieproces in. Waar ligt mijn eigen uitdaging in de activiteit? Door de verdieping met de activiteit te zoeken kom je tot je eigen 'leerwens' en ontmoet je je eigen LeerKracht (leervermogen).

Denken, voelen en doen

Als hulpmiddel om dit reflectieproces te starten helpt de onderscheiding van denken-voelen-doen. Bij het doen van een activiteit krijg je ook bepaalde gedachten en gevoelens. Een goede beweger heeft de 'ruimte' om tijdens het bewegen in zichzelf een gewaarwording te krijgen van zijn daden, gedachten en gevoelens die van invloed zijn op het leerproces. Bijvoorbeeld dat je de activiteit saai vindt of dat je de activiteit te intensief vindt. Deze gedachten en gevoelens kunnen ervoor zorgen dat leerlingen iets anders gaan doen zoals vervelen, klieren of stoppen. Een beweger op niveau 3 is in staat deze belemmerende houding te veranderen en een positieve leerhouding te vinden. Het gaat dan om de leervraag: Is wat ik denk, voel en doe ook wat ik zelf wil?

Als er een discrepantie waarneembaar is in wat je denkt, voelt en doet en de beweger wil daar iets mee doen dan kan het leerproces zich verder verdiepen naar niveau 3. Je antwoord kan zijn dat je plezier wilt ervaren in de activiteit of spanning wilt voelen. In het zoeken naar wat (opnieuw) plezier of spanning geeft vind je je eigen 'LeerKracht'. Je onderzoekt de activiteit met deze blik opnieuw en bekijkt wat de activiteit met jou doet, welke richting je opgestuurd wordt en hoe je vanuit je persoonlijke verlangen de activiteit opnieuw kan uitvoeren. We kennen allemaal voorbeelden waarin juist dit



zoekproces tot de meest briljante trucjes heeft geleid. Kijk maar eens naar pannavoetbaltrucjes en allerlei freestylesporten.

Het hoogste niveau van bewegen vraagt er om op een reflectieve wijze naar jezelf te kijken. Waarbij meer nadruk ligt bij de persoonsvorming (leeft't) dan bij de activiteit (lukt't).

Tot slot

Hoe zou het zijn als je als leerling binnen (beweeg)activiteiten de vrijheid voelt zelf aan het roer te staan van activiteiten; het gevoel hebt dat je invloed hebt op (geluk)ervaring, gevoelens van spanning, saaiheid, makkelijk en moeilijk en daarin een belangrijke stap maakt in je persoonsontwikkeling. Hebben we allemaal niet die ervaring hoe prachtig het is wanneer we binnen (beweeg)activiteiten het echte spelen weer ervaren waarin we eindeloos kunnen verblijven en genieten?

Onderwijs van de toekomst vraagt om ontwikkeling van de persoonsvorming. Je kan jezelf

**Als er een discrepantie
waarneembaar is in wat
je denkt, voelt en doet en
de beweger wil daar iets
mee doen dan kan het
leerproces zich verder
verdiepen naar niveau 3**

bevragen, verdiepen, verfijnen en bijstellen. Een bewegingsactiviteit leert jou uitstekend hoe je dit bij jezelf kan ontwikkelen en wat je nodig hebt. Je bent daarmee een kompas voor eigen leren en ontwikkeling en legt van jongs af aan een fundament om met transformaties om te gaan. ■



Het delen van praktijkervaringen als basis voor praktijkkennis

De KVLO is een vakvereniging met leden die in de praktijk bezig zijn kinderen beter te leren bewegen. De afdelingen van de KVLO zijn ontmoetingsplekken waar gymnastiekers van verschillende scholen elkaar kunnen ontmoeten op sport- en studiebijeenkomsten en bestuursvergaderingen. Het zijn laagdrempelige plekken waar leden praktijkervaringen met elkaar uitwisselen en daardoor geïnspireerd worden om hun lesgeven te verbeteren.

TEKST CHRIS HAZELEBACH, FOTO'S MARJA NIEUWENHUIS

De behoefte om ervaringen te delen komt vaak voort uit een bijzondere opvallende gebeurtenis die mogelijk voor anderen ook interessant is.

Iedereen maakt op een lesgeefdag een of twee van dit soort momenten mee en dan is het fijn om die te delen met een collega. Dit gebeurt op de school in de pauze of snel tussen de lessen

Elke leerkracht heeft zijn eigen praktijkkennis vertaald in 'vuistregels' die in zijn lessen goed werken

door. Dit soort korte praktijkuitwisselingen zijn een belangrijke inspiratiebron om een goede leerkracht te worden, omdat het verwoorden van zo'n gebeurtenis helpt om het beter te

onthouden. Als zo'n praktijkverhaal positief ontvangen wordt door je collega, dan is de kans groot dat deze praktijkervaring doorgroeit tot 'gedeelde praktijkkennis'. Wie herinnert zich niet een bepaalde truc waarmee je een moeilijke klas stil kreeg, of een aanwijzing waardoor een kind een bewegingsactiviteit ineens wel kon? Elke leerkracht heeft zijn eigen praktijkkennis vertaald in 'vuistregels' die in zijn lessen goed werken. Zo bouwt elke leerkracht aan zijn eigen 'LeerKracht' en daarmee wordt bedoeld de persoonlijke wijze waarop elk mens zijn eigen leren stuurt. Alle leerlingen en elke docent hebben een persoonlijke 'LeerKracht'.

Van theorie naar praktijk en omgekeerd

In het huidige onderwijs (zie bijvoorbeeld het advies Onsonderwijs2032) is men ervan overtuigd dat 'kennisoverdracht' niet alleen gaat van

Praktijk ervaring	Praktijkkennis	Modellen	Theorie
Dat wat gebeurt	Vuistregels 'LeerKracht'	Bijvoorbeeld dit schema	Concept met betrekking tot impliciet en expliciet leren

theorie naar praktijk, maar dat het leren succesvoller is als het aansluit bij de praktijkervaring van de leerling, dus van praktijk naar theorie. Korthagen verduidelijkt de beide richtingen van kennisontwikkeling met een model van Hiele: Van praktijk > naar theorie
Naar praktijk < van theorie

De kracht van de KVLO-afdelingen is het ontwikkelen van concrete praktijkkennis over wat er in de gymzaal werkt. Het doorontwikkelen van deze praktijkkennis van onze KVLO-leden is van groot belang om ons vakgebied de toppositie te laten behouden met betrekking tot de waardering die de leerlingen hebben voor ons vak. In de praktijk aansluiten bij de veranderende leerbehoeften (LeerKracht) van onze leerlingen vraagt om nieuwe praktijkkennis over wat wel en wat niet werkt. De KVLO-leden leveren daaraan elke dag een belangrijke bijdrage en daarom zou het terecht zijn dat deze wijze van 'praktijkkennisvergaren' in 2017 door het lerarenregister erkend zal worden als waardevol en beloond met registerpunten. Hiervoor zet de KVLO zich in.

Mini-gymles

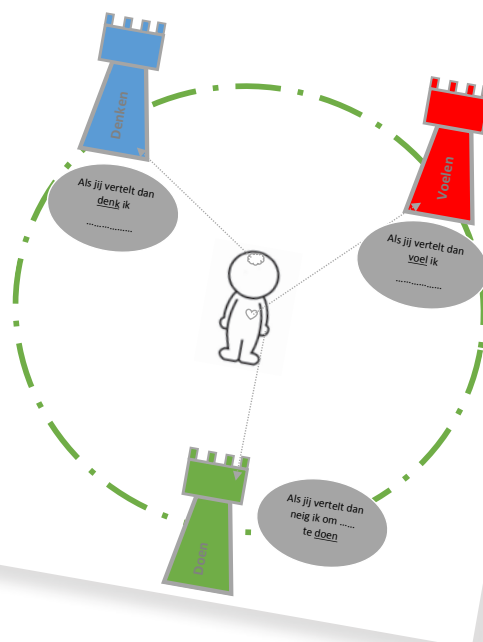
Op de KVLO-Kaderdag van 11 december jl. is geprobeerd om met de bestuursleden van de afdelingen via de praktijk (een mini-gymles) inzicht te ontwikkelen over hoe een leerling via het beter leren bewegen zijn eigen 'LeerKracht' kan ontdekken. Het bijzondere van ons vak is dat elk kind van jongs af aan al ervaren heeft dat je steeds beter kan leren bewegen. Je gaat steeds beter lopen, rennen, fietsen, klimmen,

springen, voetballen, dansen enzovoort. Bij jonge kinderen gaat de gedeelde vuistregel op: je leert van 'grijpen naar begrijpen'. Ook als je met lesgeven begint zegt elke beginner dat je het vak pas 'in de praktijk leert'. Je diploma is net als het rijbewijs een startbekwaamheid. Deze fundamentele 'LeerKracht', van grijpen naar begrijpen of van doen naar denken, krijgt in ons onderwijsstelsel minder aandacht en maakt plaats voor het belang van theoretische concepten (tentamen, schriftelijke verslagen, masters, deze tekst enz.). Het belang van ons vak heeft misschien wel mee te maken dat kinderen tot op oudere leeftijd aan de lijve kunnen blijven ervaren hoe zij 'zelf leren'. Vraag het aan bekende sporters en zij zullen beamen dat hun sport/bewegingsgeschiedenis geholpen heeft bij het opbouwen van hun (sport)-identiteit. De wijze waar op Cruïff voetbalde, vertelt ook iets over zijn trainerschap en adviseursrol bij Ajax. In het klein gebeurt dit ook in de gymles, de wijze waarop een leerling beter leert bewegen vertelt ook iets over hoe hij of zij in het leven staat. Elke gymnastieker levert een bijdrage aan de persoonlijke vorming van een kind, door de ruimte die het kind krijgt om zijn eigen 'LeerKracht' te gebruiken.

Je persoonlijke LeerKracht onderzoeken

Wat je persoonlijke 'LeerKracht' is, valt het best te onderzoeken door bij jezelf te ervaren hoe jij als leerling beter leert bewegen. Op de kaderdag is dit gedaan door te leren beter te equilibreren (balanceren) met een grote patatzak (75 cm) op je vinger. De eerste opdracht was om de zak

Figuur 3, de torens



enige tijd rustig op je vinger/hand te laten balanceren en als dat lukte mocht je zoeken naar een persoonlijke uitdaging om het evenwileren beter te doen. Het onderzoek naar je eigen 'LeerKracht' kwam tot stand door je af te vragen welke gedachten (denken), gevoelens (voelen) en daden (doen) (devodo) bij jezelf waarneembaar waren tijdens de les (zie Korthagen en Human Dynamics). Dit vraagt een hoog reflectievermogen en is vooral voor niveau drie bewegers ondersteunend om beter te worden. Van gymdocenten mag verwacht worden dat ze kunnen reflecteren op de wijze waarop ze zelf beter leren bewegen, zodat ze bewust zijn van hun eigen leerstijl, leervermogen of 'LeerKracht'. De docent spiegelt zijn eigen

Hoe anders zou het zijn als een collega luistert naar een praktijkverhaal om te onderzoeken wat hij zelf leert van het voorbeeld

LeerKracht in de les die hij geeft en dat is voor veel leerlingen een belangrijk voorbeeld. Het verwoorden van wat je als docent zelf denkt, voelt en doet in de activiteit is een hulpmiddel om kinderen ook te leren reflecteren. In de praktijk zal dit ook gebeuren, waarbij het accent vaker ligt op het denken en het doen, dan op het voelen. Door het beter leren verwoorden van gevoelens en emoties in het leerproces is de kans groter dat een leerling eerder zicht krijgt op zijn eigen leerwens, omdat gevoelens (bijvoorbeeld blij, bang) bepalend zijn voor het vervolg.

Het leren verwoorden van je eigen gedachten, gevoelens en daden kan heel goed geoefend worden bij het uitwisselen van praktijkverhalen. Allereerst is er de inbrenger die het lef heeft om zijn praktijkervaring te vertellen. Zo'n praktijkverhaal is krachtiger als de inbrenger niet alleen vertelt wat hij gedaan heeft, maar ook iets vertelt over zijn gevoelens (bijvoorbeeld de lol) en de gedachten die meespeelden. Een vollediger verhaal is fijner om naar te luisteren, bovendien geeft het de inbrenger de kans om al sprekend voor zichzelf na te gaan welke spanning tussen denken, voelen, doen aanwezig was.

Ontwikkelen praktijkkennis door te luisteren

Alleen het al mogen vertellen van je succesverhaal zorgt ervoor dat de inbrenger voor zichzelf praktijkkennis ontwikkelt, zeker als die zich bewust is van wat hij denkt, voelt en doet (devodo). Meestal wil de inbrenger geen raad of advies of allerlei moeilijke vragen. Toch is dat wat vaak gebeurt, de luisteraar laat zijn betrokkenheid tonen door vragen te stellen. Er zijn

ook luisteraars (collega's) die door het verhaal zo geïnspireerd raken dat ze direct hun eigen praktijkervaring gaan vertellen. Er ontstaat dan een opeenstapeling van praktijkverhalen. Het nadeel van deze opeenstapeling is dat er geen aandacht is om praktijkkennis te vinden in het praktijkverhaal van de inbrenger. Hoe anders zou het zijn als een collega luistert naar een praktijkverhaal om te onderzoeken wat hij zelf leert van het voorbeeld. De aandacht gaat dan niet uit naar de inbrenger maar naar de luisteraar zelf. De luisteraar stelt dan de vraag: wat denk ik, wat voel ik en wat doe ik als ik naar het verhaal van de ander luister. Door deze vragen komt de luisteraar erachter wat voor hem van belang is. Welke gedachten komen er boven, en passen die bij je, welk gevoel krijg jij en komt dat overeen met de ander, wat doe je als je luistert, kijk je de spreker aan, welke houding heb je, welke neiging krijg je om te doen (bijvoorbeeld door je eigen verhaal te vertellen of wil je weg, of...?). Door je op je eigen 'LeerKracht' te richten tijdens het luisteren is de kans groot dat je dat doet wat de inbrenger hoopt, namelijk je laten inspireren door zijn verhaal.

Leergoud

Elk praktijkverhaal kan leergoud zijn voor elke collega ook al is de eigen schoolcontext totaal anders. Dit lijkt misschien moeilijk, maar elke betrokken docent doet dit impliciet al. De vraag is wat de meerwaarde is als je het expliciteert. Hoe zou het zijn als de luisteraar na het verhaal alleen teruggeeft wat er bij hem tijdens het verhaal gebeurd is en welke 'LeerKracht' hij zelf ervaren heeft. Daarmee geeft hij de inbrenger terug wat het verhaal bij hem teweeg heeft gebracht. Deze uitwisseling van het praktijkverhaal door de inbrenger en de devodo-ervaring door de luisteraar is de bron van 'praktijkkennis'. De herkenning en erkenning van elkaars ervaringen zorgt voor gedeelde kennis die voor de deelnemers zelf praktijkrelevant zijn. De eerste stap is het lef van de inbrenger om expliciet zijn devodo bij de praktijkervaring te delen, in de hoop dat aspecten van zijn devodo-verhaal door de anderen herkend worden. De tweede stap is dat de luisteraars niet gaan helpen met vragen of eroverheen gaan door nieuwe verhalen, maar het lef hebben om hun eigen devodo te delen die het verhaal heeft opgeroepen. Dit vraagt om het geloof dat elke reactie oprecht is en iets waardevols zegt over de inbrenger en niet over de ander. Ook al zegt de luisteraar ik heb je verhaal niet begrepen, dan zegt dat niets over de inbrenger, maar alleen iets over de luisteraar. In een groep collega's mogen we er op vertrouwen dat elke inbreng een positieve insteek heeft en alleen al dat vertrouwen zorgt er voor dat het een veilige groep wordt en blijft. ■

Op de website staat nog een artikel over dit onderwerp maar dan vanuit het perspectief van de deelnemers: De patatzak als 'leidend' voorwerp. Hoe het komen tot reflecteren over je bewegen al moeilijk is maar dan ook nog in de weg wordt gezeten door het gebruikte voorwerp: de patatzak. Ook is op de site de mogelijkheid om te reageren op dit onderwerp.

Kijk op kvlo.nl voor een extra artikel!

Bronnen

- Berkel, van M. e.a. (2007) *Perspectieven op bewegen*
- Biesta, G. (2015) *Het prachtige risico van onderwijs*
- Callens, I. (1984) *Het concept levend leren*
- Kessels, J. e.a. (2002) *Vrije ruimte*
- Klooster ten C, Weisfelt, P, Veenbaas, W e.a (2006) *Over luisteren gesproken*
- Korthagen, F. (2001) *Linking Practice en Theory*
- Korthagen, F. Nuijten, E. (2015) *Krachtgericht coachen*
- Korthagen, F. (1998) *Leraren leren leren*
- Plomp, W. Langelaan (2004) *De excellente leerkracht*
- Seagel, S. Horne, D. (1998) *Human Dynamics*
- Vries de, A. (2005) *Ervaringsleren cultiveren*

Contact:

chris.hazelebach@kvlo.nl

KVLO Golf Trophy 2016

Speciaal voor alle golfende leden van de KVLO, die het leuk vinden om andere collega's te ontmoeten en samen te golfen, organiseren wij met een aantal vrijwilligers jaarlijks een wedstrijd om de 'KVLO Golf Trophy'.

TEKST TON WINKELS

De wedstrijd wordt gespeeld op de Golf- en Businessclub De Scherpenbergh bij Apeldoorn. Datum: zaterdag 28 mei. Wij nodigen alle golfende leden van de KVLO, die minimaal in het bezit zijn van handicap 54/ GVB uit om hieraan deel te nemen.

Om de deelname van zoveel mogelijk leden van de verschillende afdelingen te stimuleren is er een speciale prijs voor de KVLO-afdeling met de

beste gezamenlijke prestatie de 'afdelingsbokaal'. Het inschrijfgeld is € 55,- (greenfee, ontvangst, prijzen). Deelname aan het diner 'Live cooking grillbuffet' is optioneel (kosten € 25,-).

Inschrijven

Dat kan vanaf 1 maart tot 14 mei via www.kvlo.nl onder 'evenementen'. Noteer de datum alvast in je agenda!

Contact:

ton.winkels@kvlo.nl



FLEXIBELE SCHEIDINGSWANDEN
MODULAIRE PODIUMELEMENTEN
INDUSTRIËLE OPLOSSINGEN
MAATWERK & SPECIALS



ONDERSCHEID MOET ER ZIJN

Scheidingswanden voor sportaccommodaties en zwembaden

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



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



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



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

TreNoMat / De Graaf en van Stijn B.V.

www.trenomat.nl | info@trenomat.nl | +31 (0) 172 57 97 20

De 'Ardennen' locatie van Nederland!

ACTIVITEITEN	OVERNACHTEN	FOOD & DRINKS

www.markant-outdoorcentrum.nl

Herrie op de douchevloer



Het is nog niet zo lang geleden dat ik op deze plek aandacht besteedde aan het douchen na de gymles c.q. de training/wedstrijd. Toen ging het over de introductie van de douchebroek. Onlangs kwam het in de pauze op mijn school weer ter sprake. Toen moest ik denken aan het verhaal van mijn collega. Het was jaren geleden dat ik dit verhaal te horen kreeg en toen was het ook al jaren geleden gebeurd. Dat kan ook niet anders want het was in de tijd dat de jongens en de meisjes nog gescheiden les hadden. Het ging over douchen na de les. De school was al zover dat ze het douchen alleen nog verplichtte in de klassen 1 en 2, evenals het dragen van de schoolkleding trouwens. Daarna werd alles losgelaten en kwam het neer op de verantwoordelijkheid van de leerling zelf.

Mijn collega kon smakelijk verhalen over zijn controle op het natmaken van het (boven)lichaam want van douchen was bij het overgrote deel van de leerlingen geen sprake. Steeds probeerden leerlingen zich aan het douchen te onttrekken. De een door zich verdekt op te stellen, de ander door met een kop met nat haar uit de doucheruimte te komen. Er waren er ook die het 'slimmer' aanpakten. Die kwamen met briefjes van thuis over voetschimmel of andere ongemakken. Tja ze hadden er wat voor over om niet te hoeven douchen.

Het is heden ten dage niet veel anders. Nou ja toch wel. Er zijn steeds meer scholen die het gebruik van deodorant verbieden. Dat moet ik nader specificeren: spuitbussen mogen niet meer worden gebruikt. Nou dat ga ik op de volgende sectievergadering ook inbrengen. Als een groep tieners (ik zeg nu expres eens niet pubers maar bedoel dat eigenlijk wel) zich na de gymles heeft omgekleed dan staat de kleedkamer blauw van de geurende dampen. De verschillende gradaties van Axe door elkaar zorgen voor een verstikkende atmosfeer. En het maakt niet uit of je voor de jongens- of de meisjeskleedkamer staat; bij de laatste ruikt het over het algemeen iets zoeter, 'Dover'... We moeten overstappen op rollers of sticks dan blijft de geur tenminste beperkt tot de plekken waar het voor bedoeld is. En het is beter voor het milieu; dat telt in deze tijd erg mee... Het is overigens wel grappig dat ik best wat leerlingen in de les heb die zich behoorlijk inspannen en dan bezweet de zaal verlaten. Van die groep doucht het merendeel ook gewoon. Volgens mij gaat het bij de groep niet-douchers enerzijds om kinderen die geen zin hebben en anderzijds om kinderen die gêne hebben. En dat is iets van alle tijden. Ik ben er het internet eens op gaan doorzoeken en kom dat tot de conclusie dat het inderdaad niet nieuw is. De meeste verhalen zijn al jaren oud. Moeten we er wat mee? Ja, dat wel. Als het maar niet het weer verplicht stellen is.

Je zou het kunnen inbouwen als onderdeel van de aandacht die je aan hygiëne besteedt in je lessen. Het moet een attitude (wat heeft dat woord toch een bepaalde lading) worden, net als die gezonde leefstijl waar het dan een onderdeel van uitmaakt. Zolang we in het veld werkzaam zijn, zullen we discussies over dit onderwerp tegenkomen. Een terugkerend item zagezegd.

Zo, ik heb het er warm van gekregen. Ik denk dat ik maar eens een verfrissende douche neem. ■



Mery Graal

is een vrouw van onbepaalde leeftijd en geeft les op een school ergens in Nederland.

Mery Graal

Noteer in
je agenda:
**studiedag
20 april**

20 april 2016 studiedag speciaal en praktijkonderwijs

**Thema: 'Delen is vermenigvuldigen' op
VSO school de Aventurijn in Almere**

Voor de inhoud van de dag en de workshopomschrijvingen, verwijzen wij je naar de site van de KVLO onder het kopje scholing/studiedagen. Onderaan aan de workshopomschrijvingen vind je de link naar het inschrijfformulier. Let op het aantal plekken is beperkt, vol= vol!

Programma

09:00-09:30 uur Ontvangst
09:30-10:30 uur Opening
10:45-12:15 uur Ronde 1
12:15-13:30 uur Lunch en pauzeworkshops
13:30-15:00 uur Ronde 2
15:00-15:15 uur Theepauze met uitleg laatste ronde
15:15-16:15 uur Met elkaar aan het woord Lerende netwerken met inhoudelijke thematiek
16:15-16:30 uur Afsluiting
16:30-17:15 uur Netwerkborrel

Kosten scholing

Goed om te weten is dat scholing behoort tot professionalisering. De werkgever heeft per werknemer per jaar een budget € 500,- beschikbaar.

Het KVLO-register is gestopt als zelfstandig register. De registratie van docenten LO en de validering van LO-specifieke scholing loopt via registerleraar.nl. Alle leraren in het PO, VO en mbo kunnen zich hier registreren.

Cursussen Levensreddend Handelen

De tweedaagse basiscursus wordt gehouden op 9 en 16 maart en de herhalingscursussen vinden plaats op 2 en 10 maart 2016. Beide cursussen worden van 13.00-20.00 uur op het kantoor in Zeist gegeven. Voor meer informatie en inschrijven kun je terecht op de homepage van de KVLO onder het kopje scholing en kwaliteit.



Cursus 'Golf op school'

In nauwe samenwerking met de NGF en de PGA Holland is er een scholing opgezet speciaal voor alle leden van de KVLO. De cursus 'Golf op school' is bedoeld voor alle collega's die aan hun eigen leerlingen op school golf willen aanbieden. De cursus wordt aangeboden op twee niveaus: level 1 (beginners) en level 2 (gevoorderden) en wordt verzorgd door professionals die lesgeven aan de PGA-opleiding. In deze cursus wordt aandacht besteed aan eigen vaardigheid, methodiek en techniek, kennis van het golfspel, samenwerking met een golfvereniging/pro en er wordt direct in de les toepasbare oefenstof aangereikt. Er wordt uitgegaan van de schoolsituatie dat wil zeggen een gymzaal, een veld en een klas van 25-30 leerlingen. Aan het eind van de cursus wordt je in staat geacht om aan je eigen klassen golf aan te bieden. De cursus is inclusief cursus- en golfmateriaal en telt mee voor het lerarenregister. De cursus zal op een centrale plaats in Nederland worden gegeven in de nabijheid van een golfbaan. Voorlopige data: 24 en 25 juni 2016. Nadere informatie volgt binnenkort via de website www.kvlo.nl onder scholing.

Kalender

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



Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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



**Reageren op
vakbladartikelen?
Twitter @KVLONL**

contact

astrid.vanderlinden@kvlo.nl



Contributie

Eind januari vindt de automatische afschrijving plaats van het voorschot van de contributie.

Leden die geen machtiging tot automatische afschrijving aan de KVLO hebben verleend, ontvangen een acceptgirokaart. Ontvang je een acceptgirokaart dan doen wij een dringend beroep op je het voorschotbedrag zo spoedig mogelijk te voldoen. Alle verzekeringen, lidmaatschappen en dergelijke moeten door ons vooruitbetaald worden.

Informatie over de contributieregeling staat in LO 11 van 2015 en op de site.

Let op: wijzigingen van je contributiegegevens kan uiterlijk tot en met 15 februari!

Zijn er nog vragen dan kun je contact opnemen met de KVLO (030 693 7676) of per e-mail via financieel@kvlo.nl.

Meer samenwerking vakblad en website

Vanaf dit jaar geven we geen elf maar negen bladen uit. Toch streven we naar een gelijke hoeveelheid inhoud. Dat betekent dat we meer via de site gaan publiceren. Vanaf dit nummer zullen bij iedere uitgave ook artikelen op de site worden gepubliceerd.

Bijkomend voordeel is dat we ook meer interactief kunnen werken. Voor dit eerste nummer kan dat al bij de twee extra artikelen. Onderaan 'De patatzak als 'leidend' voorwerp van Hans Dijkhoff en 'Sportdag voor vluchtelingen' van Klaas Bomars kun je je mening achterlaten. In ieder vakblad wordt vanaf nu duidelijk aangegeven welke artikelen er op de site staan en hoe er kan worden gereageerd.



Hygiëne en veiligheid

In het topic in dit nummer hebben we een beperkt aantal scholen aan het woord gelaten over hoe ze omgaan met douchen op school. Wellicht heeft jullie school een mooie manier om met de problematiek om te gaan. Laat het ons weten en stuur je reactie naar de redactie@kvlo.nl



Veilig reageren op artikelen via de site

Omdat we de digitale middelen steeds meer in gaan zetten, moeten we technisch blijven. Als je op onze website reageert op een artikel dat minder dan een jaar oud is, dien je in te loggen. Door een bepaalde versleuteling zorgen we ervoor dat onbevoegden geen onzin kunnen plaatsen. Zo houden we de site 'schoon'.

Studentleden en het vakblad

We merken dat steeds meer studenten er toch behoefte aan hebben de *Lichamelijke Opvoeding* in hun handen te willen hebben. Uit je tas pakken en lezen is toch makkelijker dan lezen vanaf je telefoon. We begrijpen dat. Daarom is een abonnement ook zo goedkoop gehouden. Voor twintig euro krijg je de *Lichamelijke Opvoeding* negen keer in de bus!

OLDACTION

OLDACTION is een 'club' van professionele vrijwilligers met veel ervaring op het gebied van lichamelijke opvoeding, (jeugd)sport, opleiding van leraren en leefstijlontwikkeling. Het is een non-profit organisatie, met een los verband die de 'Sport & Leefstijlinnovatie' van en voor de 55-plusser stimuleren. Dat gebeurt van 'bovenaf' door mbo- of hbo-opleidingen én branche- of belangenorganisaties. Maar vooral van 'onderop': via 55-plus clubs. Deelnemers regelen en ontwikkelen dat in principe zelf, binnen of buiten bestaande organisaties en met steun van een kartrekker, coördinator en/of leefstijlcoach. Meer weten? www.oldaction.nl

→ SPELINZICHT

EEN SPELER- EN SPELGECENTREERDE DIDACTIEK
VAN SPELSPORTEN



In dit boek wordt de theoretisch onderbouwde speler- en spelgecentreerde visie Spelinzicht uiteengezet. Een visie op grond waarvan de professional een zinvolle en betekenisvolle spellemgeving kan creëren en zijn didactisch handelen kan verantwoorden.

Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel heeft betrekking op een theoretische verantwoording van de in deel twee uitgewerkte praktijkvoorbeelden. Deze praktijkvoorbeelden zijn gecategoriseerd aan de

hand van de grote 'spelfamilies' van de doelspelen, de terugslagspelen en de inblijf- en uitmaakspelen.

Spelinzicht is voornamelijk gericht op studenten van de lerarenopleidingen lichamelijke opvoeding (ALO's) en docenten lichamelijke opvoeding. Het boek is ook bruikbaar voor andere, eventueel in opleiding zijnde, professionals in de wereld van sport en bewegen, zoals buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en trainers/coaches.



€39,95 incl. btw

Auteurs: Gwen Weeldenburg,
Enrico Zondag & Frank de Kok.
ISBN: 978-90-72335-62-3

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ KORFBAL SPELEN IS KORFBAL LEREN



Korfbal wordt (uiteraard) beoefend bij korfbalverenigingen. Ook in het bewegingsonderwijs wordt van oudsher veel aan korfbal gedaan.

In *Korfbal spelen is korfbal leren* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het boek biedt docenten en studenten bewegingsonderwijs alsmede korfbaltrainers (in opleiding) een visie op korfbal en op het leren van korfbal. Veel praktijksituaties worden besproken. Dat alles met het doel om korfbal op de juiste manier aan te leren en om trainers een beeld te geven hoe ze spelers kunnen helpen bij het ontwikkelen van hun korfbalspel. De kern daarbij is dat jonge spelers het korfbalspel eerst leren begrijpen. Vervolgens kunnen

(korfbalechte) oefenvormen worden aangeboden die de spelers helpen bij het ontwikkelen van hun spel.

Over de auteurs

Rob Lof was verantwoordelijk voor de opleidingen bij het KNKV en is, als vrijwilliger, actief bij clubs in het kader van 'coach de coach'. Kees Vlietstra is docent bewegingsonderwijs en werkt bij het KNKV als consultant.



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-63-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

Geheel
herziene druk!

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media