

KVLO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

Spikeball
Badminton

TOPIC

Wat is goed bewegingsonderwijs?

INHOUD



TOPIC

Wat is goed bewegingsonderwijs?

Het eerste topic in 2023 is 'Wat is goed bewegingsonderwijs?'. Hoe verhouden 'goed leren bewegen' en 'leren goed te bewegen' zich tot elkaar?

In het artikel 'Activiteitsvol bewegingsonderwijs' geeft Henk van der Palen vanuit zijn visie antwoord op wat 'goed leren bewegen' is. Hij reageert op het eerder verschenen topicartikel 'Visie en doelstellingen' met vijf invalshoeken in LO5 van 2022. Joop van Duivenvoorden schrijft dat leerlingen niet-lineair leren en dat leerlingen op basis van de Constraints-led approach met manipulatie van taak en omgeving zullen zoeken naar passende bewegingsoplossingen. Arnold Bronkhorst en Jorien Slot van het Mulier Instituut geven een samenvatting van de onlangs gehouden 2-meting in het vo met bevindingen van 335 LO-docenten over het vak bewegingsonderwijs

op hun school. Maarten Massink beschrijft in zijn topic-praktijkartikel dat in de loop van de tijd het accent is verschoven van 'leren goed te bewegen' naar 'goed leren bewegen': ze zijn beide belangrijk en twee kanten van dezelfde medaille. Het derde artikel in een reeks van Marjan Kok en anderen beschrijft een wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van leerlingkenmerken op impliciete en expliciete leeropbrengsten: welke leerhulp werkt bij wie? In het onderzoek van Hilde Bax en Aalo-studenten geven ruim 1000 leerlingen van drie scholen in het voortgezet onderwijs hun waardering over de kwaliteit van bewegingsonderwijs: welke doelstellingen en activiteiten vinden leerlingen belangrijk en zijn deze bereikt en geleerd? De resultaten van 2022 worden vergeleken met een eerder gehouden onderzoek in 2004. Veel leesplezier!

06



TOPIC

- 04 Activiteitsvol bewegingsonderwijs (1) | Henk van der Palen
- 09 Niet-lineair lesgeven, en wat je dan tegenkomt | Joop Duivenvoorden
- 12 Vijf ontwikkelingen in acht jaar LO: 2-meting vo | ONDERZOEK Arnold Bronkhorst en Jorien Slot-Heijs
- 33 Welke leerhulp werkt bij wie? (3) | ONDERZOEK Marjan Kok e.a.
- 36 Leerlingen over de kwaliteit van lichamelijke opvoeding toen en nu | ONDERZOEK Hilde Bax en studenten



Reageren op
vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

PRAKTIJK

- 17 Badminton; het grootste bewaarde geheim! | Ginny Severien en Eefje Janssen
- 20 Goed bewegingsonderwijs in de praktijk | TOPIC Maarten Massink
- 24 Lesgeven in het speciaal onderwijs (3) | Anna-Maria van Dillen en Christa Rietberg
- 26 Hoe spikeball de nieuwe generatie in beweging brengt? | Barbara Willems
- 29 Beoordelen in het bewegingsonderwijs met beweegdiploma's | Stijn Sundermann en Jan Bosch

EN VERDER

- 42 De moderne gymzaal (10): Multifunctionaliteit | Folkert Buitert en Odin Wenting

RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 41 Mery Graal
- 44 Recht
- 45 Onderwijs
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

Bonusartikelen

- B48 Je 'ridderfactor' ontwikkelen | INTERVIEW Maarten Massink
- B52 Motorische vaardigheid en fysieke activiteit bij kleuters | ONDERZOEK Ilona Fassaert, Teun Remmers en Dave Van Kann

Scan de QR-code naar LO Magazine Digitaal met bonusartikelen



<https://www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/>

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur), Maarten Massink (praktijkredacteur), Hjalmar Zoetewei (webredacteur), Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dilenne van Campen, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 68,- (buitenland € 96,50,-) Losse nummers € 5,50,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Versrijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO 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. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Mijn eerste voorwoord

In de wintervergadering van 2022 heeft Stella Salden de voorzittershamer aan mij overgedragen. Het is een bijzondere eer om voorzitter te mogen zijn van de KVLO. Bij deze bedank ik de leden voor het hartelijke welkom en het vertrouwen. Ik kijk uit naar de vele ontmoetingen die we met elkaar mogen gaan beleven. Ik bedank Stella voor haar inzet en tijd bij de KVLO en wens haar alle goeds en succes bij alles wat ze doet.

Bewegen en sport was en is altijd mijn grote liefde. Als kleine jongen groeide ik op in het Twentse dorp Den Ham. Ik speelde elke dag op straat, de buurt was onze speelplaats. Op de middelbare school, vijf woonden naast de mavo, kreeg ik te horen dat ik iets meer moest doen aan mijn huiswerk en iets minder moest spelen. Gymnastiek was mijn favoriete vak op school. Ik ben de gymleraar meneer Elzer nog altijd dankbaar voor zijn fijne lessen, zijn grappen en zijn stimulerende aanmoedigingen. Hij zag in mij een sportleraar en moedigde mij aan om de alo te gaan doen. Op de havo waren mijn leerprestaties voor de vakken natuur- en scheikunde jammer genoeg onder de maat en daarmee was destijds de toegang tot de alo afgesloten. Ontzettend jammer, maar tegelijk een goede les in het omgaan met een serieuze teleurstelling.

Ik koos voor personeelswerk en ging mij inzetten voor goede arbeidsomstandigheden en -voorwaarden, voor medezeggenschap en kwaliteit van werken. Ik heb als Human Resource Manager in diverse ziekenhuizen en zorginstellingen gewerkt. Daarna ben ik gaan werken in de sportsector. Eerst een jaar als manager Human Resource van de KNVB en daarna zo'n zeventien jaar als directeur respectievelijk de KNVB, de WOS en de KNHS. Het professionaliseren van werken in de sport- en bewegingssector en de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen hebben altijd mijn bijzondere aandacht. Ik heb me jarenlang ingezet voor een goede cao voor werkers in sector sport en bewegen en de rol die sport inneemt in de maatschappij.

Ik wil me graag inzetten om samen met alle partijen die een cruciale rol spelen in goed leren bewegen, te werken aan wat ik noem 'Vita Ollandia'. Nederland als speelplaats voor iedereen om lekker en gezond te bewegen in een gezondmakende omgeving, zowel in de gymzaal als in een beweegvriendelijke openbare ruimte. De KVLO is de kraamkamer van Vitaal Nederland.

Anton Binnenmars



Activiteitsvol bewegingsonderwijs

1

Een antwoord op de vraag wat 'goed leren bewegen' is



Het motto van de KVLO is: 'Goed leren bewegen, een leven lang actief!' In een topicartikel van het LO Magazine over 'Visie en doelstellingen' in LO5 van 2022 vraagt een auteurscollectief zich af welk antwoord in de vakwereld wordt gegeven op de vraag wat 'goed leren bewegen' is (Auteurscollectief, 2022f). Is er eensluidendheid? Vanuit mijn kijk op het vak LO wil ik antwoorden op de gestelde vragen. Daarbij wordt ook ingegaan op vijf artikelen uit het topicnummer die zich richten op invalshoeken en accenten die volgens het auteurscollectief in de LO-wereld opgeld doen. Verschillen tussen de invalshoeken en accenten worden in dit artikel besproken. | Tekst Henk van der Palen

De vijf accenten en invalshoeken (tussen haakjes) zijn: gezondheid en fitheid (lichamelijke oefening); persoonsvorming en identiteitsontwikkeling (lichamelijke opvoeding); socialisatie en voorbereiding op de sport- en bewegcultuur (sportonderwijs); verbeteren van de bewegingshandelingsbekwaamheid en meervoudige deelnamebekwaamheid (bewegingsonderwijs); beweegmotieven en verschijningsvormen (sport- en bewegingsonderwijs). Het onderscheid is gebaseerd op een indeling in vakconcepten van Crum (2011). De artikelen laten zien dat er geen eensluidende mening is over wat onder 'goed leren bewegen' moet worden verstaan. De invalshoeken en accenten leiden tot verschillen in zowel de inrichting en realisatie van LO-programma's, als in wat leerlingen leren.

Het auteurscollectief (2020f) ziet over alle opvattingen en praktijken heen twee hoofdkleuren waaruit gekozen kan worden bij de beantwoording van de vraag wat 'goed leren bewegen' is. Als eerste een insteek op het 'verbeteren van het bewegen zelf' en als tweede een bredere benadering, namelijk het 'goed leren deelnemen aan beweegsituaties' (p.9). Naar mijn mening moeten deze twee smaken met elkaar worden versmolten, overkoepeld door een pedagogisch perspectief.

Bewegen en het ordenen op beweegactiviteiten

Bewegingsonderwijs

Mijn vakvisie is in hoge mate gestoeld op het bewegingsonderwijs-denken van Gordijn en latere uitwerkingen daarvan in de praktijktheorie van wat wel de Arnhemse School is gaan heten

(Heij, 2006). Daarmee is voor mij de invalshoek 'bewegingsonderwijs' (Auteurscollectief, 2022a) leidend. De tekst in dat artikel is overigens niet geheel en al van toepassing op vakopvattingen van de Arnhemse School en mijn opvattingen. Bewegingsonderwijs, omdat het immers gaat over 'bewegen', "het hart van het gebeuren dat we doorgaans aangeduid vinden als lichamelijke opvoeding" (Gordijn, Van den Brink, Meerdink, Tamboer & Vermeer, 1975). Bewegen wordt daarin opgevat als "het handelend oplossen van beweegproblemen in beweegactiviteiten" (Van der Palen, 2020, p.6). Vanuit een relationele, dialogische benadering worden beweeghandelingen begrepen als betekenisvol gedrag, als "een specifieke wijze van 'wereld-verstaan-in-actie'" (Tamboer, 1985, p.417). Denk aan de aanloop met voldoende tempo om zó in de minitramp te komen dat er ruimte is voor de salto, of met de mountainbike de wip wap zo recht mogelijk van voren aanrijden om er goed op te kunnen blijven, zodat de volgende hindernis genomen kan worden.

In veel (curriculumgerichte) publicaties nemen beweegactiviteiten een centrale plek in. Bijvoorbeeld bij de toekomstverkenning Human movement and sports in 2028 (Brouwer et al., 2011), bij de huidige kerndoelen voor po en vo en ook in het voorstel voor de basis van de herziening van de kerndoelen (en eindtermen) voor het leergebied Bewegen & Sport binnen het project Curriculum.nu (Ontwikkelteam Bewegen & Sport, 2019). De basisdocumenten die de LO rijk is (basis en voortgezet onderwijs) en vergelijkbare boeken voor het speciaal onderwijs (ZML en cluster 4) staan letterlijk vol met beweegactiviteiten die een eerste ordening vormen voor het onderwijs. Soms is het onderscheid naar activiteitsgebieden (spel, turnen, atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging, zwemmen) het eerste indelingscriterium. Dat is ook mijn keuze. Altijd is er een ordening op basis van beweeggebieden (binnen de eerder genoemde praktijktheorie aangeduid als betekenisgebieden) of beweegthema's waarin activiteiten worden verzameld met een overeenkomstig(e) beweegprobleem of beweeguitdaging. Bijvoorbeeld bij spel onder meer de betekenisgebieden

mikken en passeren & onderscheppen. Het beweegprobleem bij het laatste gebied: het in bezit blijven van een speelvoorwerp ten opzichte van het in bezit komen van dat voorwerp. (Dit zijn formuleringen die tevens het startpunt vormen voor het ontwerpen en arrangeren van beweegactiviteiten). Termen zijn soms dus anders, maar onderliggende ideeën zijn vergelijkbaar. Een eenduidige visie op 'beter leren bewegen' lijkt daarmee binnen handbereik.

Bij het ontwerpen van een curriculum is een belangrijk criterium dat het dekkend is voor alle activiteitsgebieden en – daarbinnen – alle betekenisgebieden. (Het gaat bij de diverse typen onderwijs uiteraard om verschillende beweegactiviteiten en beweegniveaus). De gekozen beweegactiviteiten worden in een volgorde van toenemende complexiteit geplaatst.

Het leren bij 'goed leren bewegen' is voor mij gericht op het ontwikkelen/verbeteren van de beweegvaardigheid/beweegbekwaamheid van leerlingen. Steeds gaat het erom dat er, met gevoel voor de omgeving, handelingspatronen worden gerealiseerd die beweeguitdagingen het hoofd kunnen bieden. Beweegproblemen vragen om alsmaar genuanceerdere oplossingen. Daarbij worden beweeghandelingsmogelijkheden verbreed en verdiept door het onderkennen en benutten van relevante beweegprincipes. Hiermee wordt 'leren bewegen' benaderd als een cyclisch proces, in sterke mate steunend op transfer: de aanname is dat wat binnen een betekenisgebied wordt geleerd in de ene activiteit, wordt meegenomen naar een volgende activiteit. Bij deze kijk op 'goed leren bewegen' hoort ook dat leerlingen ruimte krijgen om eigen beweegantwoorden te verkennen, hiermee te experimenteren;

er is immers niet één oplossing voor een beweegprobleem en het leidt tot wendbare leerresultaten. Dit relativeert ook vooraf bepaalde volgordes van activiteiten. Eerder is het zo dat er onderweg in onderwijsleerprocessen bijstellingen worden gedaan.

Het is niet gezegd dat de bovengenoemde ordening op beweegactiviteiten/beweegproblemen en de onderliggende kijk op bewegen door alle vakcollega's worden onderschreven. Hoe verhouden zich de onderscheiden invalshoeken en accenten hiertoe?

Sportonderwijs

Bij sportonderwijs (Auteurscollectief, 2022e), opgevat in zijn conformistische variant, waarbij de sportwereld min of meer wordt gekopieerd naar die van de LO, worden de sportactiviteiten gekozen vanuit specifieke, geregelmenteerde sporten. Leerlingen leren de belangrijkste technieken, tactieken en regels van een sport. Een mogelijke transfer van wat wordt geleerd naar andere activiteiten of sporten is niet een eerste zorg van deze invalshoek. Bewegingen en tactische patronen worden vaak opgeknipt in delen. Later wordt het geleerde ingevoegd of samengevoegd tot grotere gehelen. Hoe leerlingen iets uitvoeren wordt gestuurd door allerlei voorschriften hierover en wordt getoetst aan een min of meer ideaaltypische vorm, ontleend aan wat goede sporters laten zien. Zeker hier is een wat Tamboer (1985) noemt 'substantieel getinte kijk op bewegen' herkenbaar, onder meer te duiden als de wijze waarop lichaamsdelen zich verplaatsen in de ruimte, ofwel 'lichaamsbewegingen zonder meer' (pp.417-418).

Ongetwijfeld tref je in de LO-praktijk invloeden aan van het conformistisch sportonderwijs. Over het algemeen



Bewegen is het handelend oplossen van beweegproblemen in beweegactiviteiten



zullen leraren LO kritisch zijn op wat vanuit de sportwereld wel en niet een plek kan krijgen in de LO. Immers, de onderwijscontext is met zijn introductie in een breed scala aan beweegactiviteiten en opvoedkundige taakstelling, niet eenzelfde context als die van de sport. Dit neemt niet weg dat binnen het accent dat het auteurscollectief noemt bij sportonderwijs, namelijk socialisatie en voorbereiding op de sport- en bewegcultuur (Auteurscollectief, 2022e), sportachtige activiteiten wel degelijk een plek krijgen in LO-programma's. Maar dan wel in een aangepaste vorm, onder meer rekening houdend met het beweegniveau van leerlingen. Dat kan zeker ook in de bewegingsonderwijsvisie binnen de ordening naar activiteitsgebieden en betekenisgebieden, verbonden met ruimte voor leerlingen om eigen beweegoplossingen te kunnen vinden. Binnen de invalshoek sportonderwijs worden ook nog sportoriëntatie en keuzeprogramma's genoemd. Via aparte programmaonderdelen – op het vo – kunnen leerlingen kennismaken maken met diverse sporten en reflecteren op deelnamemogelijkheden en -wensen. Hier zijn allerlei invullingen mogelijk.

Sport- en bewegingsonderwijs

Bij sport- en bewegingsonderwijs (Auteurscollectief, 2022d) is de kern van het vak LO dat “de docent sport- en bewegingsonderwijs kinderen en jongeren beter leert bewegen en beweegproblemen leert oplossen” (p.34). Dat sluit aan bij het bewegingsonderwijs-denken. Er wordt ook gesproken over het aanleren van motorische vaardigheden. Mogelijk vergelijkbaar met het begrip beweegvaardigheden? Daarentegen kiest men niet voor een ordening op basis van beweegactiviteiten. Daarvoor in de plaats komen verschijningsvormen (wedstrijd, show, spel, avontuur, gezondheid en recreatie), verbonden met deelnamemotieven. Die indeling zou het beter mogelijk maken om relaties te leggen met de veranderende sport- en bewegcultuur. Deze invalshoek wil aansluiten bij behoeftes van leerlingen: “Tijdens de lessen SBO bepalen de motieven van de deelnemers hoe de activiteiten aangeboden worden en welke didactische rol van de docent (respectief:

expert, regisseur, coach, instructeur, adviseur, animator) daarbij gewenst is” (p.34). Hierbij verschillen in een klas de voorkeursmotieven van leerlingen van elkaar, zo wordt vastgesteld.

Een vraag die gesteld kan worden, is hoe in een curriculum met als indelingscriterium verschijningsvormen en motieven, op een logische en samenhangende manier vorm kan worden gegeven aan het ontwikkelen van beweegmogelijkheden. Een andere vraag is of er programma's worden gemaakt waarin leerlingen eigen activiteiten volgen, passend bij hun motief. Of is er (ook) een wens om leerlingen binnen alle motieven leerervaringen te laten opdoen? Ofwel: wanneer wordt bij wiens behoefte aangehaakt? Overigens denk ik dat bepaalde beweegmotieven niet noodzakelijkerwijs verbonden zijn met specifieke verschijningsvormen. Motieven liggen meer bij de leerlingen zelf en kunnen zich in allerlei activiteiten en contexten manifesteren.

Er is wat mij betreft ook een andere manier om planmatig aandacht te besteden aan verschijningsvormen en beweegmotieven, namelijk in een specifiek(e) lesblok of lessenreeks, in de loop van het vo. Daarmee is sport- en bewegingsonderwijs eerder een in omvang beperkt accent in het bewegingsonderwijsprogramma, dan een invalshoek als grondslag voor een curriculum.

Lichamelijke oefening

Ook bij ‘lichamelijke oefening’ (Auteurscollectief, 2022b) komt het substantiële lichaamsbeeld in zicht. Nadrukkelijk zelfs, omdat bewegen als middel wordt ingezet voor “het oefenen van het lichaam gericht op gezondheid en



Een beweegsituatie kan worden gezien als een netwerk van elkaar beïnvloedende taak-, omgevings- en persoonsfactoren

gezondheidsverbetering” (p.11). Een invalshoek uit het verleden, concludeert de schrijversgroep. Hoewel...: in de politiek en samenleving wordt nog vaak gedacht dat dit schoolvak bij uitstek geschikt is om de gezondheids-toestand van de jeugd te verbeteren. Wij weten echter dat bewegingsonderwijs met twee uur per week niet kan bijdragen aan een directe beïnvloeding van iemands gezondheid of fitheid, zeker niet als je ook nog iets wilt met de beweegvaardigheid van leerlingen.

Het gezond- en fitheidsaccent kan mogelijk meeliften met een beweegprogramma op basis van beweegproblemen. Zo onderscheiden Brouwer et al (2012) drie thema's die bij gezond bewegen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs aan de orde komen: veilig, vitaal en fitter bewegen. Veilig komt bijvoorbeeld aan de orde bij hulpverleners in turnactiviteiten, vitaal bij inspanningen die activiteiten van je vragen en fitter onder meer als het ervaren van eigen fitheid verbonden met een duurloop bij atletiek. Het is een beweegprobleem-volgende positie. Het is de vraag of zo'n positie op de bagagedrager van beweegactiviteiten-voor-beter-bewegen afdoende is, bijvoorbeeld – of vooral – als we kijken naar de eindtermen van de bovenbouw van het vo. Een suggestie is ook hier weer om gezondheid/fitheid als accent op te nemen in lesblokken/lessenreeksen geënt op verschijningsvormen (fitness) en deelnamemotieven (uithoudingsvermogen verbeteren). Een andere mogelijkheid is deze onderwerpen vanuit het beweegperspectief in schoolbrede projecten aan de orde te stellen.

Lichamelijke opvoeding

Bij lichamelijke opvoeding (Auteurscollectief, 2022c) is uit het

artikel niet op te maken hoe ‘het bewegen zelf’ wordt begrepen. Er is één aanduiding die wellicht een tipje van de sluier oplicht, namelijk dat op school hulp nodig is van bewegingsdeskundigen “om voor pakweg de eerste twaalf jaar van een mensenleven heel bewust en planmatig te werken aan de complete motorische en fysieke ontwikkeling” (p.13). Wat onder motorisch en fysiek wordt verstaan, blijft ongewis. Het ordeningsvraagstuk blijft buiten beschouwing, wellicht behoudens deze zin: “De docent kiest uit de voorhanden zijnde cultuurgooierden de meest logische en kansrijke om leerlingen te vormen binnen intenties van bewegen” (Auteurscollectief, 2022c, p.13). Die intenties zijn de exploratieve, speelse, dansante, esthetische, prestatief en agonale, hygiënisch correctieve en contemplatieve intenties. De verschijningsvormen in ons beweegcultuur worden als een neerslag hiervan gezien. Hier zijn overeenkomsten aanwijsbaar met sport- en bewegingsonderwijs. Het is de vraag op welke manier je vanuit dit sterk vormingsgericht denken tot een concrete en navolgbare onderbouwde praktijk komt. Niet helder is hoe het ‘beter leren bewegen’ vorm krijgt. Het lijkt dat een middelfunctie voor bewegen op de loer ligt. Dat is bijvoorbeeld aanwijsbaar bij de formulering van de hygiënisch-correctieve intentie: bewegen gericht op de fitheid van het lichaam en bij de contemplatieve intentie: bewegen om tot jezelf te komen.

Beweegsituaties

Beweegvaardigheden kunnen als abstracties worden geformuleerd. Dat gebeurt bijvoorbeeld in basisdocumenten, omdat het beschrijvingen op een anoniem niveau zijn. Maar het kan ook als je praat over beweegkwaliteiten van een specifieke leerling. “Bart kan goed basketballen. Het lukt hem best vaak om van afstand te scoren en hij kan zich vrij dribbelen in kleine ruimtes”. Wat over Bart wordt gezegd, is een vaststelling op basis van een aantal waarnemingen van spelacties in diverse basketbalactiviteiten (bijvoorbeeld met overtal en gelijke aantallen), in wisselende teamsamenstellingen (bijvoorbeeld met kleinere of grotere niveauverschillen). Mogelijk zou Bart in de basketbalclub bij het beste team



uit zijn leeftijdsklassen er niet aan te pas komen. Goed is dus relatief. Deze kwaliteitsaanduiding kan, naar ik vind, pas worden begrepen als er contexten en beweegsituaties bij worden verteld.

De eerste ordening op beweegactiviteiten loopt vooruit op concrete onderwijssituaties en is wat een sectie of leraar LO zich als ruggengraat voor het onderwijsprogramma voorneemt. Zodra een onderwijsproces op gang komt, gaan beweegsituatie-specifieke factoren een betekenisvolle rol spelen in het gedrag van leerlingen en leraar, in de wijze waarop beweegactiviteiten plaatsvinden. Voorbeelden van zulke factoren zijn: de wijze van groeperen, hoe leerlingen regeltaken realiseren, de manier waarop kunnen en niet kunnen wordt gewaardeerd, hoe uitdagend leerlingen de leertaak vinden, eventuele beoordelingsdruk, enzovoort. Het zijn facetten van de beweegsituaties die niet de beweeghandelingen zelf beschrijven, maar hier wel – in meer of mindere mate, of meer of minder

direct – op van invloed zijn. Het bewegen wordt er beter van, of juist minder goed; of leerlingen nemen minder risico in een activiteit, of nemen als groepje veel leerinitiatieven; of

Een beweegsituatie kan vanuit een relationeel oogpunt worden gezien als een complex, steeds veranderend netwerk van elkaar beïnvloedende taak-, omgevings- en persoonsfactoren. Alle draden van het netwerk zijn verbonden met de beweegactiviteit en dus met het handelen van leerlingen en leraar. Hun gedrag kan dan ook in relatie tot de activiteit worden beschreven ('activiteitsvol' volgens Rebergen en Maan, 1988). Natuurlijk zijn er ook momenten waarin het gedrag van leerlingen en het handelen van leraren niet gebonden zijn aan het bewegen, noch direct, noch indirect en over de grenzen van het bewegen gaan en raken aan doelen van de school die het vak overstijgen. Binnen bewegingsonderwijs, als vak binnen een onderwijscontext, is voor

mij de ontwikkeling van de beweegbekwaamheid het brandpunt, de referent waar het handelen van de leraar naar verwijst. Hij/zij zet erop in dat ook leerlingen dit perspectief nemen. Binnen dat oogpunt ervaren leerlingen welke situationele factoren (inclusief hun eigen (beweeg)gedrag) op een positieve manier effecten kunnen sorteren op hun welbevinden en handelen of hiervoor juist lastgevend kunnen zijn. Dit zijn fundamentele, aan het bewegen verbonden (leer)ervaringen. Bovendien verwerven leerlingen handelingsmogelijkheden, worden ze bekwaam, om hier zelf invloed op uit te kunnen oefenen.

In dit verband onderscheiden Brouwer en Jacobs (2019) de volgende bekwaamheden: beweegbekwaamheid, regelbekwaamheid, omgangsbe-kwaamheid, beweegplezier/voldoening beleven aan bewegen/je ontwikkelen en reflectieve bekwaamheid. Deze indeling wordt ook bij lichamelijke opvoeding genoemd, bij de vak-eigen leerdoelen (Auteurscollectief, 2022c, p.13) en eveneens onder bewegings-onderwijs, bij het kritisch-construc-tieve bewegings-socialisatie concept

(Auteurscollectief, 2022a, pp. 32-33). Crum (2011) spreekt in dit verband over meervoudige bewegingshandelings-bekwaamheid (p.78). Ook voor mij een relevant begrip. Voldoende aanleiding om er in het tweede artikel op terug te komen en dan de bekwaamheden in een pedagogisch perspectief te plaatsen.

Uiteraard is het onmogelijk dat bij andere invalshoeken en accenten geen rekening wordt gehouden met omstan-digheden waarin het bewegen plaats-vindt en met ervaringen die leerlingen erin opdoen. Ofschoon de opvattingen binnen de conformistische variant van sportonderwijs (Auteurscollectief, 2022d) hier niet direct een nieuwsgie-righeid vermoeden. De leerstof wordt naar de leerlingen getransporteerd.

Pedagogisch perspectief

Deze bijdrage begon bij beweegactivi-teiten. Die werden vervolgens omarmd door de situationele benadering. Het eindigde met het pedagogische per-spectief dat de deelname aan beweeg-situaties als het ware overkoepelt en zich vervolgens nestelt in de haarvaten

van de situaties. Het is aan scholen, secties en leraren om het opvoedkun-dig oogpunt een gezicht te geven. Het tweede artikel gaat over dit pedagogi-sche perspectief.

Dit artikel was zonder de ondersteu-ning van Herman Verveld niet geschre-ven. ●

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3YEjQ6w



Contact

henkvdp@hotmail.com

Henk van der Palen was opleidings-manager bij de Calo op Hogeschool Windesheim

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

vakvisie, doelstellingen, beweegsituaties, pedagogisch perspectief

Niet-lineair lesgeven, en wat je dan tegenkomt

Beter leren bewegen doe je in een steeds veranderende omgeving en onder telkens wisselende omstandigheden. Gevolg is dat (leren) bewegen voor elk kind anders is. In dit artikel lees je over niet-lineaire pedagogiek en hoe je deze gebruikt voor het doordenken van didactische overwegin-gen. | Tekst Joop Duivenvoorden

Behendigheid betekent niet dat je ondanks wisselende omstandigheden toch je kunstje kan; de kunst is juist om de omgeving en omstandigheden zo goed te leren kennen dat deze als vanzelf een passend bewegingwoord oproepen. Centraal staat hier dus niet enkel het bewegen, maar juist de interactie met de omgeving om door jou ervaren beweegproblemen op te lossen (Van der Palen, 2020). Deze visie op wat behendigheid is, heeft gevolgen voor de wijze waarop je het beter leren bewegen begeleidt

Het oplossen van beweegproblemen

Een model dat recht doet aan de complexe werkelijkheid waarin beter leren bewegen plaatsvindt is de 'Constraints-led approach' die door Newell en later Davids is uitgewerkt (Chow et al., 2015). Het woord *constraint* is lastig te vertalen, vooral omdat de meeste opties een negatieve associatie oproepen. 'Randvoorwaarde' dekt de lading behoorlijk goed, maar in deze tekst is voor de originele Engelse term gekozen.

Constraints zijn randvoorwaar-den waarbinnen het bewegen

kan ontstaan. Het zijn individuele eigenschappen (zoals de hoeveelheid kracht, je lengte, motivatie en behendigheid); eigenschappen van de omgeving (zoals veldgrootte, ondergrond en de positie en het gedrag van tegenstanders of mede-spelers) en eigenschappen van de taak (zoals spelregels, materialen en leervoorstellen of doelen). De wijze waarop een leerling deze constraints

ervaart, bepaalt welke beweegoplos-singen voor deze leerling functioneel zijn. Zowel door de perceptie van de leerling, als door variaties in de taak en de omgeving is het niet voorspelbaar welke beweegoplossing wordt gekozen. Het heeft dan ook weinig zin om deze beweegoplossing centraal te zetten of te instrueren. Beter leren bewegen gaat veel meer over het verkennen van constraints en



Wil jij doorgroeien in het bewegingsonderwijs of in de jeugdsport?

Kies voor de deeltijdmaster Lichamelijke Opvoeding en Sportpedagogiek!

Meer informatie over deze master vind je hier!



hogeschool
Windesheim
Dichter bij jou

het leren kiezen van een beweegoplossing die recht doet aan die constraints.

Constraints en beweegoplossingen bij judo

Wie je tegenstander is bij judo, bepaalt voor een groot deel welk spel er ontstaat. Een leerling die de ander sterker inschat, zal zich verdedigend (of juist onverwacht aanvallend) opstellen. Ook de startpositie ten opzichte van elkaar bepaalt sterk hoe de leerlingen het spel spelen (zie tekening 1). Een kansrijke startpositie roept waarschijnlijk meer initiatief op dan een meer nadelige.

Een tweede manier waarop constraints gebruikt kunnen worden om de oplossingen die een leerling kiest te beïnvloeden, is het aanpassen van de opdracht die de leerlingen krijgen. Dit kan bijvoorbeeld door punten toe te kennen voor het aantal aanvalspogingen die de leerlingen doen, of door voorwaarden te verbinden aan de wijze waarop gescoord mag worden. Een leerling mag tijdens een serie partijtjes bijvoorbeeld met elke worp maar één keer scoren. Of een leerling moet nadat deze een punt gescoord heeft, gedurende tien tellen het initiatief aan de andere leerling laten. In die periode mag de leerling die gescoord heeft alleen verdedigen, maar later in het leerproces mag deze leerling ook scoren door een overname.

Lesgeven met constraints

De Constraints-led approach is een model over bewegingssturing, zonder kant en klare oplossingen voor het beïnvloeden daarvan. Wel geeft het je als bewegingsonderwijzer richting bij het ontwerpen van je onderwijs.

Tekening 1 Een startpositie met een mogelijk vervolg van de judo-partij



Daarvoor is het nodig om de uitgangspunten van het model te vertalen naar de didactische keuzes die je maakt.

Een uitgangspunt van de Constraints-led approach is dat beweegoplossingen niet-lineair zijn. Eenzelfde omgeving roept bij verschillende leerlingen heel verschillend beweggedrag op. Ook kunnen ogenschijnlijk kleine variaties of gebeurtenissen, ingrijpend invloed hebben op de wijze waarop



Niet-lineair leren verloopt per definitie onvoorspelbaar en voor elke leerling anders

een leerling deelneemt. Een niet-lineaire pedagogische benadering omarmt deze onvoorspelbaarheid door het vinden van beweegoplossingen in representatieve oefensituaties centraal te zetten. Leerlingen komen daardoor vaker in aanraking met voor hen betekenisvolle informatie en het kiezen van passende beweegoplossingen.

Manipuleren van taak en omgeving

Een eerste belangrijk gereedschap om de leeromgeving representatief en betekenisvol te maken, is het slim manipuleren van constraints (Chow

et al., 2013). Leerlingen die nieuwe vaardigheden leren, kunnen veel baat hebben bij aanpassingen van de taak (het leervoorstel of de opdracht) die zij uitvoeren. Het willen scoren of winnen van een duel (of juist het voorkomen van verlies) is een taakbeleving die het ontdekken en uitproberen vaak in de weg staat. Een kleinere, meer uitlokkende taak kan helpen om dat proces juist op gang te brengen. Een voorbeeld van een taak die uitproberen uitlokt, is het toekennen van één punt voor de inzet van een beenworp en twee punten voor een geslaagde uitvoering. Tijdens dit spel mag de tegenstander alleen proberen om pogingen te voorkomen of ontwijken. Hierdoor laat een leerling die bezig is om pogingen te wagen en te ontdekken welke timing goed is, ander judo zien dan een leerling die wil voorkomen dat ze fouten maakt.

Een tweede manier om het leren te beïnvloeden is het uitvergroten van specifieke informatie die beschikbaar is tijdens het oefenen. Vaak zie je als ervaren leraar kansen die leerlingen niet opmerken. Zowel het feit dat de leerlingen in het spel staan, als hun onervarenheid maken dat zij bijvoorbeeld ruimte bij een tegenstander gewoonweg niet opmerken. Zoals in het voorbeeld waarin leerlingen met elke techniek maar één keer mogen scoren. Hierdoor wordt het aantal mogelijke aanvallen steeds kleiner. De leerling die gescoord heeft moet steeds beter opletten welke ruimte de ander laat om met de overgebleven optie(s) te kunnen scoren. Deze oefening leidt de aandacht van de leerling naar het zoeken van mogelijkheden om te scoren, terwijl het voor de andere leerling steeds



Leerlingen die nieuwe vaardigheden leren, kunnen veel baat hebben bij aanpassingen van de taak

voorspelbaarder wordt welke worpen gebruikt zullen worden. De verdedigde leerling kan hierdoor gevoeliger worden voor de inzet van die bepaalde worp, maar deze ook doeltreffender leren te beantwoorden.

Variatie en lukken

Als je ervoor kiest om met je lesgeven aan te sluiten bij het niet-lineaire leerproces van de leerling, dan zal je ook ervaren welke gevolgen dat heeft. Een leerling die zoekt naar passende beweegoplossingen, zal gevarieerd beweggedrag laten zien. Die variatie is een onmisbaar onderdeel van het leren en moet zo ook gewaardeerd worden. Tijdens het variëren en ontdekken zullen ook pogingen mislukken. Een grote uitdaging voor de leraar en leerling is om deze pogingen juist als een geslaagde zoektocht naar oplossingen te ervaren. Je kan dit benadrukken door de poging te waarderen en juist aspecten die wel lukken te belichten. Een voorbeeld is de timing waarop de aanval ingezet werd, of het feit dat de leerling de kans die de tegenstander gaf gezien heeft. Beide ervaringen zullen bijdragen aan het vergroten van de motivatie om verder te oefenen. 'Vier je fouten' past als mindset goed bij het op deze wijze verkennen van beweegoplossingen.

Zelfregulatie

Niet-lineair leren verloopt per definitie onvoorspelbaar en voor elke leerling anders. Het begeleiden ervan vraagt een behoorlijk inzicht in



het leerproces van elk van de leerlingen. Bewegingsonderwijzers zijn gewend om aanpassingen te doen voor delen van de groep, maar het stimuleren van zelfregulatie is ook een interessante optie. De leerlingen zijn vaak zelf enorm goed in staat om het niveau van de activiteit in te schatten en aan te passen. Zeker als je met ze bespreekt welke opties er zijn en waarop zij kunnen letten (Duivenvoorden et al., 2021).

Al vanaf het primair onderwijs kunnen leerlingen (mede) eigenaar worden van hun leren (Kolovelonis et al., 2011). Zelfregulatie houdt in dat leerlingen cycli doorlopen waarin zij doelen stellen en een oefenstrategie plannen, hun prestatie monitoren en hun voortgang evalueren. De mate van vrijheid in dit proces is afhankelijk van de ontwikkeling van de leerlingen en de organisatie van de les. Als bij judo een leerling een afgesproken aantal partijtjes achter elkaar gewonnen heeft (kinderen monitoren dit zelf), kunnen de leerlingen overleggen over een nieuwe startpositie waarbij de machtsongelijkheid voor een deel opgeheven wordt. Zeker met behulp van leskaarten en in gesprek met de leerlingen, kunnen zij steeds zelfstandiger plannen (welke startpositie brengt meer balans in het spel?), monitoren (is het spel in balans? En waarom?) en evalueren (wat lukt en wat moet er nog worden geoefend?). Het doorlopen van deze zelfregulatie-cyclus levert niet alleen meer eigenaarschap, motivatie en zelfvertrouwen op, het is ook een uitstekende manier om

leerlingen te betrekken bij het ontdekken en uitproberen van functionele beweegoplossingen.

Met veel dank aan Engbert Flapper voor het illustreren van dit artikel met passende voorbeelden uit de judopraktijk. ●

Bronnen

- Chow, J. Y. (2013). Nonlinear learning underpinning pedagogy: evidence, challenges, and implications. *Quest*, 65(4), 469-484.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2015). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. Routledge.
- Duivenvoorden, J., van der Kamp, J., van Hilvoorde, I. (2021). Zelfregulatie in het bewegingsonderwijs. *Lichamelijke opvoeding*, 109(1), 34-35.
- Kolovelonis, A., Goudas, M. & Gerodimos, V. (2011). The effects of the reciprocal and the self-check styles on pupils' performance in primary physical education. *European Physical Education Review*, 17(1), 35-50.
- Van der Palen, H. (2020). Bewegingsonderwijs: een doelbewuste praktijk (1). Beter leren bewegen vanuit een pedagogisch perspectief. *Lichamelijke opvoeding*, 108(5), 5-10.

Contact

j.duivenvoorden@windesheim.nl
Joop Duivenvoorden is docent aan de Calo bij de hogeschool Windesheim. Hij doet in het kader van het promotieonderzoek "Leren zelfreguleren in het bewegingsonderwijs" (gefinancierd door NWO, 023.009.054) onderzoek naar het stimuleren van zelfregulatie in het bewegingsonderwijs.

Tekeningen

Irene Goede

Kernwoorden

niet-lineair leren, constraints-led, pedagogiek, zelfregulatie



Vijf ontwikkelingen in acht jaar LO: 2-meting vo

Om de ontwikkelingen in en rondom het vak lichamelijke opvoeding (LO) in het voortgezet onderwijs (VO) te volgen vond in 2014 de nulmeting (Reijgersberg et al., 2014) en in 2018 de 1-meting (Slot-Heijs & Lucassen) LO en sport in het vo plaats. In navolging van deze metingen heeft dit jaar de 2-meting plaatsgevonden. Afgelopen zomer is door 335 LO-docenten een online vragenlijst ingevuld, hiervan zijn de resultaten onlangs gepubliceerd (Slot-Heijs et al., 2022). Met deze derde meting kunnen we over een periode van acht jaar ontwikkelingen in het vak LO en sport en bewegen in bredere zin in het vo in oenschouw nemen. | Tekst

Arnold Bronkhorst en Jorien Slot-Heijs

In dit artikel bespreken we vijf ontwikkelingen die onze aandacht vragen omdat zij zowel positieve als negatieve impact hebben op (de kwaliteit van) het LO-onderwijs. Zo gaan we in op de hoeveelheid lestijd voor LO, het extra lesaanbod LO, de ervaring van de beschikbare middelen en accommodaties, de wijze van beoordelen en de ervaring van de docenten met de gevolgen van corona voor hun vak. Elke ontwikkeling ondersteunen we met een exemplarische uitspraak die de docenten in de vragenlijst als reactie konden achterlaten.

Gemiddelde lestijd LO stabiel, maar verschillen tussen scholen groeien

Voor goed LO-onderwijs is voldoende lestijd een belangrijke voorwaarde. Tot 2005 werd hiervoor door beleidsmakers de wettelijk voorgeschreven minimumlessentabel gehanteerd. Deze komt neer op 2,5

lesuren voor het vmbo, 2,2 voor de havo en 2 voor het vwo. Hoewel de wettelijke norm is komen te vervallen kreeg de LO een beschermde status. Dit betekent dat scholen het aantal lesuren moeten handhaven die zij voor 2005 op het rooster hadden staan. In de afgelopen acht jaar is de gemiddelde hoeveelheid lestijd voor LO ongeveer gelijk gebleven en komt overeen met de minimumnorm.



Een toenemend aantal vo-scholen maakt werk van een aanvullende sport- en beweegaanbod

We zien verschillen tussen scholen wel toenemen. Dat wil zeggen dat een groeiend aantal scholen meer tijd inruimt voor het vak, maar daar tegenover staat een groeiend aantal scholen dat minder tijd voor het vak inruimt. Hoewel uit onze cijfers niet kan worden opgemaakt waarom verschillen tussen scholen zijn toegenomen, bieden enkele achtergelaten opmerkingen enig inzicht. Docenten geven bijvoorbeeld aan dat roostertijden zijn verkort en daarmee afgaat van de lestijd. Ook verwijst een aantal docenten naar de lange reistijd van de school naar de accommodatie.

“Vanwege de reistijd naar externe zalen of de buitenaccommodatie verlies je veel lestijd dat vind ik erg zonde en zou dat graag meer gecompenseerd willen hebben.”

Scholen met aanvullend sport- en beweegaanbod in de lift

Sinds de invoering van de Tweede Fase in 1998 is het mogelijk het examenvak LO2 aan te bieden in de bovenbouw van havo en vwo (later Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM)). In 2007/2008 begonnen de eerste scholen met een aanvullend programma voor het vmbo. We zien dat een toenemend aantal scholen werk maakt van een aanvullende sport- en beweegaanbod. Waar acht jaar geleden 53 procent van de scholen extra lessen sport en bewegen aanbod is dat in 2022 gegroeid naar

80 procent. Met name het aanbod van LO2 op het vmbo en BSM op de havo neemt toe. Ook aanvullend aanbod in de vorm van sportklassen is toegenomen. In aanvulling op het LO-aanbod ziet 40 procent van de docenten graag dat leerlingen in en rond de school meer en op verschillende wijze in beweging gebracht worden. Denk hierbij aan pauzeactiviteiten en naschools sportaanbod.

“Goedkopere of gratis toegang tot bepaalde faciliteiten zoals de tennis- en squashbaan, zwembad, skihal, et cetera.”

Zorgen over accommodaties neemt serieuze vormen aan

Goed LO-onderwijs vraagt om voldoende middelen en geschikte accommodaties. Voor de eerstgenoemde zien we dat sinds 2014 ongeveer de helft van de docenten deze als ‘goed’ ervaart. Dit gevoel blijft in 2022 gelijk. Datzelfde kunnen



Docenten zien na corona minder fitte, vaardige en gemotiveerde leerlingen

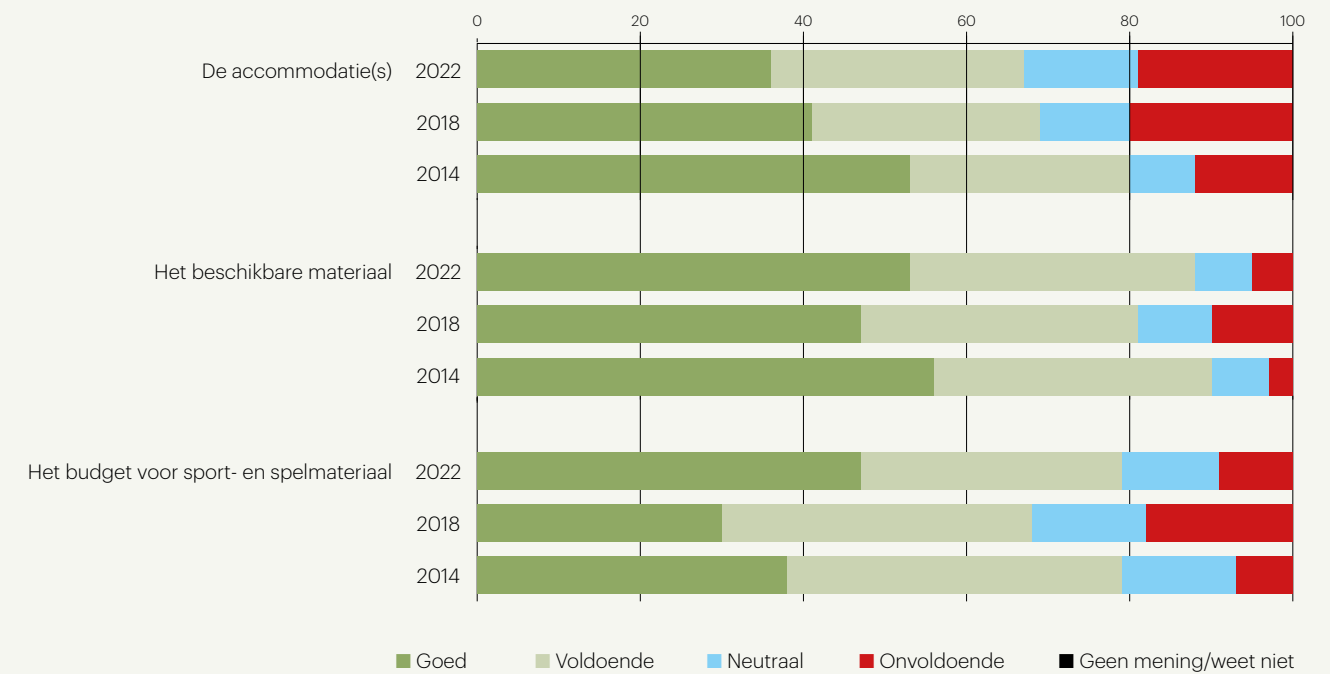
we echter niet zeggen over de ervaring van docenten van de accommodaties waarover zij beschikken. Het aandeel docenten dat de accommodaties als ‘goed’ ervaart was al gedaald van 53 procent in 2014 naar 41 procent in 2018 (zie figuur 1). In 2022 bestempelt nog maar 36 procent van de docenten de accommodatie als ‘goed’. 65 procent van de docenten geeft bovendien aan dat de gebruikte accommodatie(s) de kwaliteit van hun LO-onderwijs belemmert. Belemmeringen die het

meest worden genoemd zijn onvoldoende inrichting (35%), verouderde accommodatie (27%), te weinig accommodatie (25%) en accommodatie die te ver van de school ligt (22%). Deze negatieve trend baart zorgen en roept de vraag op of de huidige accommodaties volstaan om goed LO-onderwijs nu en in de toekomst te verzorgen. Het vo staat niet alleen in deze accommodatieproblematiek. Eerder onderzoek in het primair onderwijs toonde aan dat het primair onderwijs ook moeite heeft al het bewegingsonderwijs te huisvesten (Ruikes et al., 2022). “Er zijn te weinig gymzalen binnen de gemeente. Hierdoor is er een gedwongen samenwerking waardoor scholen niet hun vakwerkplan kunnen uitvoeren, verlies door reistijd, te weinig materialen en zalen niet naar wens. De gemeente ziet dit niet”

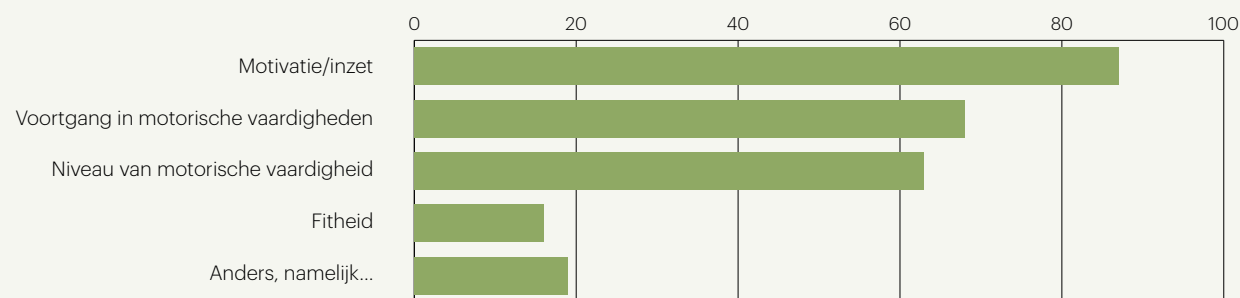
Verkennen van vormen van formatief beoordelen

Hoe geven docenten invulling aan het volgen en beoordelen van hun leerlingen? Een thema waar al

Figuur 1 Beoordeling van accommodatie(s), materiaal en budget voor LO volgens docenten LO in 2022 (n=334), 2018 (n=361) en 2014 (n=250, in procenten) Bron: Mulier Instituut, Lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs, 2014, 2018 & 2022.



Figuur 2 Aspecten waar leerlingen op worden beoordeeld voor LO volgens docenten LO (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=315. Bron: Mulier Instituut, Lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs (2-meting), 2022.



lange tijd over wordt gedebatteerd (Lucassen & Borghouts, 2022). In het huidige LO-onderwijs spitst de beoordeling zich veelal op de motivatie/inzet van de leerling (87%), gevolgd door voortgang in motorische vaardigheden (68%) en niveau van motorische vaardigheid (63%; zie figuur 2). De beoordeling wordt over het algemeen door de docent uitgevoerd (summatief: 82%, formatief: 70%). Menig docent geeft echter aan dat zij op zoek is naar passende vormen van het volgen en beoordelen van leerlingen binnen hun vak. Bijna de helft van de docenten (47%) wil in de toekomst de beoordeling van leerlingen veranderen. Navraag leerde dat de docenten vooral nieuwe vormen van formatief beoordelen aan het verkennen zijn. Meestal een vorm waar leerlingen met de docent reflecteren op de door de leerling zelf gestelde leerdoelen, de inzet die gedaan is om die doelen te bereiken en de inzichten die zij in dit proces hebben opgedaan.

“We hopen af te kunnen stappen van het becijferen en hopen wat te kunnen starten met eigen leerdoelen en zelfsturend leren.”

Gevolgen van corona voor het LO-onderwijs)

Gedurende de coronapandemie was lange tijd LO-onderwijs niet mogelijk,



Vormen van formatief evalueren worden door LO-vaksecties verkend

laat staan goed LO-onderwijs. De impact van de pandemie zien de docenten terug bij hun leerlingen. Een groot aantal ervaart minder fitte leerlingen (75%), mindere motorisch vaardige leerlingen (60%) en minder gemotiveerde leerlingen (48%) dan voor corona (zie figuur 3). Docenten LO die motivatieproblemen ervaren, zien deze overigens vaker bij leerlingen in de bovenbouw (50%) dan in de onderbouw (12%) en vaker bij meisjes (42%) dan bij jongens (16%). 30 procent van de docenten ziet ook andere verschillen, zoals mindere sociale vaardigheden bij leerlingen.

“We zien dat leerlingen meer moeite hebben met het maken van groepjes. Voorheen deden ze dat makkelijker zelfstandig, nu is het een ding. Lijkt alsof ze het samenwerken wat verleerd zijn.”

Tot slot zien we dat ten opzichte van 2018 de samenwerking met de buurtsportcoach met bijna de helft teruggelopen (van 37% naar 20%). We achten het aannemelijk dat deze daling ten aanzien van de samenwerking met externe partijen door de coronamaatregelen is veroorzaakt. Verwacht wordt dat dergelijke samenwerking post corona weer wordt geïntensiveerd.

Bespiegeling

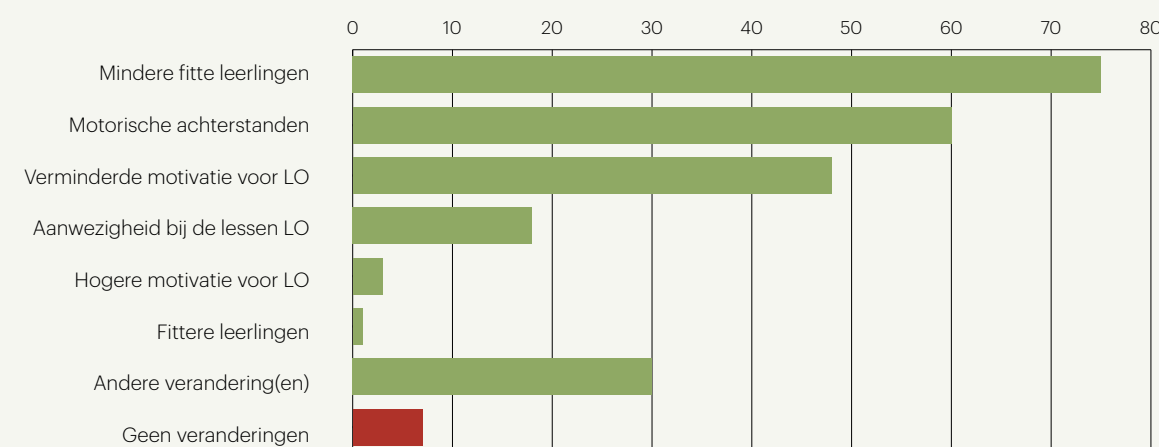
Wat leren we van deze drie metingen over een periode van acht jaar? Ten eerste constateren we dat na het wegvallen van de wettelijke minimum urennorm in 2005 deze in het vo nog min of meer gevolgd wordt. Waar de LO-lestijd stabiel blijft zien we een groei van het aanvullend lesaanbod. Langzaam aan beginnen vo-scholen zonder aanvullend sport- en beweegaanbod tot de uitzondering te behoren. Met name het aantal scholen dat LO in de examenklassen aanbiedt is gegroeid. Hiertegenover staat een groeiende



Verschillen in lestijd tussen vo-scholen nemen toe

onvrede over de accommodaties waar het LO-onderwijs plaatsvindt. Te oud, te ver en te weinig. Met name deze ontwikkeling baart zorgen. De meerderheid van de docenten ervaart dit dan ook als een belemmering voor de kwaliteit van hun LO-onderwijs. Rondom het volgen en beoordelen van leerlingen is al jaren beweging. Met name vormen van formatief evalueren worden door LO-vaksecties verkend. Bestaande landelijke initiatieven en onderzoek om vaksecties hierbij te ondersteunen lijken daarmee een nadrukkelijke behoefte te vervullen. Tot slot kunnen we opmaken dat veel docenten ervaren na corona een andere leerling te hebben teruggekregen. Docenten zien minder fitte, vaardige en gemotiveerde leerlingen. Extra aandacht voor deze achterstanden is nodig, aangezien andere studies het beeld van de docenten bevestigen (o.a. De Jonge et al., in druk). Het lijkt erop dat corona ook een zware wissel heeft getrokken op de samenwerking tussen vaksecties en externe partners. In het licht om leerlingen kennis te laten maken met verschillende bewegcontexten en voor te bereiden op een leven lang bewegen, hopen we dat een volgende meting laat zien dat de externe samenwerking post-corona weer is opgepakt en mogelijk is vergroot. ●

Figuur 1 Veranderingen (positief/negatief) die docenten LO ervaren bij leerlingen na de coronatijd ten opzichte van voor de coronatijd (n=332, meerdere antwoorden mogelijk). Bron: Mulier Instituut, Lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs (2-meting), 2022.



Bronnen

- De Jonge, M., Anselma, M., Vrieswijk, S., Bronkhorst, A., Balk, L., & Singh, A. (in druk). *Gevolgen van de coronamaatregelen voor de motorische fitheid van middelbare scholieren*. Mulier Instituut.
- Lucassen, J., & Borghouts, L. (2022). 'Beoordelen en/of volgen'. Een punt voor gym... of niet? Canon LO. Geraadpleegd op 29 november 2022, van <https://www.canonlo.nl/venster/53084>
- Reijgersberg, N., Lucassen, J. M. H., Beth, J. O., & Van der Werff, H. (2014). *Nulmeting lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs. Onderzoek naar de organisatie van lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs*. Mulier Instituut.
- Ruikes, D., Schadenberg, B., & Hoekman, R. (2022). *Huisvesting bewegingsonderwijs in het primair onderwijs*. Mulier Instituut.
- Slot-Heijs, J. J., & Lucassen, J. M. H. (2018). *Lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs, 1-meting*. Mulier Instituut.
- Slot-Heijs, J. J., Vrieswijk, S., Bronkhorst, A., & Lucassen, J. M. H. (2022). *Lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs, 2-meting*. Mulier Instituut.

Scan de QR-code naar het onderzoeksrapport



www.mulierinstituut.nl/publicaties/27078/lichamelijke-opvoeding-en-sport-in-het-voortgezet-onderwijs/

Contact

a.bronkhorst@mulierinstituut.nl
Arnold Bronkhorst en **Jorien Slot-Heijs** zijn beiden onderzoekers bij het Mulier Instituut

Kernwoorden

2-meting, lestijd, sport- en beweegaanbod, formatief beoordelen

EEN MASTER VOOR ELKE KLAS!

ALO Nederland is het samenwerkingsverband van de zes landelijke Academies voor Lichamelijke Opvoeding (ALO). In dit samenwerkingsverband bundelen de zes opleidingsinstituten hun krachten en werken hierin nauw samen op het gebied van kennisontwikkeling, kennisdeling en innovatie.

Afzonderlijk dragen de ALO's bij aan het beste bewegingsonderwijs door het eerste graads opleiden van deskundige beweegprofessionals op bachelorniveau: de leraar Lichamelijke Opvoeding (m/v). Daarnaast is het, samen met anderen, voortdurend professionaliseren van het werkveld van de Lichamelijke Opvoeding één van de belangrijke opdrachten van de ALO's. Het volgen van een masteropleiding draagt daar uitdrukkelijk aan bij. Een master voor elke klas!

Hieronder vind je het aanbod van relevante masteropleidingen. We nodigen je van harte uit op een van de periodieke informatieavonden. Bezoek de website van de betreffende hogeschool voor specifieke data of www.alo.nl voor het complete overzicht.

MASTER SPORT- EN BEWEGINGSONDERWIJS

De Master Sport- en Bewegingsonderwijs richt zich op leraren Lichamelijke Opvoeding die klaar zijn voor de volgende stap.

Die zichzelf willen ontwikkelen en gefundeerde invloed uitoefenen op het vak LO op de eigen school. Die in staat willen zijn om in het eigen vakgebied échte verandering in te zetten en LO naar een hoger niveau te brengen. Deze master legt het accent op het beïnvloeden van gedrag, het verbinden van school, sport en maatschappij en curriculumvernieuwing binnen de Lichamelijke Opvoeding.

MASTER PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PEDAGOGY

Deze master is een praktijkgerichte opleiding (Lichamelijke Opvoeding en Sportpedagogiek) waarin drie thema's centraal staan: onderbouwing van de lesgeefpraktijk in sport en bewegen, verrijking van pedagogisch leiderschap en professionele identiteit en het 'prachtige risico' van sportpedagogiek. Je levert een bijdrage aan innovatie in het bewegingsonderwijs, de sportpedagogiek en alles wat daarmee samenhangt.

MASTER SPORT- EN BEWEEGINNOVATIE

Het profiel van een Master Sport- en Beweeginnovatie sluit optimaal aan op de professionaliseringsbehoefte in het werkveld. Je bent in staat de benodigde innovatie daadwerkelijk te realiseren en te verankeren in jouw dagelijkse beroepspraktijk. Door de flinke dosis inhoudelijke kennis, maar ook door de aangeleerde verandermanagementvaardigheden en leidinggevende capaciteiten. Bovendien fungeren masters in Sport- en Beweeginnovatie vaak als rolmodel voor professionals in hun omgeving door de combinatie van inhoudsdeskundigheid en praktijkgerichtheid.

MASTER TALENTONTWIKKELING & DIVERSITEIT

Deze masteropleiding geeft de kans om in een leer-gemeenschap van gemotiveerde collega's kennis, vaardigheden en ervaring te verrijken en te verdiepen. Het geleerde kan meteen worden toegepast in de eigen klas. Je voert zelfstandig en samen met anderen onderzoek uit naar de onderwijspraktijk. Daarnaast doe je nieuwe inspiratie op tijdens gastcolleges en een internationale studiereis naar een of meerdere interessante onderwijslanden.



ALO

N E D E R L A N D

Dit bericht wordt je aangeboden door ALO Nederland.

ALO Nederland staat voor Meesterschap, Vooruitgang en Energie en draagt bij aan het allerbeste bewegingsonderwijs. Goed leren bewegen op weg naar een leven lang bewegen. Website: www.alo.nl / Volg ons op Twitter: @alo_nl

PRAKTIJK

KATERN

Badminton; het grootste bewaarde geheim!

Badminton is is ontzettend leuk om te doen en een kind ervaart al snel succesbeleving. Dit alles kan bijdragen aan het vergroten van het zelfvertrouwen, het probleemoplossend vermogen en het versterken van de sociale interactie. Daarnaast kan het leiden tot een positie-ver zelfbeeld. Door de veelzijdigheid van badminton heeft de gymdocent een zee aan mogelijkheden om te differentiëren tijdens de binnen- en buitengymles. Badminton kan hierdoor bijdragen aan een positieve sportervaring van iedere leerling. Om de gymdocent extra houvast te bieden heeft Badminton Nederland een aantal handige hulpmiddelen ontwikkeld, namelijk Bamito's Schoolprogramma en het Let's Play! Net. | Tekst

Ginny Severien en Eefje Janssen



Wat is badminton eigenlijk?

Wist jij dat...? De hardste badminton-smash een snelheid kende van maar liefst 493 kilometer per uur! Ook tijdens normale rally's vliegen shuttles met een gemiddelde snelheid

van ruim boven de 200 km per uur over het net. Dit maakt badminton de snelste racketsport ter wereld. Niet het eerste waar je waarschijnlijk aan denkt bij dat spelletje dat je ook op de camping speelt.

De combinatie van explosieve rally's en de gemiddeld afgelegde afstand van 6,4 kilometer maakt dat een badmintonspeler beschikt over een goede aerobe en anaerobe conditie. Kracht, hand-oog coördinatie, tactiek en spelinzicht zijn andere belangrijke facetten van de sport. In de dubbelonderdelen is de samenwerking met je medespeler weer van groot belang.

Bamito schoolbadminton

Badminton Nederland heeft een schoolprogramma ontwikkeld voor het primair onderwijs. Het Bamito SchoolBadminton programma is een volledig programma dat onder andere bestaat uit een handleiding, diploma's en een set oefenkaarten. Deze kaarten helpen je bij het opbouwen van je les. Voor ieder instapniveau is een oefening beschikbaar. Door gebruik van de oefenkaarten is het mogelijk om te versnellen, te vertragen of verdieping aan te brengen. Daarmee staat de persoonlijke groei van iedere leerling centraal. Omdat het Bamito Schoolbadminton programma de focus legt op breed motorisch ontwikkelen, is het mogelijk een oefenkaart als onderdeel van de gymles aan te bieden, maar ook als klassikale les.

Binnen én buiten badmintonnen

Het primair onderwijs (po) dient iedere scholier twee gymlessen per week aan te bieden. Voor een groot aantal scholen is dit een



INHOUD



Oefenkaarten

Biathlon Backhand

Backhand

2

Leg een mikpunt op de grond of aan een Badmintonpaal. Maak 4 rijtjes van 5 shuttles. Serveer vijf shuttles en loop voor iedere gemiste shuttle een rondje om de nettenrij. Doe dit voor ieder rijtje van vijf shuttles, wie is het eerste klaar?



- Sla de shuttle uit je hand zodat deze geen vluchtmoment heeft
- Houd de slagbeweging kort
- Maak het mikpunt groter
- Maak het rondje kleiner
- Maak het mikpunt kleiner

Bekijk video

Bamito SchoolBadminton

uitdaging vanwege de afstand tussen het schoolgebouw en de gymzaal. Andere scholen kampen met ruimtegebrek. Om deze redenen zijn gymdocenten steeds vaker genooddaakt om de gymles buiten aan te bieden. Een waardevolle toevoeging aan de buitengymles is het Let's play net. Dit net is plaatsbaar op ieder schoolplein of buitenruimte en te gebruiken voor badminton, maar ook voor voetvolley, pickleball en andere balspelletjes. Als resultaat van haar laagdrempelige karakter, draagt het net op positieve wijze bij aan duurzame sportstimulering. De oefenkaarten uit het Bamito schoolbadminton pakket zijn zowel binnen in de gymzaal als buiten in combinatie met het Let's Play net te gebruiken.

Differentiatie- en organisatiemogelijkheden

- 1 Differentiatiemogelijkheden (van makkelijk naar moeilijk):
- 2 lengte racket: kort - lang;
- 3 hoogte van net: laag - hoog;
- 4 mikpunt: groot - klein;
- 5 materiaal: ballon (langzaam) - shuttle (sneller) - allerlei materialen ertussen in;
- 6 speelveld: klein - groot.

Organisatiemogelijkheden (meerdere leerlingen op één veldje):

- 1 twee leerlingen laten spelen - twee in de wissel;
- 2 één aangever - rijtje aan andere kant: na terugslaan weer achteraan het rijtje aansluiten;
- 3 twee rijtjes: na terugslaan weer aansluiten in je rijtje;
- 4 twee rijtjes: na een slag via de rechterkant doorlopen naar de overkant en daar aansluiten bij dat rijtje (het systeem van het spel tafelen/rond de tafel).

Praktijkvoorbeelden

Groep 1/2: hooghouden snoepwinkel

De kinderen kunnen net als in een snoepwinkel kiezen uit verschillende dingen en daardoor hou je het leuk en uitdagend voor ze. Je kunt voor het hooghouden gebruik maken van verschillende voorwerpen om in de hand te houden en ook van verschillende materialen om mee hoog te houden. Als je verschillende materialen neerlegt voor



de leerlingen, kunnen ze zelf een keuze maken waarmee ze willen oefenen. Je kunt de leerlingen het alleen laten oefenen of het samen laten uitvoeren. Leerling A gooit het voorwerp naar keuze naar leerling B, die het met het slagmateriaal naar keuze terugslaat.

Voorbeelden van voorwerpen om in de hand te houden: badmintonracket (klein/middel/groot), vangnetje, handtrampoline, tafeltennisbatje, beachballracket.

Voorbeelden van voorwerpen om mee hoog te houden of te mikken: ballon, shuttle, pluizenballetje, softballetje, pitenzakje, tafeltennisballetje, beachball.

Groep 3/4/5: mikken, bulls eye

Bij bulls eye gaat het om te leren mikken. Door verschillende mikpunten neer te zetten/leggen, kan elke leerling op zijn eigen niveau oefenen. Je kunt hierbij

alle slagen van badminton oefenen, zowel alleen als samen. Voorbeelden van verschillende mikpunten zijn:

- 1 matje/hoepel/korf (van groot naar klein);
- 2 punten toekennen aan bepaalde gebieden waar de shuttle zou moeten komen, afhankelijk welke slag je wilt oefenen. Het gebied waar de shuttle zou moeten landen voor een goede uitvoering van de slag, levert de meeste punten op. Je kan hierbij gebruik maken van al bestaande lijnen in de gymzaal. Of je kan door middel van krijt, markering, pilonnen en/of dopjes, gebieden aanduiden;
- 3 kranten: elke keer dat de shuttle op een krant valt, kan je de krant opvouwen (gebied om op te mikken wordt dus steeds kleiner);
- 4 shuttle opvangen met een pilon: groot/middel/klein (van makkelijk naar moeilijk);
- 5 shuttle opvangen in een koker.

Groep 6/7/8: rallykoning, molenwieken

Hierbij staat samenwerken/samenspelen centraal:

- 1 rallykoning: speel in tweetallen zo vaak mogelijk samen over. Hoeveel keer lukt het om samen over te spelen?
- 2 samen molenwieken: verdeel je groepje over twee kanten van het net. Speel de shuttle over het net en sluit aan bij het groepje aan de andere kant van het net (via de rechterkant naar de overkant lopen). Hoe vaak kunnen jullie samenspelen? ●



Contact

Ginnysportenadvies@hotmail.com
Ginny Severien is vakleerkracht lichamelijke opvoeding, leefstijl coach, voormalig Nederlands kampioen badminton en een ervaren badmintontrainster. Daarnaast organiseert zij extra sportactiviteiten op projectbasis voor scholen. Mocht je nog vragen hebben of interesse in een workshop badminton voor vakleerkrachten of badmintonlessen op je school, dan kun je contact opnemen door een e-mail te sturen naar Ginnysportenadvies@hotmail.com

Eefje Janssen is eigenaresse van de Haagse badmintonschool Learn to fly, opleidingsdocent van Badminton Nederland en is nog steeds actief als speelster in de Franse competitie, uitkomend voor CSM20 Paris. Eefje werkt momenteel als beleidsadviseur bij de MBO Raad, maar haar roots liggen in het vo en mbo als docent, coach en teamleider. Meer informatie over Eefje en Learn to fly kun je vinden via www.learnstoflytoo.nl.



www.learnstoflytoo.nl
 Informatie over het Bamito schoolbadmintonprogramma en het Let's Play net is op te vragen via www.airbadminton.nl/schoolbadminton en www.airbadminton.nl/letsplaynet.



www.airbadminton.nl/schoolbadminton



www.airbadminton.nl/letsplaynet

Foto's
 Ginny Severien en Badminton Nederland
Kernwoorden
 schoolbadminton, bamito



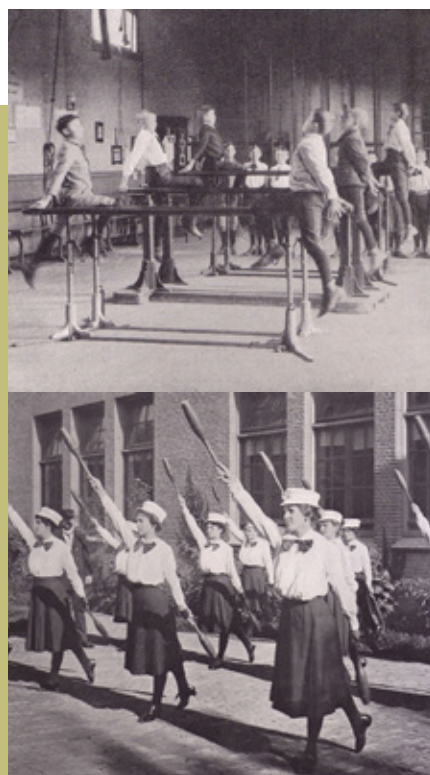
Goed bewegingsonderwijs in de praktijk

Goed leren bewegen en leren beter te bewegen

‘Goed leren bewegen’ is de slogan van de KVLO. Vanuit de geschiedenis van ons vak is er vooral aandacht geweest en nog steeds voor het ‘leren beter te bewegen’: ‘goed leren bewegen’ en ‘leren beter te bewegen’. Wat is hier het verschil? Bij ‘goed leren bewegen’, het ‘hoe’, gaat het vooral om het goed geven van bewegingsonderwijs, het onderwijzen. Zie hiervoor bijvoorbeeld de bouwstenen van Curriculum.nu waarbij het niet alleen gaat om ‘beter bewegen’ maar om brede ‘deelnamebekwaamheid’. Daarmee lijkt het accent te liggen op veel aandacht voor het leerproces, voor de juiste didactiek en methodiek. Bij ‘leren beter te bewegen’, het ‘wat’, lijkt de aandacht vooral uit te gaan naar de kwaliteit van bewegen van de leerling en het direct sturen hierop. In de praktijk van het lesgeven is hier sprake van een wisselwerking. Over deze afwisseling gaat dit artikel zodat je in de praktijk bewust wordt van waar je focus ligt. | Tekst Maarten Massink

Geschiedenis

In de Canon van de LO (overzicht van de Lichamelijke Opvoeding *Homepage | Canon LO*) wordt in een aantal vensters de geschiedenis van ons vak geschetst vanaf 1862 tot op heden. Het is interessant te zien hoe in de loop van de geschiedenis er steeds een wisselende aandacht is geweest voor ‘leren beter te bewegen’ (‘wat’) en ‘goed leren bewegen’ (‘hoe’). In het begin was er vooral aandacht voor gezondheid- bevorderende gymnastiek (zie Canon van de LO, venster 5, 1886, De Duits-Nederlandse schoolgymnastiek). In het laatste venster (venster 35, 2018, De veranderende praktijk in de loop der tijd) kun je lezen hoe de praktijk van het vak is veranderd.



Van Duits-Nederlands schoolgymnastiek, buitendwarszit en knots oefeningen voor lichamelijke weerbaarheid, naar meervoudige deelname bekwaamheid.



Het ‘goed leren bewegen’ was gebaseerd op het toepassen van militaire exercitie

In het begin van de vorige eeuw tot de Tweede Wereldoorlog was er vooral aandacht voor houdings- en bewegingsgymnastiek met oefeningen met en zonder toestellen en handgereedschappen. Ook ademhalingsoefeningen stonden op het programma. Het ‘leren beter te bewegen’ betekende het corrigeren van lichaamshouding en spierversterkende oefeningen. Dit stond centraal in de Duitse en Zweedse gymnastiek. De lessen liepen volgens een vast patroon van opstellingen en werden uitgevoerd op commando. Het ‘goed leren bewegen’ was gebaseerd op het toepassen van militaire exercitie. Maar ook het karakter werd hiermee gevormd met aspecten als moed, durf, (zelf)discipline en doorzettingsvermogen. Dit is na (door?) de Tweede Wereldoorlog in een ander daglicht komen te staan.

In onze moderne gymzalen zijn restanten van deze tijd nog steeds

terug te vinden. Overal worden nog toestellen gebruikt als bok, paard, kast. Weliswaar is de wijze waarop deze gebruikt worden veranderd. De aandacht voor lichaamshouding en spierversterkende oefeningen en ademhalingsoefeningen zien we terug in sportscholen en fitnesscentra. Zij maken deel uit van onze bewegingscultuur. Sommige scholen besteden hier in het bewegingsonderwijs nog wel aandacht aan in gezondheid-gerelateerde lessen waarin dit als een aspect van ons vak aan de orde komt met een verwijzing naar de gezondheidscultuur in onze samenleving. Het is zeker niet meer jaarprogramma vullend.

Natuurlijk bewegen

In de eerste helft van de vorige eeuw komt er aandacht voor grondvormen

Canon LO, venster 49

De Oostenrijkse School met Gaulhofer (1885-1941) en Streicher (1883-1956) bracht daar tussen WO I en WO II verandering in door uit te gaan van meer natuurlijke bewegingen. ‘Grondvormen van bewegen’ zoals gaan, lopen, springen en werpen bepaalden de praktijk. Er kwam aandacht voor hygiëne (buiten bewegen in de open lucht), spel, atletiek, maar ook ritmische gymnastiek (zie J. van As en Jeanne van der Most).

van bewegen. ‘Leren beter te bewegen’ is grondvormen van bewegen leren. ‘Goed leren bewegen’ is natuurlijk bewegen door de natuur hierin te betrekken en het oefenen in de buitenlucht.

Persoonlijke bewegingsontwikkeling

Na de Oostenrijkse school beschreef Carl Gordijn juist een relationeel bewegingsconcept dat een pedagogisch-didactische verandering

Canon venster 26

Gordijn zag menselijk bewegen als een wijze van zinvol betrekken zijn op de wereld om ons heen. Die bewegingsopvatting opende het venster om opvoeding en onderwijs te zien als ‘introdutie in de menselijke betekeniswereld, tot daadwerkelijke betrokkenheid op de wereld’. En tevens om het bewoonbaar maken van bewegingssituaties te zien als de essentie van het bewegingsonderwijs.

tweegebracht. Het ‘goed bewegen’ werd losgekoppeld van een absoluut bewegingsideaal en meer gezien als persoonlijk zinvol betrekken zijn op de wereld om ons heen die bewegen oproept.

Leren deelnemen aan de bewegingscultuur

In de jaren 70-80 van de vorige eeuw is er met Bart Crum en Harry Stegeman (zie venster 35 over Bart

Canon venster 43

Bekwaam maken voor deelname aan bewegingscultuur: Stegeman formuleert de algemene doelstelling van het bewegingsonderwijs als: ‘Het bewegingsonderwijs is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur’ (Stegeman, 2000, p. 159).



Crum, en venster 43 over Harry Stegeman) een beweging ontstaat waarbij uitdrukkelijk aandacht is gevraagd voor de persoonlijke bewegingsontwikkeling zoals aangegeven door Gordijn, en het leren deelnemen aan de sport- en bewegingscultuur. Hiermee wordt de kern aangegeven van de discussie over 'goed leren bewegen' en 'leren beter te bewegen': ze zijn beide belangrijk en twee kanten van dezelfde medaille. Het 'leren beter te bewegen' is vooral belangrijk omdat het kan leiden tot een blijvende en perspectiefrijk deelname aan de bewegingscultuur. Als je hebt geleerd goed te bewegen is er kans dat er plezier wordt ervaren in het bewegen waardoor er kans is op blijvende deelname aan bewegen. Het 'leren beter te bewegen' is dus geen doel op zich, zoals het voldoen aan een (absoluut) ideaalbeeld, maar onderdeel van een persoonlijk ontplooiing die hopelijk leidt tot plezier en daarmee een levenslange deelname aan de bewegingscultuur.

Maar naast 'leren beter te bewegen' is er nu ook meer aandacht voor 'goed leren bewegen' gekomen. Dit is vooral een oproep leerlingen te leren zelfstandig en verantwoord bewegingssituaties te creëren waarin bewogen kan worden. In het concept van Crum en Stegeman wordt ervoor gepleit vooral kritisch naar de bewegingscultuur te kijken en niet zomaar klakkeloos de sport- en beweegcultuur te kopiëren. Denk hierbij aan uitwassen als het selectie- en competitiesysteem waarbij minder aandacht is voor minder getalenteerde bewegers. Maar denk ook aan schoonheids- of bewegingsidealen die kunnen leiden tot het risico van verkeerde interpretaties en uitvoering van trainingen en gebruik van voedingssupplementen bij fitness en kracht sport. Of zelfverdedigings sporten die soms afkeurenswaardige voorbeelden laten zien. De invulling op school van tref- en stoelspelen vraagt om een andere benadering.

Basisdocumenten

Het omschrijven van de bewegingsactiviteit en aangeven van reguleringsdoelen is een voorbeeld van 'goed leren bewegen' en begeeft zich op

Canon venster 35

Uitgaande van het kritisch-constructieve bewegingsocialisatieconcept (Crum, 1982; Crum en Stegeman, 1986; Faber, 1989; Stegeman, 2000) wordt gestreefd naar een balans tussen de persoonlijke en de maatschappelijke invalshoek, waarbij ruimte is voor zowel persoonlijke ontplooiing als maatschappelijke toerusting. In deze vakvisie gaat het erom dat leerlingen op een eigen en kritische manier leren deelnemen aan onderdelen van de bewegingscultuur. Daarbij kan het gaan om de traditionele georganiseerde sportcultuur, maar ook om het ongeorganiseerde of het profitcircuit van sportieve vrijetijdsbesteding (Bax en Van den Heuvel, 2005; 2008).

niveau van methodische en didactische hulp voor LO-docenten. Deze accentverschuiving is zichtbaar en neergeslagen in de basisdocumenten voor bewegingsonderwijs voor primair en voortgezet onderwijs.

Hier zie je het relationeel bewegingsconcept vormgegeven in twaalf leerlijnen van bewegingsonderwijs: balanceren, klimmen, zwaaien, springen, hardlopen, mikken, jongleren, doel spelen, tikspelen, stoelspelen, bewegen op muziek. In Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (Mooij et al., 2011) krijgt het 'leren beter te bewegen' vorm vanuit een relationeel bewegingsconcept door een beschrijving van deelnemeniveaus. Deze zijn niet bedoeld om leerlingen te beoordelen maar om een ontwikkeling te schetsen voor docenten bewegingsonderwijs die hiermee de praktijk van hun lesgeven kunnen evalueren. Er worden verschillen beschreven die de bandbreedte aangeeft waarbinnen de meeste leerlingen deelnemen aan een bewegingsactiviteit. Dit is voor de LO-docent een houvast bij het maken en ontwikkelen van je programma als het gaat om 'leren beter te bewegen'

met ruimte voor persoonlijke invulling. Het is echter niet alleen de docent die de bewegingssituatie opzet en op gang houdt. Er wordt ook inbreng van leerlingen gevraagd bij het aangaan van bewegingsuitdagingen en het opzetten en op gang houden van bewegingssituaties door het beschrijven van reguleringsdoelen. Er wordt van leerlingen een meervoudige deelnamebekwaamheid gevraagd. Dit is zeer vernieuwend omdat er expliciet aandacht wordt besteed aan hoe leerlingen zelf een bewegingssituatie op kunnen zetten en op gang kunnen houden.

Ontwikkelingen

Het is een uitdaging in de praktijk een goede balans te vinden tussen 'goed leren bewegen' en 'leren beter te bewegen'. Het een kan niet zonder het ander zoals Crum en Stegeman aangeven. Het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs met twaalf leerlijnen en reguleringsdoelen is daarbij ondersteunend voor de docent LO. Ook het Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Brouwer et al., 2012) met de sleutels bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven is erop gericht zowel te werken aan 'leren beter te bewegen' als aan 'goed leren bewegen'.

Het ASM-model besteedt veel aandacht aan 'leren beter te bewegen' waarbij het integreren van tien verschillende beweegvaardigheden centraal staat. Door verschillende vaardigheden met elkaar te verbinden en te combineren ontstaan er nieuwe bewegingssituaties die interessant kunnen zijn voor leerlingen. Het gaat hier om beter worden in de beweegvaardigheden die gerelateerd zijn aan vaardigheden uit de sportwereld. Zowel voor de getalenteerde leerlingen die hun bewegingsrepertoire verstevigen en uitbreiden, als ook voor de minder getalenteerde bewegers. Er wordt gebruik gemaakt van specifieke playgrounds en skills garden en ingerichte gymzalen die er aantrekkelijk en uitdagend uitzien.

Het 'goed leren bewegen', samen een bewegingssituatie opzetten en onderhouden is echter gebonden aan van tevoren specifiek ingerichte playgrounds. Hierdoor is er veel aandacht voor 'leren beter te bewegen' in van tevoren ingerichte beweegsituaties. Er wordt gebruik gemaakt van specifiek ingerichte speelplaatsen en zalen waarin de beweegruimte/-mogelijkheden van tevoren zijn ingevuld. De motorische vaardigheden van leerlingen worden getest in de MQ-Scan die gebaseerd is op meten van fysieke voorwaarden die volgens het ASM nodig zijn voor deelname aan beweegcultuur/sport. Het invulling geven en beweeguitdagingen ontdekken en uitproberen is van tevoren bepaald en aangestuurd door de docent. Het door leerlingen zelf betekenis geven volgens het relationeel bewegingsconcept is beperkt mogelijk.

Een andere ontwikkeling is het Teaching Games for Understanding project (TGfU). Dit project is een wereldwijd ontwikkelnetwerk dat zich richt op spelonderwijs. Hierbij wordt het idee verlaten dat spel geleerd moet worden vanuit het aanleren van technische beweegvaardigheden. Er wordt gestart met spelsituaties die vereenvoudigd zijn en waar beweegvaardigheden in kleine setting zoveel mogelijk spelgericht worden aangeleerd. Daarbij krijgen leerlingen ook een stem in het kiezen en vormgeven van de bewegingssituatie. Hierbij is er sprake van een accentverschuiving van hoofdzakelijk aandacht voor 'leren beter te bewegen' naar 'goed leren bewegen'. Dit gebeurt door samen met leerlingen bewegingssituaties te ontwikkelen waar uitdagende beweegproblemen worden opgeroepen die leerlingen al spelend in die beweegsituatie leren oplossen.

Tot slot

Ik heb geprobeerd te laten zien hoe in de ontwikkeling van de praktijk van het bewegingsonderwijs steeds meer het belang wordt onderkend voor het samengaan van aandacht voor 'goed leren bewegen' en 'leren beter te bewegen'. In de loop van de geschiedenis is er meer aandacht

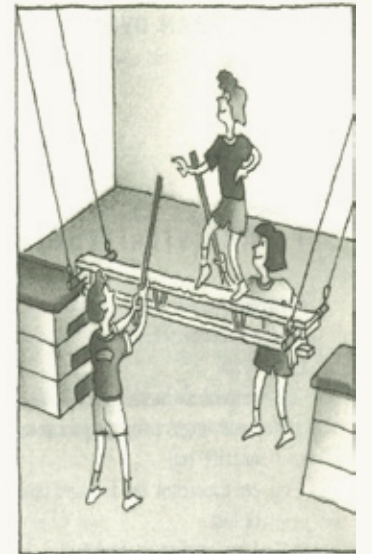
Voorbeeld uit het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (Mooij et al., 2011) met bewegingsthema balanceren, gaan over een instabiel vlak met deelnemeniveaus en reguleringsdoelen.

Groep 7/8

Gaan over een instabiel balanceervlak

Arrangement: Bank verhoogd tussen twee ophangpunten; er is een kleine (zwaai) beweging van de bank mogelijk.
Kast als opstapplaats.
Twee hulpverleners (met stokken).

Opdracht: 'Loop over de bank naar de andere kant.'



Niveau	Uitvoeringswijze
Zorg	Kan alleen met voortdurende steun omhoog lopen over het instabiele balanceervlak
1	Loopt vrijwel zonder hulp over het instabiele balanceervlak
2	Loopt zonder balansverstoringen over het instabiele balanceervlak
3	Loopt in een aan de (zwaaiende) beweging van de bank aangepast tempo over het instabiele balanceervlak

Reguleringsdoelen

- Helpt bij klaarzetten van de balanceerarrangementen en het herstellen, veranderen of uitbreiden
- Verleent op het goede moment effectief hulp bij het balanceren van anderen
- Geeft anderen aanwijzingen over een goede en rustige uitvoeringswijze bij het balanceren



Bronnen

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg A. (2012). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Grefte, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
www.canonlo.nl

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Canon LO

Kernwoorden

goed leren bewegen, leren beter te bewegen, goed bewegingsonderwijs

Lesgeven in het speciaal onderwijs 3

Een kijkje in de gymzaal van Wilke van de Coolwijk

In deze artikelenreeks nemen Anna-Maria van Dillen en Christa Rietberg een kijkje bij vakcollega's die werken in de verschillende typen speciaal onderwijs. Wat drijft hen en welke issues spelen in dit werk? In het derde artikel gaan ze naar een cluster 2 vso-school. Onder cluster 2 van het speciaal onderwijs vallen de scholen voor dove en slechthorende kinderen en kinderen met een communicatieve beperking, een taalontwikkelingsstoornis (TOS). Bij deze kinderen wordt taal niet goed in de hersenen verwerkt. | Tekst Anna-Maria van Dillen en Christa Rietberg

Inleiding

Net onder de Waal, dicht bij het station Zaltbommel vinden wij het Kentalis Compas College. Het is een kleine school met 65 leerlingen en is één van de twee vso-cluster 2 scholen in Nederland (de andere school staat in Groningen). Er is een nauwe samenwerking met een reguliere praktijkschool en een vmbo-school in de buurt. Alle leerlingen zijn doof/slechthorend, gebruiken Nederlandse gebarentaal (NGT) en hebben allemaal gekozen voor de uitstroomroute vervolgonderwijs of arbeid.

Scan de QR-code naar doelgroepenmodel voor uitstroomroute naar vervolgonderwijs of arbeid.



<https://bit.ly/3H7Z3Bv>

Kentalis: landelijke organisatie voor mensen die doof, slechthorend of doofblind zijn of die een taalontwikkelingsstoornis of communicatief meervoudige beperking hebben. Je kunt bij hen terecht voor onderzoek, diagnostiek, zorg en onderwijs).

Gebarentaal

Communicatie is de basis van alles
Vakleerkracht Wilke ontvangt ons in de teamkamer waar een aantal leerkrachten met elkaar in gesprek is. Wat opvalt is dat de collega's met gebarentaal communiceren. Wilke gebruikt tijdens het hele interview gebaren; dit is heel duidelijk normaal voor haar. Op de vraag waarom de collega's ook tegen elkaar in gebarentaal communiceren begint Wilke enthousiast te vertellen: "Ons team bestaat voor de helft uit dove collega's en de andere helft horende. We vullen elkaar aan binnen de school. Horende collega's leven in een horende maatschappij, en een dove collega leeft in een

dovengemeenschap en door ervaringen en waarden en normen van beide werelden kunnen wij de leerlingen genoeg vormen voor de toekomst. In een moeilijk gesprek kan een dove collega mij helpen door met de gebaren te ondersteunen. Alle collega's moeten wel de Nederlandse gebarentaal leren als ze bij ons op school werken en worden eerst een aantal weken ondersteund door een tolk". Dat verklaart waarom Wilke tijdens dit gesprek haar woorden met gebaren ondersteunt.

NGT betekent Nederlandse Gebarentaal. Belangrijk is de verbinding tussen dove NGT-gebruikers en alle mensen die gebaren gebruiken.

Wat speelt er?

"Al het gedrag is communicatie en je moet je continue afvragen wat heb ik gemist als leerkracht. De leerlingen op het Kentalis Compas College Zaltbommel hebben al veel meegemaakt in hun jeugdige leven. Daarom is het heel belangrijk te kijken wat er speelt en probeer ik daarop mee te deinen in mijn les. Dat betekent in de gymles dat de lessen soms anders gaan dan voorbereid. Deze week was er een groep die bij de begintaak de bokshandschoenen zag liggen. Er was onrust voor de les geweest dus het was spannend wat er ging gebeuren. De leerlingen gingen samen regels bepalen en hielden zich daar heel streng aan. Door op afstand te begeleiden gebeurde er veel in het groepsproces terwijl ze ook nog fanatiek aan het bewegen waren."

Zichtbare structuur

Wat is er kenmerkend voor het geven van bewegingsonderwijs aan deze doelgroep?

"In de gymzaal communiceer ik veel met de lampen, omdat ik ze niet kan roepen. Door de lampen aan of uit te doen, weten ze dat ik wat wil communiceren."
Wilke geeft aan dat ze werkt met een vaste opbouw van de lessen. Zij geeft aan dat dit zorgt voor duidelijkheid waardoor er minder gecommuniceerd hoeft te worden en leidt tot een basisveiligheid. Dit zagen we ook terug in de eerdere artikelen van de vakleerkrachten Leonie en Simone van cluster 4 en cluster 3 onderwijs.

Verder geeft Wilke aan dat het voordeel van bewegen is dat je makkelijk met een voorbeeld kan duidelijk maken hoe je iets moet doen. Als we rondkijken in de zaal dan zien we op een whiteboard in de zaal de opbouw van de les geschreven staan met daarachter wat er op het programma staat: begintaak, warming-up, kern en afsluiting.

Wilke licht toe: "De activiteiten hebben vaste namen, de leerlingen herkennen hierdoor de activiteiten sneller. In de gymles bied ik alle leerlijnen aan maar spel wordt het meest aangeboden. Balanceren is bijvoorbeeld voor veel leerlingen moeilijk omdat zij een evenwichtsorgaan missen of het is kapot. En bij bewegen op muziek moet de muziek zo hard dat ik oordoppen in moet, anders voelen ze de beat niet. Tijdens spel maken de leerlingen handbewegingen en soms hebben ze een eigen geluid om bijvoorbeeld de bal te krijgen. Onze leerlingen zijn duidelijk beter in observeren dan horende mensen. Als ik een dag mij niet zo lekker voel, hebben ze dat feilloos door, door naar mijn non-verbale communicatie te kijken."

Extra aanbod

Wat bieden jullie als school nog meer aan voor jullie leerlingen?

"Leerlingen wonen vaak ver van de school en ervaren veel



communicatieproblemen in de thuis situatie. Op het Kentalis Compas College Zaltbommel zitten veel leerlingen met een andere eerste taal dan Nederlands. Daarbij hebben de leerlingen vaak te maken met maar weinig mensen die de NGT kunnen in hun thuisomgeving. Ook zijn er vaak geen sportverenigingen waar zij lid van kunnen worden. Ze willen graag gelijkwaardig behandeld worden, maar in de praktijk is dit nog lastig. Daarom proberen we nog meer sport aan te bieden."

De school zit nu op een tijdelijke locatie. Wilke geeft aan dat er op de vorige locatie een Cruijff Court bij de school lag en alle leerlingen hier altijd mee konden voetballen. Doordat dit niet meer kan, heeft Wilke het initiatief genomen om het achtste uur nog een sportles aan te bieden. Na het achtste uur vertrekken de taxi's naar huis. Zo hebben de leerlingen toch een extra beweegmoment.

Wilke is zo enthousiast als ze over haar school vertelt dus nog een laatste vraag: Wat maakt je werk zo leuk?

"Het bewegen in combinatie met het zoeken naar contact met de juiste communicatie, maakt het werk erg leuk. Als je een relatie hebt gekregen kan je echt iets betekenen voor deze doelgroep. Daarnaast vind ik het ook mooi om aan mensen die onbekend zijn met dove mensen uit te dragen wat je voor hen kan betekenen. Ik doe op zich niet heel veel bijzonders; het is belangrijk dat je de leerlingen ziet, hoort en dat ze ervaren dat ze gelijkwaardig zijn!" ●



Contact

Anna-maria.vandillen@kvlo.nl
Christa.rietberg@kvlo.nl

Foto's

Ann-Maria van Dillen

Kernwoorden

speciaal onderwijs, voortgezet speciaal onderwijs, cluster 2 vso-school



Hoe spikeball de nieuwe generatie in beweging brengt?

Van spel tot sport

Competitief, dynamisch en multi-didactisch; spikeball omvat bijna elk aspect van spel- en sportgericht bewegingsonderwijs. Het traint tegelijkertijd focus, teamgevoel, conditie en coördinatie. Wat dertig jaar geleden begon als een spel voor op het strand, groeide uit tot een internationale sport die jongeren wereldwijd in beweging brengt. De populaire sport is op meerdere niveaus leerzaam en relevant voor jongeren en is, in combinatie met een sterk curriculum, een vernieuwend onderdeel voor lesprogramma's op middelbare scholen. | **Tekst** Barbara Willems

Het spel met de gele 'trampoline' en bal werd al in 1989 op de markt gebracht, maar kwam in 2008 opnieuw onder de aandacht toen de Amerikaan Chris

Ruder het herintroduceerde onder de naam spikeball. Omdat hij het spel niet meer in de winkels kon vinden, maakte hij samen met vrienden een nieuwe versie die de merknaam Spikeball kreeg. Nog bekender werd het toen

Chris enkele jaren later in de TVshow 'Sharktank' spikeball presenteerde. Een jongensdroom kwam uit, het spel spikeball groeide de laatste jaren uit tot een officiële sport die roundnet wordt genoemd.

Olympische sport

Roundnet is op weg een Olympische Sport te worden, zo was afgelopen zomer in dagblad Trouw te lezen. Het is de Internationale Roundnet Federatie die de aanvoerder is in deze ambitie. Met 36 aangesloten bonden wereldwijd zet zij zich in om roundnet op de Olympische Spelen te introduceren. Afgelopen zomer vonden de eerste Wereldkampioenschappen plaats in buurland België. Nederland was hier met maar liefst drie vrouwenteams



Roundnet in de LO-les

en vijf mannenteams aanwezig. In Nederland zijn er ongeveer 500 spelers, schat Mark de Jong, WK-deelnemer en voorzitter van de kersverse Nederlandse bond.

De basis

Wie Roundnet nog nooit heeft gespeeld, heeft het vast wel eens ergens op een grasveldje of op het strand gezien. In de basis lijkt het spel het meest op volley- en beachball, ware het niet dat het unieke (en uitdagende) speelveld 360° is en er sprake is van een horizontaal net waar de bal op kaatst.

De basis is het ronde grondnet en een bal en je speelt twee tegen twee. Het doel van het spel is om als team de tegenstander te verslaan. Dit doe je door ervoor te zorgen dat het team van de tegenstander de bal niet meer in het net kan slaan (de bal valt op de grond), of de bal twee keer op het net laat stuiten of de bal tegen de rand van het net slaat. Als dat gebeurt heb je als team een punt verdiend. In plaats van de bal over het net te slaan is het de truc de bal met vlakke hand in maximaal drie slagen via het net naar de tegenstander te spelen. Het eerste team dat 21 punten scoort, is de winnaar. De bal vasthouden of gooien is niet geoorloofd.

Trainingstool voor profs

In Europa zijn er steeds meer sportclubs die roundnet als trainingstool gebruiken, zoals FC Chelsea, Eintracht Frankfurt, FC Emmen en verschillende professionele hockey- en tennisspelers, zoals tennisser Emma Raducanu, winnares van de US Open. Voor trainers snijdt het mes namelijk aan twee kanten: het spel is laagdrempelig, conditioneel intensief en het traint zowel strategisch inzicht als focus. Bovendien leert het een sporter om te gaan met situaties waarin hij of zij snel moet denken en handelen.

Meer bewegen, samenwerken en focussen

Veel docenten zijn er al van overtuigd dat roundnet positief bijdraagt aan de bewegingsvaardigheden van de



huidige generatie jongeren. Naast het feit dat het een leuk spel is met veel fysieke beweging, helpt het de jongeren ook om te leren focussen en samen te werken. Op al deze fronten is spikeball van meerwaarde. Een groot voordeel is dat de sport relatief nieuw is in Nederland, waardoor leerlingen vrijwel allemaal op hetzelfde speelniveau starten en zich samen de sport eigen maken.

Hoge intensiteit en laagdrempelig

De sport roundnet is laagdrempelig en bereikbaar voor alle leerniveaus. Tegelijkertijd traint het zowel de lichamelijke conditie als oog-hand coördinatie. Je speelt in een team van twee maar wisselt voortdurend van positie, wat zowel je focus als conditie traint. Roundnet kan zowel in de zaal als op een veld worden gespeeld. Belangrijk is dat leerlingen op een veilige, dus stabiele, ondergrond kunnen spelen. De speluitrusting is minimaal, neemt weinig ruimte in en vraagt geen hoge investering. Bovendien is het schaalbaar en eenvoudig op te zetten, ook door de leerlingen zelf. In combinatie met het feit dat het spel tijdloos is, is het een duurzame keuze voor docenten die leerlingen op een

perspectiefrijke manier bij willen laten deelnemen aan de LO-lessen

Lesprogramma

Roundnet en spikeball ontwikkelden een uitgebreid lesprogramma dat zich specifiek richt op leerlingen tussen elf en achttien. Het curriculum maakt daarbij onderscheid in standaarden voor de lagere school en het middelbaar onderwijs. Voor kinderen in de leeftijdsgroep van acht tot elf jaar is er zelfs een spikeball rookie set, die een groter net en een grotere bal heeft zodat ook jonge kinderen de sport gemakkelijker kunnen leren.

Centraal staat het trainen van sociale vaardigheden, het opbouwen van conditie en het bewust worden van de invloed van het volgen van een strategie om positieve resultaten te realiseren. Belangrijk voordeel, ten opzichte van veel andere sporten, is dat het risico op blessures minimaal is.

In het spikeball-roundnet-curriculum wordt duidelijk uitgelegd hoe leerlingen het spel kunnen leren kennen en is er een opbouw in speelniveaus. Het programma begint met de basisregels en een actieve warming-up om bekend te raken met de regels,

de bewegingen en de interactie. Er is uitgebreid aandacht voor het serveren en voor tactieken om jezelf als speler te ontwikkelen. Verder komen gedragsregels aan bod en is er 'huiswerk' voor de leerlingen om video's te kijken van wedstrijden.

Spikeball-roundnet curriculum



Updated_Curriculum.pdf (shopify.com)

Uitleg spikeball



<https://spikeball.com/pages/how-to-play-1>

Keep your eye on the ball

In iedere les gaan leerlingen aan de slag met hun technieken en strategieën. Er is afwisseling van individuele oefeningen en 'team skills'. Het curriculum brengt duidelijk de tien speelniveaus in beeld en geeft uitgebreid aandacht aan de verschillende verdedigings- en aanvalstrategieën. Van de kennismaking met een spel gaat het programma over in assessment programma's en een wedstrijddag inclusief, desgewenst, een award uitreiking. Spikeball is in Nederland verkrijgbaar via erkende leveranciers voor het onderwijs, zoals onder andere Nijha, Bronsport, Jansen-Fritsen, Heutink en Bosan. ●



Contact

tom@brookline.nl

Roundnet Netherlands: **Mark de Jong** Brookline BV (Europees distributeur Spikeball); **Tom Schreurs**

Foto's

Barbara Willems

Kernwoorden

spikeball, roundnet

Spikeball vs. Roundnet - wat is het verschil?

Roundnet is de naam van het spel dat een officiële sport is geworden, Spikeball is de naam van het merk dat Roundnet groot heeft gemaakt en het enige merk dat ook lesmateriaal voor Roundnet aanbiedt. Er zijn wereldwijd honderden Roundnet federaties actief, wat onderstreept dat het een universele, inclusieve sport is.

Workshop spikeball op 19 april 2023

Tijdens de jaarlijkse KVLO-studiedag op 19 april kunnen docenten deelnemen aan de spikeball workshop. Hier worden de spelregels uitgelegd en vanzelfsprekend worden deelnemers uitgedaagd een spelletje spikeball te spelen.

Beoordelen in het bewegingsonderwijs met beweegdiploma's

Een systematiek die in de praktijk positief uitpakt voor de individuele leerling

Hoe kun je kinderen op een positieve manier beoordelen in het bewegingsonderwijs, zodat zij gemotiveerd blijven om te bewegen? En kan dit op een veelzeggende manier, zodat ouders/verzorgers ook begrijpen waar het over gaat? Deze vraag leidde tot een nieuwe systematiek, die in de praktijk zeer positief uitpakt. | Tekst Stijn Sundermann en Jan Bosch

Zoektocht naar beoordelen

In 2018 zijn wij als interactie sportbedrijf Ermelo gestart met het aanbieden van bewegingsonderwijs voor primair onderwijs op scholen in de gemeente Ermelo. Aanvankelijk waren dit vijf scholen, inmiddels is dit aantal uitgebreid en geven we les op elf van de twaalf scholen in Ermelo. Het verzorgen van de lessen bewegingsonderwijs is een perfecte aanvulling op het aanbod in de gemeente Ermelo. Wij geven daarmee een extra invulling aan het gemeentelijke sportbeleid van de gemeente Ermelo. We zijn een dynamisch team van zes collega's dat bestaat uit startende en ervaren leerkrachten.

Bij het aanbieden van bewegingsonderwijs hoort ook het monitoren en beoordelen van de motorische vaardigheid. In de praktijk blijkt dat cijfers demotiverend werken. Daarom kozen wij aanvankelijk voor een

woordbeoordeling, van onvoldoende tot en met goed. Ook deze bevat echter een waardeoordeel. "Ik ben hier echt heel erg slecht in" kan de reactie zijn van een leerling die onvoldoende of voldoende scoort. Het motiveert niet om meer te gaan oefenen. In onze zoektocht die meer recht doet aan de daadwerkelijke ontwikkeling van de individuele leerling, zijn wij uitgekomen bij een ruimere omschrijving, waarbij we beschrijven wat een leerling daadwerkelijk kan per specifiek onderdeel. De cijferlijst is vervangen door een beweegdiploma. We beschrijven per leerlijn het niveau waarop het kind beweegt of de oefening beheerst. Een specifiek onderdeel is bijvoorbeeld de circuszwaai, hoogspringen, volleybal of tipsalto. Voor het opstellen van deze leerlijnen gebruiken wij het boek Basisdocument voor het bewegingsonderwijs als richtlijn en inspiratie. Door de omschrijving is het voor ouders/verzorgers veel duidelijker wat het kind kan. Met de doorontwikkeling van de vkgroep bewegingsonderwijs schaven we ook steeds het beoordelingssysteem bij. Elk jaar passen we dit aan en worden het diploma en de beoordelingen verder verfijnd. Over een paar jaar hebben we alle beoordelingskaders correct en compleet en zal het systeem met beoordelen steeds eenvoudiger worden.

Voorwaarden beoordelingskader en beweegdiploma

We zijn in het schooljaar 2019/2020 gestart met de woordbeoordeling.

In 2021 zijn we overgegaan op de beschrijvende beoordeling. Tijdens de ontwikkeling van de juiste omschrijving en werkwijze zijn we uitgekomen op de volgende voorwaarden:

1 Omschrijven van de vaardigheid van de leerling

Het diploma gaat mee naar huis en we willen dat ouders en andere familieleden trots kunnen zijn op de prestaties van het kind. We laten zien wat het kind wél kan en wat de groeimogelijkheden zijn.



→ 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

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

Geheel herziene druk!

→ In samenwerking met Arko Sports Media



We omschrijven daarom de vaardigheid die waar te nemen is. Ieder kind wordt gewaardeerd op zijn manier van bewegen/deelnemen. Door de positieve benadering stimuleren we de betrokkenheid van het kind bij het bewegingsonderwijs.

2 Zelfstandigheid van beoordelen

Het is voor kinderen duidelijk wat de doelen zijn. De beschrijving van de oefening en de bijbehorende niveaus worden geprint en opgehangen op het bord of bij het betreffende onderdeel. Daardoor is voor kinderen inzichtelijk wat de doelen zijn voor de lopende lessenreeks. Bij het afsluiten kan de leerling in sommige gevallen zelf bepalen welk niveau hij/zij bij zichzelf vindt passen. Ook kunnen ze in groepjes naar elkaar kijken en elkaar beoordelen. In overleg met de leerling kan de eindbeoordeling

hiervan afwijken. De leerkracht is hierin altijd leidend.

Een voorbeeld van een beoordelingskader circuszwaai van groep 5/6:

- A Ik til mijn benen van de kast en zwaai met gebogen benen naar de mat. Ik zwaai over een laag touwtje heen.
- B Ik zet een beetje af van de kast. Ik zwaai met rechte benen en breng mijn benen naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op kniehoogte.
- C Ik zet af van de kast. Ik zwaai mijn benen en heupen rustig naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op heuphoogte.
- D Ik zet hard af van de kast. Ik zwaai mijn benen en heupen actief naar voren en omhoog. Ik zwaai over een touwtje heen op navelhoogte.

3 Inzichtelijk voor ouders

Naast de positieve benaming voor de kinderen vinden wij het ook belangrijk dat de ouders begrijpen wat hun kind doet en kan. Door het niveau op het beweegdiploma te zetten maken we dit inzichtelijk. Omdat ouders zonder sportieve achtergrond geen idee hebben wat bijvoorbeeld een circuszwaai is, maken we van elke lessenreeks een filmpje van de verschillende niveaus, per leerjaar. Met een QR-code linken we naar dit filmpje op ons YouTube-kanaal.

4 Benaming van het diploma

Er is bewust gekozen voor de term beweegdiploma in plaats van beweegrapport. Het is mooi om een beweegdiploma te laten zien met geleerde beweegvaardigheden aan geïnteresseerden.

Groep 5-6	Circuszwaai	A:	A. Ik til mijn benen van de kast en zwaai met gebogen benen naar de mat. Ik zwaai over een laag touwtje heen.	Tipsalto	A:	A. Na drie keer veren in de trampoline maak ik in een keer een koprol op de mat, ik rol door tot zithouding.
		B:	B. Ik zet een beetje af van de kast. Ik zwaai met rechte benen en breng mijn benen naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op kniehoogte.		B:	B. Ik spring één keer in de trampoline en maak een koprol op de mat. Ik rol door tot hurkzit.
		C:	C. Ik zet af van de kast. Ik zwaai mijn benen en heupen rustig naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op heuphoogte.		C:	C. Ik spring in de trampoline, maak een tipsalto en land op mijn billen op de mat.
		D:	D. Ik zet hard af van de kast. Ik zwaai mijn benen en heupen actief naar voren en omhoog. Ik zwaai over een touwtje heen op navelhoogte.		D:	D. Ik spring hard in de trampoline. Ik duw mezelf hard af van de mat, maak me klein en maak hierdoor een tipsalto waarbij ik op mijn voeten land.
		Bl:	Blessure		Bl:	Blessure
nvt:	N.V.T.	nvt:	N.V.T.			

Groep 7-8	Circuszwaai	A:	A. Ik til mijn benen van de kast en zwaai met gebogen benen naar de mat. Ik zwaai over een laag touwtje heen.	Tipsalto	A:	A. Ik spring in de trampoline en maak een koprol op de mat. Ik rol door tot zithouding.
		B:	B. Ik zet een beetje af van de kast. Ik zwaai met een recht lichaam en breng mijn benen en heupen rustig naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op heuphoogte.		B:	B. Ik spring in de trampoline en duw mezelf af van de mat, maak me klein en maak hierdoor een tipsalto. Ik land op mijn billen.
		C:	C. Ik zet af van de kast. Ik zwaai mijn benen en heupen rustig naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op borsthoogte.		C:	C. Ik spring hard in de trampoline en duw mezelf af van de mat, maak me klein en maak hierdoor een tipsalto. Ik land op handen en voeten.
		D:	D. Ik zet hard af vanaf de kast waardoor ik een harde zwaai creëer. Ik zwaai mijn benen en heupen actief naar voren en omhoog. Ik zwaai over een touwtje heen op hoofdhoogte.		D:	D. Ik spring hard in de trampoline en duw mezelf hard af van de mat. Ik maak me klein en maak hierdoor een tipsalto en land op mijn voeten.
		Bl:	Blessure		Bl:	Blessure
nvt:	N.V.T.	nvt:	N.V.T.			



DIT IS HET BEWEEGDIPLOMA VAN:

Naam: Joris
Groep: 8
Jaar: 2022-2023

Circuszwaai

B. Ik zet een beetje af van de kast. Ik zwaai met een recht lichaam en breng mijn benen en heupen rustig naar voren. Ik zwaai over een touwtje heen op heuphoogte.

Tipsalto

D. Ik spring hard in de trampoline en duw mezelf hard af van de mat. Ik maak me klein en maak hierdoor een tipsalto en land op mijn voeten.

Hoogspringen

D. Ik loop aan in een bocht en zet fel af met mijn buitenste been. Ik maak een vlotte schaarbeweging waarbij ik mijn armen actief op zwaai. Ik maak veel hoogte en loop door na de landing.

Volleybal

C. Ik sla de bal vaak over het net. Ik vang de bal en gooi de bal zo op dat mijn medespeler hem goed over het net kan slaan. Ik ken de volleybalregels en help mijn teamgenoten hierbij.

Inzet

Mijn manier van spelen/uitvoering maakt anderen enthousiast, wat een positief effect heeft op de activiteiten en de anderen.

Automatische verwerking

Per periode (half jaar) sluiten wij vier leerlijnen af. Om ervoor te zorgen dat het maken van de beweegdiploma's niet te tijdrovend is, hebben we dit zoveel mogelijk geautomatiseerd. We hebben diverse (ontwerp)programma's geprobeerd. In de praktijk blijkt het standaard Microsoftprogramma Excel de beste optie. In een half uur zijn de rapporten voor de hele school klaar.

In Excel staan de klassenlijsten en de leerlijnen die we in die periode afsluiten. Per leerling en leerlijn wordt de letter behorend bij het niveau gezet; een A, B, C of D. Door middel van gegenereerde formules wordt hier het juiste niveau aan gekoppeld. De juiste niveau omschrijving wordt gehaald uit een ander tabblad waar de beoordelingskaders in staan.

In het standaarddiploma is het nu een kwestie van het toevoegen van de verzendlijst vanuit Excel en alle groepen en leerlingen worden op de juiste manier overgenomen op het beweegdiploma.

Doorontwikkelen

Op dit moment is het nog niet mogelijk om de niveaus van de leerlijnen te volgen gedurende de gehele schoolcarrière. Dat zou een mooie volgende stap zijn in ons systeem. Heb je hier ideeën over? Dan horen we dat graag. Wil je meer weten over dit systeem, neem dan contact op. ●



Bronnen

Brouwer, B. (2008). Van cijfers geven naar leerlingen volgen. *Lichamelijke opvoeding*, 96 (11), 6-10.
Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Grefte, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Contact

s.sundermann@interactie-ermelo.nl
Stijn Sundermann is vakleerkracht bewegingsonderwijs en buurtsportcoach bij Interactie Sportbedrijf Ermelo B.V.

Jan Bosch is vakleerkracht bewegingsonderwijs en buurtsportcoach bij Interactie Sportbedrijf Ermelo B.V.

Foto's

Anita Riemersma
Kernwoorden
rapport, beoordelen, cijfers, leerlingvolgsysteem, monitoren



SPORTDOCENT

WIJ ZOEKEN JOU!

DOCENT LICHAAMELIJKE OPVOEDING EN SPORTBEGELEIDERS

WAAROM WERKEN BIJ SPORTDOCENT:

Wil jij je samen met een team van jonge, gezellige sportprofessionals inzetten om sport, beweging en (buiten)spelen te stimuleren bij kinderen tussen de vier en twaalf jaar? Wil je niet vast zitten aan één locatie maar de mogelijkheid hebben om op meerdere plekken inzetbaar te zijn? Bekijk dan snel onze vacatures. Grijp de kans om jezelf te blijven ontwikkelen als sportprofessional door workshops en scholingen te volgen en door te groeien naar bijvoorbeeld projectmanager of – leider binnen een van onze teams waarbij je het gehele project overziet.

WAAR:

KERKRADE
BUNSCHOTEN
UTRECHT
AMERSFOORT
HOUTEN
EINDHOVEN



WWW.SPORTDOCENT.NU/VACATURES

Welke leerhulp werkt bij wie? ③

Invloed van leerlingkenmerken op expliciete en impliciete leeropbrengsten

In deel 2 (LO3, 2020) concludeerden we dat het raadzaam kan zijn om de keuze voor expliciete of impliciete leerhulp af te stemmen op de verbale werkgeheugen capaciteit van leerlingen in het speciaal (basis)onderwijs. Geldt dit ook voor een andere doelgroep en bij het aanleren van een andere vaardigheid? En hangt dit nog af van de neiging die leerlingen hebben om hun bewegen bewust te sturen? Dat onderzochten we in dit derde deel. | Tekst Marjan Kok, Jennifer Nuij, Elmar Kal en John van der Kamp

Expliciet en impliciet leren

Leerbehoeften van leerlingen binnen een klas lopen steeds meer uiteen, waardoor bewegingsonderwijzers meer genoodzaakt zijn om hun handelen aan te passen aan individuele leerling kenmerken (Bax et al., 2017). Differentiatie vindt plaats op verschillende vlakken. Eén daarvan betreft de leerhulp die de leerkracht verstrekt en het type leerproces dat hiermee uitgelokt wordt. Een leerkracht kan een expliciet (bewust) leerproces uitlokken bij de leerling door nauwgezette, stap-voor-stap instructies te geven die aanzetten tot een interne, op de beweging gerichte aandacht focus. Een meer impliciet (onbewust) leerproces kan uitgelokt worden door gebruik van analogieën ("doe alsof je...") of met externe, op de bewegingsuitkomst gerichte focus instructies. Een andere mogelijkheid is om de moeilijkheid van de taak zodanig af te stemmen op het vaardigheidsniveau van de leerling dat het deze doorgaans lukt om deze succesvol uit te voeren (foutloos leren).

Invloed van individuele kenmerken

Aanvankelijk werd aangenomen dat het wenselijk was om bij kinderen een impliciet leerproces uit te lokken (Masters et al., 2013). Bij kinderen is

namelijk het verbale werkgeheugen volop in ontwikkeling (Huizinga et al., 2006). Impliciet leren doet -in tegenstelling tot expliciet leren- minder of geen beroep op dit werkgeheugen (Kleynen et al., 2014). In 2021 hebben Van Abswoude et al. de 25 studies die tot dan toe waren gedaan naar expliciet versus impliciet leren bij kinderen van 4-12 jaar kritisch bekeken. De positieve effecten van impliciet leren voor het verbeteren van motorische vaardigheid ten opzichte van expliciet leren bleken bescheiden: Van Abswoude et al. (2021) concludeerden dat impliciete leermethoden over het algemeen even effectief, en in sommige gevallen effectiever zijn dan expliciete leermethoden. De laatste jaren wordt er in onderzoek naar expliciet en impliciet motorisch leren, minder gefocust op de vraag of er één leer methode noodzakelijkerwijs beter is voor kinderen en meer gefocust op de vraag of er individuele kenmerken zijn die de effectiviteit van expliciete en impliciete leermethoden mogelijk beïnvloeden: kortom, welke leerhulp werkt bij wie?

Verbale werkgeheugen

Eén mogelijk belangrijke individuele eigenschap is de capaciteit van het

verbale werkgeheugen. In het onderzoek dat we hebben beschreven in deel 1 (LO4, 2019) en deel 2 (LO3, 2020; zie ook Kok et al., 2021) onderzochten we dit bij groep 7 en 8 leerlingen in het speciaal basisonderwijs en/of speciaal onderwijs cluster 4 (gedragsproblematiek). Deze leerlingen oefenden in twee achtereenvolgende lessen met slacklines. De ene helft van de leerlingen kregen daarbij expliciete instructie en feedback met een interne focus, zoals "Hou je bovenlichaam recht op en beweeg je armen op schouderhoogte of iets daarboven", of "Zet je voeten recht op de lijn". De andere helft van de leerlingen oefenden met impliciete leerhulp en kregen instructie en feedback met een externe focus van aandacht, zoals "Wijs met de punt van je schoen naar de rode stip" en in de vorm van analogieën, zoals "Doe alsof je een grote boom bent waarvan de takken bewegen in de wind". De combinatie van type leerhulp en verbale werkgeheugencapaciteit bleek de vooruitgang in het slacklines en in de ervaren competentie te voorspellen: leerlingen met een grote werkgeheugencapaciteit profiteerden meer van expliciete leerhulp, en de leerlingen met een kleine capaciteit juist meer van impliciete leerhulp.

Neiging tot bewuste bewegingssturing

Een ander individueel kenmerk dat mogelijk de leeropbrengsten van expliciete of impliciete leermethoden beïnvloedt, is de mate waarin kinderen geneigd zijn om bewuste, op regels gebaseerde kennis te gebruiken bij het bewegen. Deze neiging kan gemeten worden met vragen zoals "Probeer

je na te denken over je bewegingen als je ze aan het maken bent?" en "Denk je terug aan bewegingen die niet goed lukten?". Kinderen kunnen vervolgens kiezen uit de antwoorden: altijd, vaak, soms en nooit. Op basis van eerder onderzoek (Tse & Van Ginneken, 2017; Van Duijn et al., 2019) verwachtten we dat deze neiging in combinatie met de verbale werkgeheugencapaciteit bepalend zou kunnen zijn voor welke manier van aanleren het meest helpend is voor een leerling. Een kind met een sterke neiging om expliciete kennis te gebruiken en dat ook de (werkgeheugen)capaciteit heeft om dit effectief te doen, zou dan profiteren van expliciete leerhulp. En andersom; impliciete leerhulp zou meer effectief zijn voor een leerling die minder geneigd is om expliciete kennis te gebruiken en ook een relatief kleine werkgeheugencapaciteit heeft. Deze verwachtingen testten we in een nieuw onderzoek, met een andere motorische vaardigheid en een andere doelgroep.

Het onderzoek: havo/vwo brugklassers leren expliciet of impliciet de lay-up

Het onderzoek werd uitgevoerd met 81 havo, vwo of havo/vwo brugklassers als onderdeel van de reguliere

gymlessen. De precieze aanpak, analyse en resultaten zijn te lezen in Kok et al. (2022).

Methode

Het onderzoek besloeg vijf weken en bestond uit een voortest, drie oefensessies en een natest. Leerlingen oefenden de lay-up (zie figuur 1) gedurende de oefensessies. Tijdens de voor- en natest voerden de leerlingen individueel twee lay-ups uit en werd aan de hand van gemaakte videobeelden scores toegekend voor de plek waar de bal terecht kwam (lay-up resultaat) en voor de gebruikte techniek. Ook werd het geloof in eigen kunnen (i.e., self-efficacy) van de leerlingen gemeten. In de week voor de voortest vulden de leerlingen de vragenlijst in waarmee de neiging tot bewuste bewegingssturing werd gemeten. In de twee weken volgend op het onderzoek werd bij elke leerling individueel de verbale werkgeheugen capaciteit gemeten.

Tijdens de drie oefensessies werden ongeveer twintig leerlingen tegelijk begeleid door één vakleerkracht. Elke oefensessie had specifieke leerdoelen. Sessie één focuste op het twee pasritme en het goed uitkomen ten opzichte van de basket. In sessie twee

lag de nadruk op de sprong en de worp en in sessie drie kreeg het mikken extra aandacht. Aan het begin van elke oefensessie lichtte de leerkracht voor de hele groep de aandachtspunten van de betreffende les toe en deed vier lay-ups voor. Vervolgens werden de leerlingen verdeeld over vijf oefenstations, waarbij elke leerling 22 lay-ups oefende. De leerkracht liep rond en gaf individuele feedback als hij dacht dat dat nodig was.

De leerlingen werden verdeeld in twee groepen. Eén groep kreeg tijdens de drie oefensessies expliciete leerhulp, de andere groep kreeg impliciete leerhulp. De leerlingen oefenden alleen samen met de 'eigen' experimentele groep en gymden in een naastgelegen, afgeschermd gymzaal als de andere groep oefende. De expliciete groep oefende in een arrangement dat hetzelfde was als tijdens de voor- en natests (zie figuur 1) en kregen expliciete instructie en feedback van de leerkracht, zoals "Zet met je linker been af en til je rechter knie op" (oefensessie 2, de sprong). De impliciete groep oefende in verschillende arrangementen waarbij uitgangspunten van foutloos leren werden toegepast. In oefensessie één werd de twee-pas bijvoorbeeld vergemakkelijkt door

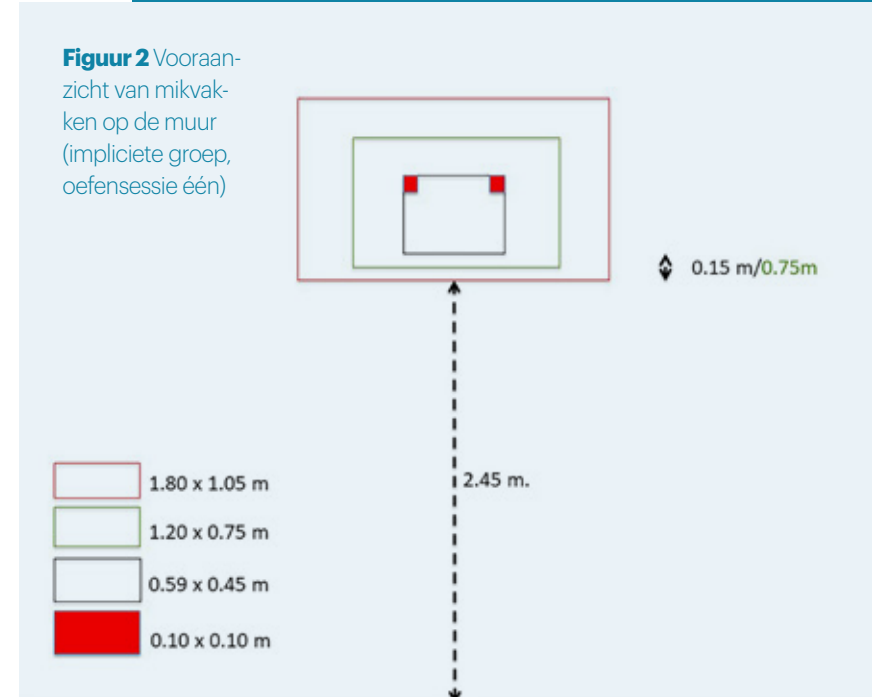
markeringen aan te brengen op de vloer, waarop de stappen gezet moesten worden, met een Rode markering voor de Rechtervoet en een gele markering voor de Linkervoet. Het gebruik van de markeringen werd tijdens oefensessie twee afgebouwd. Ook mikten de leerlingen tijdens oefensessie één op rechthoeken van verschillende grootte die met tape waren weergegeven op de muur (zie figuur 2), in plaats van op de basket. De leerlingen begonnen te mikken op het grote vak en gingen (indien succesvol) door met mikken op kleinere vakken. Daarnaast kregen deze leerlingen instructies en feedback in de vorm van een analogie, zoals "Doe alsof je een trekpop bent aan de kant van de bal" (oefensessie 2, de sprong) en externe focus aanwijzingen, zoals "Duw de grond krachtig weg".

Resultaten en hun vakdidactische betekenis

Leerlingen in zowel de expliciete als impliciete groep boekten significante vooruitgang in lay-up resultaat, lay-up techniek en geloof in eigen kunnen. We vonden hierin geen verschillen tussen de expliciete en impliciete groep. Deze bevinding sluit aan bij ons eerdere onderzoek in het speciaal onderwijs en bij Van Abswoude et al. (2021): op groepsniveau zijn effecten van expliciet en impliciet leren vergelijkbaar. Anders dan gedacht bleken verbale werkgeheugencapaciteit en de neiging tot bewuste bewegingssturing niet te voorspellen of leerlingen meer profiteerden van expliciete of impliciete leerhulp.

Een opvallende bevinding is dus dat bij het onderwijs aan deze doelgroep met deze motorische vaardigheid beide wegen (expliciet en impliciet leren) naar Rome blijken te leiden. In tegenstelling tot ons onderzoek in het speciaal onderwijs blijkt de verbale werkgeheugencapaciteit geen doorslaggevende rol te spelen in welk type leerhulp het meest effectief is.

Eén van de mogelijke verklaringen hiervoor is, dat de leerlingen uit het speciaal onderwijs relatief lage werkgeheugen scores hadden ten opzichte van Nederlandse leeftijdsgenoten,



terwijl de havo/vwo leerlingen in dit onderzoek juist relatief hoog scoorden. Ook waren de brugklasleerlingen in dit onderzoek iets ouder dan de leerlingen uit groep 7 en 8. Deze twee redenen hebben er mogelijk toe geleid dat de werkgeheugen capaciteit van de brugklas leerlingen geen beperking vormde om te kunnen profiteren van expliciete leerhulp, terwijl dit voor een deel van de leerlingen uit het speciaal onderwijs wel gold.

Op basis van onze onderzoeken lijkt het daarom aan te raden om in doelgroepen waarin de werkgeheugen capaciteit van individuele leerlingen mogelijk laag ligt (bijvoorbeeld door onderwijstype of leeftijd) te differentiëren met expliciete en impliciete leerhulp (zie deel 2, LO3, 2020). Bij oudere kinderen met meer cognitieve capaciteiten is dit mogelijk niet noodzakelijk. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3Wgogio

Contact

m.j.kok@vu.nl

Marjan Kok is universitair docent bij de afdeling Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Jennifer Nuij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding bij het Damstede Lyceum in Amsterdam en oprichter van In Balanz op School.

Elmar Kal is docent en onderzoeker bij de afdeling fysiotherapie aan Brunel University in Londen.

John van der Kamp is universitair hoofddocent bij de afdeling Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en hogeschool docent aan de Calo in Zwolle.

Kernwoorden

motorisch leren, impliciet leren, expliciet leren, differentiëren



Figuur 1 Momentopnames van de te leren vaardigheid uit een voorbeeldfilmpje voor rechtshandige leerlingen. De video laat een succesvolle poging zien van een derdejaarsleerling met veel basketbalervaring

Leerlingen over de kwaliteit van lichamelijke opvoeding toen en nu

Ruim vijftien jaar geleden werd onderzoek gedaan naar de opvattingen en ervaringen van leerlingen uit de hoogste klassen van het voortgezet onderwijs over het vak lichamelijke opvoeding. Het betrof een deelproject van het onderzoek De kwaliteit van de lichamelijke opvoeding met Stegeman als projectleider (2007). Dit deelonderzoek hebben studenten van ALO Amsterdam afgelopen jaar herhaald op enkele BSM-convenant scholen. De vragenlijst van toen is opnieuw gebruikt, weliswaar niet meer op papier maar zoals tegenwoordig gebruikelijk digitaal. | Tekst Hilde Bax en studenten

Welke doelstellingen vinden leerlingen belangrijk voor LO?

Welke doelstellingen en effecten zou de lichamelijke opvoeding (LO) naar het oordeel van de leerlingen, 'de gebruikers', moeten realiseren? En welke worden gerealiseerd? Dat was toen en ook afgelopen jaar, een belangrijke onderzoeksvraag. Een

schriftelijke vragenlijst moet een indruk geven hoe leerlingen uit het voortgezet onderwijs de kwaliteit het vak LO waarderen. Aan leerlingen van vmbo, havo en vwo werd gevraagd naar hun LO-ervaringen. De vragen worden globaal in vier categorieën verdeeld. Wat vind je belangrijk in de lessen LO, wat heb je er geleerd, wat doe je momenteel aan bewegen en

sport en wat zijn je motieven om te bewegen en sporten? De resultaten uit 2004 van een kleine vijfhonderd leerlingen uit de hoogste klassen van het voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo) in het Zuiden van het land (Stegeman, Bax & De Knop, 2004) zijn in dit artikel verwerkt en vergeleken met de resultaten uit 2022 van ruim duizend leerlingen in de omgeving van Amsterdam (65,3% reguliere en 34,7% sportstroomleerlingen). Eerst worden op basis van een aantal 'rechte tellingen' de resultaten van toen en nu naast elkaar geplaatst en vervolgens wordt ingegaan op het beweeg- en sportgedrag buiten school en de motieven hiervoor. Aan de leerlingen werden twaalf algemene doelstellingen van lichamelijke opvoeding voorgelegd. De doelstellingen komen voort uit de tweede generatie kerndoelen en eindtermen (1998) voor het voortgezet onderwijs. Tabel



Tabel 1 Doelstellingen van lichamelijke opvoeding en het percentage leerlingen dat deze belangrijk vindt, respectievelijk zegt te hebben bereikt

Algemene doelstellingen	toen		nu	
	belangrijk	bereikt	belangrijk	bereikt
Ontwikkelen van de fysieke conditie	65,8	47,2	57,4	49,7
Ervaren dat bewegen, spelen en sporten plezierig is	65,2	59,7	64,0	55,5
Bevorderen van de algemene gezondheid	64,3	43,2	54,4	46,6
Inzet (doorzettingsvermogen) leren tonen	62,2	55,6	63,9	55,7
Met andere leerlingen leren samenwerken	62,0	61,7	71,1	64,1
Positief leren staan tegenover regelmatig bewegen	59,5	51,3	59,9	56,9
Afwisseling bieden voor het stilzitten bij de andere lessen	55,8	58,7	44,8	47,7
Kennismaken met een grote verscheidenheid aan sporten	54,4	56,7	48,2	48,2
De mogelijkheid bieden om je te ontspannen	53,0	47,1	47,6	45,1
Eigen mogelijkheden en beperkingen leren kennen en aanvaarden	50,8	49,7	53,9	48,8
Eigen grenzen leren verleggen	48,4	43,0	59,4	52,2
Om leren gaan met zaken als spanning, verlies en winst	48,2	44,7	53,2	48,7

1 geeft de resultaten van toen en nu. Achter elk item staat steeds eerst het percentage leerlingen dat de desbetreffende doelstelling 'zeer' belangrijk' of 'belangrijk' acht en als tweede het percentage leerlingen dat zegt deze ook daadwerkelijk 'redelijk goed' of 'heel goed' in de lessen lichamelijke opvoeding te hebben bereikt. Opvallend is het belang dat enerzijds wordt gehecht aan 'het leren tonen van inzet' en anderzijds 'het met anderen leren samenwerken'. Verder scoren plezier, gezondheid (conditie) en positief leren tegenover regelmatig bewegen ook redelijk hoog. Weliswaar lijkt het erop dat leerlingen sommige doelstellingen ten opzichte van vijftien jaar geleden meer of minder belangrijk zijn gaan vinden, maar het zijn slechts kleine verschillen in percentages.

Waardering van de leerlingen voor de activiteiten bij LO

We hebben de leerlingen in 2004 en ook afgelopen jaar bijna dertig activiteiten voorgelegd, met de vraag naar het belang en of zij vinden die in de lessen lichamelijke opvoeding te leren. Aan de basis van de lijst van activiteiten liggen de voor het

voortgezet onderwijs geldende kerndoelen en eindtermen uit 1998. In tabel 2 wordt aangegeven welk percentage van de leerlingen het belangrijk acht om de desbetreffende activiteiten in de lessen lichamelijke opvoeding te leren. Voorts wordt aangegeven hoe groot het percentage leerlingen is dat de activiteiten in de lessen LO zegt ook daadwerkelijk te hebben geleerd.

Ook bij de activiteiten valt het belang op dat leerlingen hechten aan het in teamverband samenwerken. Daarnaast scoren activiteiten die verband houden met de veiligheid (en gezondheid) hoog: veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven, inzicht krijgen in het belang van een warming-up, hulpverleners bij turnen en gevaarlijke situaties bij turnen herkennen. Bij de 'takken van sport' gooien doelspelen en slag- en loopspelen de hoogste ogen. Het deelnemen aan activiteiten buiten de accommodatie van de school scoort ook redelijk hoog. Veel leerlingen vinden de volgende activiteiten niet echt belangrijk: eenvoudige danscombinaties ontwerpen, verschillende vormen van balanceren uitvoeren, deelnemen aan bewegingsactiviteiten op muziek,

verschillende vormen van werpen uitvoeren, een mening vormen over actuele thema's in de sport, bewegingen analyseren aan de hand van eenvoudige criteria en verschillende vormen van zwaaien uitvoeren. Deze activiteiten scoorden toen en ook nu lager dan 35 procent.

Gerealiseerde effecten

Aan de leerlingen is tevens gevraagd of ze de bovengenoemde doelstellingen en activiteiten in lessen LO hebben bereikt, respectievelijk hebben geleerd. Zie de resultaten daarvan in tabel 1 (doelstellingen) en tabel 2 (activiteiten). We kunnen vaststellen dat de meeste leerlingen vinden dat zij de doelstellingen die zij met meest van belang achten in de regel ook goed bereiken: met anderen leren samenwerken, ervaren dat aan sport doen plezierig is en inzet leren tonen. Bij de ook van groot belang geachte doelstellingen conditieontwikkeling en gezondheidsbevordering wordt naar het oordeel van de leerlingen naar verhouding minder winst geboekt. De resultaten van afgelopen jaar zijn vergelijkbaar aan die van 2004.

Kijken we naar de activiteiten die de meerderheid van de leerlingen bij

beide metingen goed onder de knie zegt te hebben gekregen, dan springen het deelnemen aan een doelspel, het in teamverband samenwerken en het naleven van veiligheidsmaatregelen, afspraken en regels eruit. Activiteiten die laag scoren bij beide metingen wat betreft belang en het leerresultaat zijn eenvoudige danscombinaties ontwerpen, verschillende

vormen van werpen uitvoeren en een mening vormen over actuele thema's in de sport. Een activiteit die gewonnen heeft aan belang en beter geleerd wordt dan in 2004 is zelfstandig werken in kleine groepen.

Waarom niet gerealiseerd?

Hoe komt het dat leerlingen bepaalde doelstellingen niet hebben bereikt

of bepaalde activiteiten niet hebben geleerd? Tabel 3 laat zien wat volgens de leerlingen het probleem was. Ze mochten maximaal drie redenen kiezen.

Het is opvallend dat de redenen waaruit de leerlingen konden kiezen in de laatste meting over het algemeen een lage score hebben. Wellicht dat de

Tabel 2 Activiteiten in de lichamelijke opvoeding en het percentage leerlingen dat deze belangrijk vindt, respectievelijk zegt te hebben geleerd

Algemene doelstellingen	toen		nu	
	belangrijk	bereikt	belangrijk	bereikt
Deelnemen aan een doelspel	58,4	67,8	60,7	59,0
Deelnemen aan een terugslagspel	39,3	60,4	46,6	57,2
Deelnemen aan een slag- en loopspel	43,6	81,0	42,9	50,3
Verschillende taken uitvoeren in spelsituaties	28,3	35,2	32,8	30,0
Verschillende vormen van zwaaien uitvoeren	23,3	59,8	30,7	25,7
Verschillende vormen van springen uitvoeren (turnen)	20,4	59,3	33,4	34,3
Verschillende vormen van balanceren uitvoeren	15,9	32,9	29,1	23,6
Gevaarlijke situaties bij turnen herkennen	44,7	38,1	38,1	27,1
Hulpverleners bij turnen	48,1	53,7	37,3	29,8
Deelnemen aan bewegingsactiviteiten op muziek	24,8	46,5	27,0	25,0
Eenvoudige danscombinaties ontwerpen	20,3	47,3	21,3	22,9
Verschillende vormen van lopen uitvoeren	38,5	68,5	42,0	45,3
Verschillende vormen van springen uitvoeren (atletiek)	23,8	60,3	36,6	35,0
Verschillende vormen van werpen uitvoeren	19,7	48,3	29,0	27,2
Deelnemen aan een verdedigingssport	35,2	32,4	44,3	32,3
Deelnemen aan zwemactiviteiten	35,8	15,9	42,8	23,2
Deelnemen aan verschillende keuzeactiviteiten bij sportoriëntatie	33,8	34,9	36,1	24,4
Deelnemen aan sportactiviteiten buiten de accommodatie van de school	45,0	42,6	54,9	40,1
In teamverband samenwerken	67,9	73,4	71,1	64,1
Veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven	57,5	61,3	59,2	51,9
Regelende taken uitvoeren	25,0	47,3	37,2	39,2
Materiaal voor bewegingssituaties opstellen en opruimen	29,5	55,1	39,8	50,6
Een mening vormen over actuele thema's in de sport	25,5	24,2	34,1	22,8
Zelfstandig werken in kleine groepen	36,6	47,0	55,7	51,5
Bewegingen analyseren aan de hand van eenvoudige criteria	23,4	33,5	31,0	29,9
Inzicht krijgen in het belang van een warming-up	51,5	55,7	52,5	44,5
Toepassen van hygiënische regels voor het sporten	36,3	22,1	36,9	26,5

Tabel 3 Redenen waarom doelstellingen/activiteiten niet zijn bereikt/geleerd en percentages leerlingen die deze redenen aanvoeren

Redenen waarom doelstellingen niet zijn bereikt en activiteiten niet zijn geleerd	toen	nu
Er werd te weinig aandacht aan besteed/we deden het niet of te weinig	51,0	24,4
De verschillen tussen de leerlingen zijn te groot	35,4	19,0
Het aanbod van activiteiten is niet goed	32,3	18,0
De meeste leerlingen zijn niet zo gemotiveerd	29,6	22,1
Er zijn te weinig lessen LO	29,6	16,5
Ik kon het gewoon niet/het was te moeilijk	18,2	10,9
Er is onvoldoende sportmateriaal	13,1	5,2
De sportaccommodatie van de school is niet goed	12,9	3,9
De leraar LO weet van sommige sporten te weinig	6,8	5,5
De klassen zijn te groot	6,3	8,4

Tabel 4 Aantal uren sport en bewegen buiten school

Aantal uren sporten en bewegen buiten school in percentages	toen	nu
Minder dan 1 uur	10	3
Tussen 1 en 3 uur	25	24
Tussen 3 en 5 uur	25	28
Meer dan 5 uur	40	45

Tabel 5 Motieven van leerlingen om buiten school te bewegen en sporten (in percentages)

Ik doe aan sport omdat	toen	nu
Omdat ik het plezierig vind om te doen	86,1	40,4
Omdat ik het goed kan	29,9	7,9
Omdat ik een goede sporter ben	20,2	7,7
Vanwege de sociale contacten	29,4	4,1
Omdat ik er een goede conditie van krijg	53,2	7,4
Omdat ik er een beter figuur van krijg	32,2	7,0
Omdat het goed is voor mijn gezondheid	50,8	11,5
Omdat ik het prettig vind om mijn grenzen te verleggen	16,9	1,2
Omdat het niet duur is	4,2	0,2
Omdat ik die sport op school leuk vond	5,4	0,8
Anders	5,4	4,1
Ik sport niet (meer)		7,5

leerlingen in 2004 vaker drie redenen noemden en in 2022 meestal maar één of twee. De reden met het hoogste percentage 'er werd te weinig aandacht aan besteed/we deden het te weinig' werd in 2022 door een kwart van de leerlingen genoemd en in 2004 nog door de helft van de leerlingen.

Sport en beweeggedrag

Ook hebben we de leerlingen gevraagd hoeveel tijd zij gemiddeld per week buiten school om aan bewegen en sport doen. Zowel in 2004 als in 2022 zijn er weinig leerlingen die niet of nauwelijks bewegen en sporten buiten school.

Motieven om te sporten

Waarom doen leerlingen uit het voortgezet onderwijs aan sport? Tabel 5 geeft een beeld van de motieven die ze op de vragenlijst aangaven. De leerlingen mochten maximaal drie redenen kiezen waarom zij buiten school sporten.

Evenals bij de vorige tabel valt op dat de percentages in 2022 lager zijn dan die in 2004. De reden die dit verschil kan verklaren is dat de leerlingen van 2004 meestal drie redenen aangaven en de leerlingen in het afgelopen schooljaar vaak maar één reden. Bij beide metingen komt het motief 'plezierig om te doen' ruimschoots op de eerste plek. De motieven 'gezondheid'



en 'conditie' halen ook een behoorlijke score. Het kostenaspect staat bij beide metingen op de onderste plek.

Conclusies

Hoewel er ruim vijftien jaar zit tussen de beide metingen en de doelgroepen respectievelijk uit het Zuiden van het land komen en uit de omgeving van Amsterdam, lijken de waarden van de leerlingen voor wat betreft de doelstellingen en de activiteiten binnen de lessen lichamelijke opvoeding niet erg veranderd te zijn. Doordat uit 2004 alleen de percentages terug te halen waren zijn deze naast de percentages van het afgelopen jaar geplaatst. Het was mooier geweest als we ook de gemiddelden hadden kunnen vergelijken, maar het lukte niet meer om de data bestanden van 2004 te openen.

We kunnen constateren dat de leerlingen het belangrijk vinden om te leren samenwerken met andere leerlingen, om zelfstandig in kleine groepen te werken en dat ze vooral bewegen en sporten omdat ze dat

plezierig vinden. Dat zo'n driekwart van de leerlingen meer dan drie uur per week beweegt en sport buiten school en dat het bevorderen van een goede gezondheid en fysieke conditie ook geldt als een belangrijk doel. Deelnemen aan sportactiviteiten buiten de accommodatie van de school krijgt een positieve waardering en dat zou kunnen betekenen dat leerlingen het interessant vinden om in nieuwe beweegactiviteiten geïntroduceerd te worden.

Als doelen of activiteiten niet gerealiseerd worden is de hoofdrede volgens de leerlingen dat er weinig aandacht aan werd besteed. De convenantscholen die afgelopen jaar participeerden in het onderzoek waren: het Copernicus College, Het Schoter en het Vellesan College. Met dank aan de studenten die aan het onderzoek werkten: Arn Braunschweiger, Bjorn Groot, Lotte van Keulen, Lex Haasbeek en Daniel Vonk. ●



Bronnen

OCW(1998). *Kerndoelen basisvorming 1998-2003. Relaties in beeld. Over de relaties tussen de algemene doelen en de kerndoelen per vak*. Den Haag: ministerie Onderwijs, Cultuur & Wetenschap.

OCW(1998b). *Examenprogramma's profielen vwo/havo lichamelijke opvoeding 1, inclusief eindtermen*. Den Haag: ministerie Onderwijs, Cultuur & Wetenschap.

Stegeman H. (red) (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch/ Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.

Stegeman, H., Bax, H. & De Knop, P. (2004). Scholieren over lichamelijke opvoeding. Opvattingen en ervaringen van leerlingen in de hoogste klassen van het voortgezet onderwijs in Zuid-Nederland. *Lichamelijke Opvoeding*, 92(12), 16-19.

Contact

h.h.t.bax@gmail.com

Hilde Bax was hogeschoolhoofd-docent aan de ALO Amsterdam

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

doelen LO, leerervaringen in LO, gebruikerskwaliteit, motieven

→ SPELINZICHT

EEN SPELER- EN SPELGECENTREERDE DIDACTIEK VAN SPELSPORTEN

In dit boek worden, aan de hand van het speler- en spelgecentreerde vakdidactische model Spelinzicht, richtlijnen en concrete handvatten aangereikt waarmee in de spelsportpraktijk (nog) beter ingespeeld kan worden op de uiteenlopende (beweeg)niveaus van leerlingen en spelactiviteiten op maat gemaakt kunnen worden. Dit alles met als doel de leerprocessen van leerlingen te optimaliseren en hen met (nog) meer spelinzicht en spelplezier succesvol te laten deelnemen aan spelsportactiviteiten.

Spelinzicht bestaat uit twee delen. Het eerste deel heeft betrekking op een theo-

retische uiteenzetting en verantwoording van de in deel 2 uitgewerkte praktijkvoorbeelden. Deze praktijkvoorbeelden zijn gecategoriseerd aan de hand van de 'spelfamilies' van de doelspelen, terugslagspelen, inblijf- en uitmaakspelen en mikspelen en uitgewerkt aan de hand van de verschillende speluitdagingen.

Deze derde druk is herzien, aangevuld en geactualiseerd. Het boek is gericht op leraren lichamelijke opvoeding al dan niet in opleiding, maar zeer zeker ook bruikbaar voor andere, eventueel in opleiding zijnde, professionals in de wereld van sport en bewegen, zoals trainers/coaches, buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen.

GEHEEL
HERZIEN!



€ 44,95 incl. btw
ISBN 9789072335692
Auteurs: Gwen Weeldenburg, Enrico Zondag en Frank de Kok.
Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Mery Graal

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

Van de hak op de tak!

Tja, daar zit je dan met je toetsenbord voor je neus. Het jaar 2022 duizelt na. Wat zijn er veel zaken gebeurd die voor landen en hun inwoners nadelige gevolgen hebben gehad. Het is in alle jaaroverzichten wel belicht dus ik ga hier niet nogmaals een opsomming maken van oorlogen en affaires waarbij onze volksvertegenwoordiging een rol speelde.

Je kan over ieder geval wel een column schrijven maar ook dat is al vele malen gedaan in andere media van het geschreven woord. En naast het geschreven woord kennen we ook de opgang van de pod-/vodcast. Zoals zo vaak waren Kees van Kooten en in dit geval Wim de Bie voorlopers. In 2002 startte Wim de Bie, blogger avant la lettre, zijn Bieslog die, als voorbeeld van digitaal erfgoed, weer te bekijken is bij de VPRO. Iedereen die wat te melden heeft (of denkt iets te melden te hebben) kan dat tegenwoordig doen. In feite is LinkedIn ook een verzameling van blogs. En door het algoritme dat erachter zit, word je overspoeld met berichten waarvan het algoritme denkt dat je er interesse in hebt omdat je toevallig iets over dat onderwerp hebt aangeklikt. Voor je het weet heb je een eigen wereld en denk je dat dat het is. Echter door een klikje....weet ik nu ineens meer van het Zaanse theater en theatermakers die daar hebben gestaan. Enkel doordat ik een oud-klasgenoot van de middelbare school die daar werkte, benaderde in verband met een reünie. En zo kom je van de wereld van de lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs/gymnastiek in de wereld van het theater.

Over de naamgeving van ons vak gesproken. Weten we tegenwoordig nog waar we vandaan komen? We als beroepsgroep bedoel ik hiermee. Welke visie zit er achter die naamgevingen en in welke mate wordt dat dan nog op de opleidingen gedoceerd? Er worden methoden geïntroduceerd alsof het unieke vernieuwingen zijn. Maar als je dan de geschiedenis induikt, blijken de nieuwe vondsten al te zijn gebruikt en zijn de 'nieuwe' methoden niets meer dan aanpassingen of een moderner jasje zo je wilt, gestaafd door onderzoek vooral vanuit de sport. Daarover heeft Mery al vaker geschreven.

Om een indruk te krijgen van de ontwikkeling van ons vak raad ik iedereen aan eens een kijkje te nemen op www.canonlo.nl. De Canon LO bestaat uit vensters en biografieën. Op de startpagina kun je kiezen om naar de vensters of de biografieën te gaan. Je komt dan op een overzichtspagina met bollen waarop alle vensters

of alle biografieën staan.

De vensters hebben zowel een chronologische als een thematische ordening. In de vensters zijn belangrijke gebeurtenissen in de geschiedenis van het bewegingsonderwijs in chronologische volgorde geplaatst. Ieder venster is bovendien gericht op een bepaald thema. Daarvan wordt beschreven hoe zich dit onderwerp door de jaren heen heeft ontwikkeld.

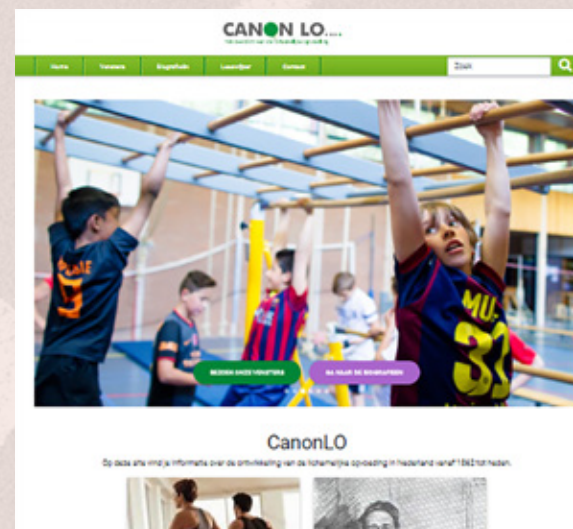
In de biografieën wordt aandacht besteed aan personen die een bijdrage hebben geleverd aan de ontwikkeling van de lichamelijke opvoeding.

Bij de teksten van vensters en biografieën zijn veel illustraties en filmpjes geplaatst. Als je op een illustratie klikt verschijnt er vaak een langer bijschrift met meer informatie.

In de teksten van vensters en biografieën staan groene, rode en blauwe 'links'. Als je op een groene 'link' klikt, verschijnt een pop-up met een korte toelichting op het onderwerp. Met de rode 'links' krijg je een verdieping of achtergrondinformatie in beeld. Dat is meestal een langere tekst waar vaak ook weer illustraties bij staan. De blauwe 'links' staan voor interne of externe links en schakelen naar een andere pagina van de Canon LO of naar een andere website. Voor wie nog meer wil weten, zijn bij de meeste vensters en biografieën literatuurverwijzingen en/of suggesties voor doorstuderen opgenomen.

Zo ben ik van duizelen over gebeurtenissen gegaan naar structuur in ons LO-bestaan. ●

Mery Graal



De moderne gymzaal: Multifunctionaliteit

10

Multifunctionele gymzalen, sportzalen en sporthallen zijn beter inzetbaar voor het bewegingsonderwijs. Diversiteit in aanbod daagt de leerlingen uit en voorkomt afkeer van weer dezelfde gymles. Docenten bewegingsonderwijs dienen nauw betrokken te worden bij een nieuwe sportaccommodatie die voor het bewegingsonderwijs zal worden gebruikt. Dit geldt ook voor renovatie en modernisering van bestaande accommodaties: vanaf idee tot en met ontwerp en bij het bepalen van inrichting en inventaris. | **Tekst** Folkert Buiters en Odin Wenting

Wenting

Multifunctioneel bewegingsonderwijs

De zaal

De zaal is de ruimte waarin het bewegingsonderwijs plaatsvindt. Multifunctionaliteit wordt bevorderd door de juiste afmetingen in lengte, hoogte en breedte. De keuze van de belijning in samenwerking met andere gebruikers is een andere mogelijkheid om het multifunctioneel gebruik van een sportruimte te vergroten. In het vorige artikel (9) is uitgebreid ingegaan op de belijning. Andere elementen waarmee divers gebruik kan worden

bevorderd, zijn de inrichting en de inventaris.

Bewegingsonderwijs sporthal en sportzaal

Een sporthal heeft drie of meer haldelen en een sportzaal twee zaaldelen. Aangeraden wordt om de zaal- of haldelen verschillend in te richten en de inventaris die in de toestellenberging staat daar op af te stemmen. Dit betekent dat materialen in het deel van de toestellenberging staan die bij het thema, of de thema's van dat zaal- of haldeel horen. De inventaris moet altijd in alle zaal- of haldelen kunnen worden ingezet.

Let er bij het opstellen van het programma van eisen al op dat voldaan kan worden aan de visie op het bewegingsonderwijs voor de komende jaren. Let er ook op dat de sporthal of sportzaal geschikt is voor 50 jaar en derhalve zo wordt ontworpen en ingericht dat aanpassingen mogelijk zijn.

Bewegingsonderwijs gymzaal

Een enkelvoudige gymzaal kan vooral multifunctioneel worden ingezet voor het bewegingsonderwijs door een zo volledig mogelijke inrichting en een ruim palet aan inventaris. Omdat er maar een ruimte beschikbaar is, kan geen onderscheid worden gemaakt in thema's per zaaldeel of haldeel. Binnen een gymzaal kan worden gekozen voor meer specifieke onderwijsbelijning, omdat vaak weinig extra belijning voor verenigingen nodig is. Gebruik bijvoorbeeld badmintonvelden voor onderwijsdoelinden.

Inrichting

Vloer

De sportvloer moet geschikt zijn voor het bewegingsonderwijs. Om een sportruimte optimaal multifunctioneel te maken dient de vloer ook geschikt te zijn voor zaalsporten. Zie artikel 3 over sportvloeren.

Het aanbrengen van elementen van ASM (Athletic Skills Model) in de sportvloer is interessant vanuit het oogpunt van bewegingsonderwijs, maar kan conflicteren met gebruik door sportverenigingen. In een afzonderlijk artikel in 2023 over ASM wordt ingegaan op de toepassingen van ASM. Zorg ervoor dat de vloer rust uitstraalt.

In de vloer worden grondpotten aangebracht voor een scala aan functies en installaties. Docenten bewegingsonderwijs dienen per ruimte (gymzaal of zaal- of haldelen) aan te geven welke installaties en inventaris ze willen gebruiken. De benodigde grondpotten worden ervan afgeleid.

Wanden

In de wanden per te gebruiken ruimte een digibord opnemen voor instructie en het terugkijken van video-opnames. De wanden kunnen worden gebruikt voor baloefeningen, mits ze balvast zijn.

Installaties

Naast de standaard installaties zoals wandrekken, touwen, ringen en dergelijke, kunnen andere functies worden toegevoegd, zoals een klimwand, een boulderwand, een interactieve wand, of een hydraulisch uitklapbare trampoline. Alle wandinstallaties dienen achter een vlakke verschuifbare wand te worden geplaatst. Let erop dat de hoogte van een sportruimte bepalend is voor de techniek om touwen en ringen correct en veilig te bevestigen.

Inventaris

Basisinventaris

Voor het bewegingsonderwijs beschikt de KVLO over een lijst voor de inventaris en inrichting. Deze lijst is te vinden op de website van de KVLO. De lijst wordt geactualiseerd.

Overige sportruimten

Indoor

Scholen die twee of meer zaal- of haldelen nodig hebben, kunnen ervoor kiezen om een deel van die ruimte op te offeren voor een sportruimte met een andere functie dan die van een gymzaal of sporthal. Een danszaal, een fitnessruimte met een krachthok, een dojo, indoor atletiek en dergelijke. De mogelijkheden hiertoe hangen af van de omvang van de school en het aantal gelijktijdig uit te voeren lessen bewegingsonderwijs.

Outdoor

Buiten sporten kan een onderdeel van een multifunctionele visie op bewegingsonderwijs zijn. Bij goed en minder goed weer buiten sporten, is net zo gezond als binnen. Inrichting van de buitenruimte bij een school met sport- en spelvoorzieningen, die mede geschikt zijn voor bewegingsonderwijs, bevordert deelname en gebruik buiten schooltijd. Afhankelijk van het soort onderwijs, de leeftijd van de leerlingen en de beschikbare ruimte kan een



Hydraulische neerlaatbare trampoline achter vlakke wand

omgeving voor bewegingsonderwijs worden gerealiseerd met gebruik van diverse fitnessinstallaties, met tracks, toepassing van ASM en dergelijke. Het combineren van indoor en outdoor sportaccommodaties bevordert deelname aan binnen- en buitensport.

Multifunctioneel gebruik

Sportverenigingen

Een goed benutte sportaccommodatie moet multifunctioneel zijn voor alle gebruikers. Met elkaar bevorderen ze de mogelijkheden voor zowel bewegingsonderwijs als sportverenigingen. Een goed benutte sportaccommodatie is beter betaalbaar dan een accommodatie die de helft van de tijd leeg staat. Door te investeren in multifunctionaliteit worden het maatschappelijk rendement en het financieel rendement van een sportaccommodatie geoptimaliseerd. Overleg van docenten bewegingsonderwijs met de vertegenwoordigers van sportverenigingen, onder leiding van een onafhankelijk deskundige, zal bijdragen aan het maximaliseren van de wensen van alle betrokken partijen.

Overige gebruikers

Sportaccommodaties worden regelmatig gebruikt door andere partijen dan onderwijs en sportverenigingen. Vaak is dat het gevolg van de rol van het

onderwijs op de betreffende locatie. Als dat multifunctioneel gebruik wenselijk is, dan dient de sportvloer te worden afgestemd op gebruik door bewegingsonderwijs, sportverenigingen en derden.

Tenslotte

Multifunctioneel is veel meer dan zoveel mogelijk kunnen doen met sport en andere activiteiten zoals hierboven is beschreven. Het ontwerp en de realisatie moeten een gebouw opleveren dat op termijn mogelijk anders inzetbaar is. Een gebouw dat toekomstbestendig is voor bewegingsonderwijs en sport. Een gebouw dat voldoet aan de voorschriften van KVLO, NOC*NSF en de sportbonden. Wees als docenten bewegingsonderwijs scherp op de te maken keuzes en houd daarbij de lange termijn in het vizier. ●



Contact

folkertbuiters@gmail.com
info@odinwenting.nl

Folkert Buiters is programmamanager multifunctionele accommodaties
Odin Wenting is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodaties

Foto's

Odin Wenting

Kernwoorden

huisvesting, gymzaal, bewegingsonderwijs



Ventilatie en temperatuur in de winter

Elke werkgever heeft een zorgplicht voor zijn werknemers. Onderdeel daarvan is dat de werkgever de verplichting heeft naar redelijkheid te zorgen voor een veilig/ gezond werkklimaat. De juridische grondslag daarvoor is onder meer te vinden in artikel 658 van boek 7 burgerlijk wetboek en artikel 3 van de Arbeidsomstandighedenwet. De verplichting heeft betrekking op heel veel facetten van het werk waaronder de akoestiek in de gymaccommodatie (waar wij vaker over hebben geschreven). Vanwege de winter belichten wij in dit artikel kort de kaders rondom de ventilatie en temperatuur in de gymaccommodatie. Raadpleeg bij arbeidsomstandigheden (zoals de ventilatie, de temperatuur en de akoestiek) ook altijd de Arbocatalogussen die als onderdeel van de cao (po en vo) een aantal aanvullingen bevatten op de Arbeidsomstandighedenwet en het Arbeidsomstandighedenbesluit: <https://www.arbocatalogus-vo.nl/> en <https://arbocataloguspo.nl/>.

Ventilatie

In de winter is het ongebruikelijk of onmogelijk om de ramen en deuren van de gymaccommodatie open te zetten. Je bent dan weer afhankelijker van de mechanische ventilatie in de gymzaal/school. Soms voldoet de ventilatie niet aan de richtlijnen en eisen en krijg je te maken met een ongezonde luchtkwaliteit. Door het meten van de hoeveelheid kooldioxide in de gymzaal kan een indicatie verkregen worden over of er sprake is van voldoende ventilatie (een CO₂ meter is laagdrempelig verkrijgbaar en dient bekostigd te worden door je werkgever). Idealiter blijft de CO₂-concentratie op 800 ppm of lager. Is de CO₂-concentratie hoger dan kan dit reden zijn voor extra maatregelen (zeker bij 1000 ppm of hoger). Bij twijfel over slechte/onvoldoende ventilatie neem je contact op met de directie. Vraag de directie om een onderzoek naar de ventilatie waarvan de resultaten kenbaar worden gemaakt in een ventilatierapport. De directie kan voor advies en informatie over of het ventilatiesysteem voldoet aan de eisen van het Bouwbesluit en richtlijnen onder andere contact opnemen met ventilatie@ruimte-ok.nl. Pakt de directie de zaak niet serieus op dan kan dit reden zijn om de MR in te lichten of

zelfs de arbeidsinspectie te benaderen. Loop je vast of kom je er niet uit, kijk dan op onze website (zoek op 'ventilatie'; thans is het meest recente bericht over ventilatie van 3 november 2022) of neem contact op met ons op.

Temperatuur

De Nederlandse Arboretgeving kent geen minimale of maximale temperaturen. De temperatuur binnen de werkomgeving mag echter geen schade veroorzaken aan de gezondheid van de werknemer (artikel 6.1 van het Arbeidsomstandighedenbesluit). Een nadere invulling van deze zorgplicht is opgenomen in de Arbocatalogussen die onderdeel zijn van de cao po en vo. Zo is in de Arbocatalogus van het po expliciet het uitgangspunt opgenomen dat de gymaccommodatie, bij een buitentemperatuur van -5 graden (of hoger), tot 22 graden verwarmt moet kunnen worden. De gewenste temperatuur is minimaal 18 graden en maximaal 22 graden.

Heb jij te maken met een gymaccommodatie waarin je wordt blootgesteld aan zeer lage (of hoge) temperaturen maak dit dan direct bespreekbaar met de schoolleiding. Het heeft de voorkeur om dit gezamenlijk met je eventuele vakgroep te doen zodat je unaniem kan verzoeken om een verbetering van de arbeidsomstandigheden (wijs ook op de Arbocatalogus). Levert een dusdanig gesprek onvoldoende afspraken/resultaat op dan ligt het voor de hand ook de MR te verzoeken hierover met de werkgever in gesprek te gaan. Parallel daaraan kan het verstandig zijn een (preventief) gesprek met de bedrijfsarts/arbodienst te voeren met het verzoek om aan werkgever een advies tot spoedige maatregelen te geven. Zijn er al medische redenen (medische klachten lid) dan is het sowieso verstandig (al meteen) naar de bedrijfsarts te stappen om hem/haar in te laten schatten of werken op deze manier wel verantwoord is/kan. Als ultieme optie is een melding bij de arbeidsinspectie het overwegen waard. Dit is geen lichtzinnige stap; maak zo'n stap zo mogelijk gezamenlijk met de vakgroep en win daarover van tevoren advies bij ons in. ●

Lerarenpanel Curriculumverkenning Bewegen en Sport

Voor de aanstaande actualisatie van de onderwijsdoelen voor zowel po en onderbouw vo (kerndoelen) als bovenbouw vo (examenprogramma's) heeft het ontwikkelteam B&S van Curriculum.nu zes bouwstenen ontwikkeld voor po en onderbouw vo: Leren bewegen; Gezond bewegen; Bewegen betekenis geven; Bewegen regelen; Samen bewegen en Bewegingcontexten verbinden.

De bouwsteen Leren bewegen onderscheidt negentien beweegthema's en bijbehorende beweeguitdagingen. Een voorbeeld is het beweegthema glijden & rijden met als beweeguitdaging: vaart maken op een rijmiddel/glijvlak om in balans vaart te houden. Voor meer informatie zie de voorstellen op <https://www.curriculum.nu/download/bs/Voorstellen-ontwikkelteam-Bewegen-Sport-1.pdf>

KVLO en SLO verkennen samen met de afdelingen van KVLO en een lerarenpanel wat de betekenis is van deze zes bouwstenen voor de praktijk. Tijdens de kaderdag van 9 december jl. zijn de kaderleden van de afdelingen bevestigd. Op dinsdag 13 december jl. was de eerste bijeenkomst met het lerarenpanel bij de KVLO in Zeist. Docenten uit po en vo, opleiders van vijf alo's en medewerkers van SLO en KVLO bogen zich over de eerste bouwsteen Leren bewegen.

In de eerste ronde kwamen zowel op de kaderdag als bij het lerarenpanel de volgende vragen aan bod: in hoeverre sluiten de negentien leerlijnen aan bij de huidige lespraktijk? Welke leerlijnen zijn nieuw (t.o.v. de twaalf bestaande po-leerlijnen)? Welke kansen en knelpunten zijn er? Bij beide bijeenkomsten waren de deelnemers heel positief over de negentien leerlijnen als doorlopende leerlijn van po naar vo. Het biedt een fundament om een doorlopend programma te ontwikkelen. Onduidelijk is wat met enkele nieuwe beweegthema's wordt bedoeld zoals fitheid, trefpen en drijven & verplaatsen. De naamgeving van bepaalde beweegthema's wijkt af van hoe er met leerlingen wordt gesproken, bijvoorbeeld passeren & onderscheppen.

De tweede ronde ging over hoe bepaalde leerlijnen eruit zouden kunnen zien. De deelnemers verdeelden

zich over vijf groepen: glijden & rijden; over en weer inplaatsen; trefpen; fitheid; drijven & verplaatsen. Deze beweegthema's bieden kansen voor een brede introductie in de bewegcultuur. De thema's fitheid (is er sprake van een beweeguitdaging?) en drijven & verplaatsen (zwemmen?) vragen om verheldering.

Bij het lerarenpanel gingen de deelnemers in de derde ronde uiteen met de vraag: welke alternatieve uitwerking zouden jullie maken voor bovenbouw vo? Bij de verschillende tafelgroepen kwamen de volgende aanbevelingen naar voren: sluit aan bij de beweeguitdagingen die leidend waren voor het aanbod in de voorafgaande fasen. Zorg voor voldoende variatie in het aanbod van beweegactiviteiten. Laat leerlingen zich in deze fase binnen hun eigen mogelijkheden verdiepen in bekende activiteiten. Bied de leerlingen de kans binnen hun eigen mogelijkheden de kans om zich in onbekende activiteiten te verbreden. Bied leerlingen de ruimte om zelf te kiezen voor bepaalde activiteiten (als onderdeel van de vorming van de eigen beweegidentiteit). Per sector kan de keuze voor de leerlingen variëren. Begin in onderbouw vo al met verbreding en verdieping.

Via de rubriek Onderwijs houden we je op de hoogte over de bevindingen. Begin 2024 geven we als KVLO een advies over ons toekomstige curriculum naar OCW. Ben je als docent LO, vakgroep po of vo geïnteresseerd en heb je ideeën, suggesties, vragen, neem dan contact op met ger.vanmossel@kvlo.nl. ●



SCHOLING

Vooraankondiging

20 maart 2023 van 15.00-20.00 uur Cursus 'Van start met BSM of LO2'

Deze cursus is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van het examenvak BSM op havo/vwo óf LO2 op vmbo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM of LO2. Het doel is dat aan het eind van de cursus er een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en vakwerkplan voor BSM óf LO2.

Kijk op onze website voor meer informatie.

Kosten

€ 142,50 voor KVLO-leden, € 199 voor niet-leden

19 april a.s. landelijke studiedag po/so/vo in Den Haag

Op 19 april 2023 heten we jullie graag van harte welkom op de studiedag 2+1+2 in Den Haag!

Een studiedag met veel praktische workshops voor alle beweegprofessionals! We zoomen deze studiedag in op de thema's binnen de lessen bewegingsonderwijs, het bewegend leren/bewegen op het plein en het naschools bewegen. Met een rijk pallet aan workshops inspireren wij jullie graag om met concrete handvatten en tools zelf aan de slag te gaan.

De inschrijving start eind januari. Houd hiervoor de socials en onze website in de gaten!

5 juni a.s. van 09.00 - 18.00 uur Studiedag 'Urban United' Pier 15 Skatepark - Breda

De KVLO organiseert in samenwerking met Urban Basic de eerste landelijke Urban studiedag 'Urban United'. Hét event waar Urban sports en onderwijs elkaar ontmoeten. Een dag waar leren, netwerken en ervaren centraal staan.

'Urban sports' is een verzamelnaam voor verschillende straat- en buitensporten waaronder skateboards, BMX, freerunnen, breakdance, calisthenics en 3x3 basketbal waarbij cultuur, groepsgevoel en persoonlijke uitdaging een belangrijke rol spelen. Het begrip 'Urban' brengt nieuwe en interessante inzichten met zich mee die in het (bewegings)onderwijs en met de huidige maatschappelijke uitdagingen enorm van meerwaarde kunnen zijn.

Laat je inspireren door ervaren sporters, trainer-coaches en experts uit de Urban sports. Wissel kennis uit rondom thema's zoals: het overwinnen van angsten, Urban spel-/lesvormen, risicovol leren, de 5 Urban fundamentals en de DARE to MOVE-methode. Ervaar zelf hoe het is om het maximale uit jezelf en je leerlingen te halen tijdens de verschillende 'jamsessies' en leg waardevolle contacten met Urban professionals bij jou in de buurt.

Houd onze nieuwsbrief en site in de gaten voor de start van de inschrijving.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je scholingen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.
www.kvlo.nl/kalender



Scholingen

Kijk op onze website voor meer informatie omtrent kosten en inschrijven.
www.kvlo.nl/wat-we-doen/scholing/



NIEUWS

Bestuurswissel KVLO

Tijdens de wintervergadering van 10 december 2022 vond een KVLO-bestuurswisseling plaats. Drie bestuursleden namen afscheid: voorzitter Stella Salden, penningmeester Engelbert Nikkels en bestuurslid Goos Karsten. Allen ontvingen een passend KVLO-ereteken als dank voor hun inzet.

In dezelfde vergadering werden twee nieuwe bestuursleden benoemd: Anton Binnenmars als voorzitter en Gert-Jan van den Broek als bestuurslid met aandachtsgebied financiën.

De KVLO is heel blij met deze versterking van het KVLO-bestuur en wenst beide bestuursleden veel succes!

Stel je kandidaat voor de ledenraad!

Op 10 december, tijdens de Wintervergadering van de KVLO, nam de ALV een positief besluit over een wijziging van de statuten. Een van de veranderingen is dat de vorm van de ledenraad wordt aangepast naar een democratisch verkozen ledenraad. Dit betekent dat alle stemgerechtigde KVLO-leden zich in 2023 kunnen kandideren en kunnen stemmen voor de ledenraad. Zie het nieuwsbericht op

<https://www.kvlo.nl/nieuws/artikel/detail.aspx?title=kvlo-hervormt-naar-democratisch-verkozen-ledenraad&item=250>



Hoe komt deze ledenraad eruit te zien?

- De nieuw te verkiezen ledenraad bestaat uit negentien leden, waarvan zestien algemene zetels en drie kwaliteitszetels. De zestien leden worden vanuit vier verschillende kiesregio's, gekozen door de stemgerechtigde leden. De vertegenwoordigers van de drie kwaliteitszetels worden daarna door de zestien verkozen leden gekozen.
- De vier kiesdistricten zijn ingedeeld op de postcode van het woonadres van de leden. De leden die in het buitenland wonen worden ingedeeld op het adres van de KVLO in Zeist.
- De kwaliteitszetels richten zich op drie sectoren: de sportsector, de sector wetenschap & opleidingen en de gezondheidssector.
- De ledenraad kent een zittingstermijn van vier jaar, en aansluitend éénmaal herbenoembaar.
- De ledenraad komt ten minste viermaal per jaar bijeen. De ledenraad vertegenwoordigt de leden van de KVLO in de besluitvorming over onder andere de koers, het strategisch beleid, de begroting en jaarrekening (zie ook

link naar 'de belangrijkste taken van de ledenraad') van de KVLO. Dit in nauwe samenwerking met het KVLO-bestuur en met de input vanuit de KVLO-afdelingen, ondersteund door het KVLO-bureau.

Hoe stel ik mij verkiesbaar?

Zet jij je graag in voor de vereniging en voor het belang van het bewegingsonderwijs? En denk jij dat een zetel in de ledenraad iets voor jou is? Stel je dan verkiesbaar in je eigen kiesregio of voor een kwaliteitszetel!

Ieder stemgerechtigd lid heeft een e-mail ontvangen met informatie over de kandidaatstelling en bijbehorende profielen. De aanmeldingen worden beoordeeld door de kiescommissie.

Wanneer vinden de verkiezingen plaats?

De verkiezingen vinden plaats in maart. Hierover ontvangt ieder stemgerechtigd KVLO-lid een e-mail met de mogelijkheid om te stemmen op een kandidaat in de eigen kiesregio. Op basis van de uitslag van de verkiezingen wordt de ledenraad benoemd. De kwaliteitszetels worden vervolgens door de nieuwe ledenraad gekozen.

Genomineerden scholen verkiezing speciale vmbo-editie 'Sportiefste school van Nederland'

Op 19 april strijden de genomineerde scholen om de titel 'Sportiefste vo-school van Nederland 2023' in sportcampus Zuiderpark in Den Haag. Deze finaledag wordt tegelijkertijd georganiseerd met de landelijke studiedag po/so/vo van de KVLO. Het is de elfde keer dat de KVLO, Kenniscentrum Sport en Bewegen, NOC*NSF en Stichting Special Heroes Nederland deze verkiezing organiseren. De volgende scholen zijn genomineerd: Campus 013 (Tilburg), Da Vinci College Lammenschans (Leiden), Kiem Montessori (Amsterdam) en Stanislas Beweeg vmbo-mavo (Rijswijk).

Contributie voor 2023

De contributie voor 2023 wordt in de loop van januari gefactureerd. Eind januari vindt dan de automatische afschrijving plaats van de eerste termijn van de contributie. Voor gepensioneerde- of ondersteunende leden wordt de contributie in zijn geheel geïncasseerd. Leden die geen machtiging tot automatische afschrijving aan de KVLO hebben verleend kunnen betalen via iDeal of het bedrag zelf overmaken. Bij zelf betalen doen wij een dringend beroep op je het bedrag zo spoedig mogelijk te voldoen. Alle verzekeringen, lidmaatschappen en dergelijke moeten door ons vooruitbetaald worden. Informatie over de contributieregeling staat in LO 9 van 2022 en op de site. Zijn er nog vragen dan kun je contact opnemen met de KVLO (030-6937676) of per e-mail via financieel@kvlo.nl.



BONUS

INTERVIEW

Je 'ridderfactor' ontwikkelen

Weerbaar maken van leerlingen

In dit artikel een ontmoeting met Adrie de Herdt. In 2010 ('Meester, ik word helemaal gek van ze') en in 2012 ('Blijf bij je leerlingen') en in 2013 ('Adequat reageren op wangedrag van scholieren') verschenen drie artikelen in dit magazine over leerlingen die zich in het onderwijs van deze tijd soms onveilig voelen. Hij heeft een aantal leerlingen in zijn praktijk geholpen zich meer weerbaar op te stellen. Een gesprek met een weerbaarheid-expert vanaf de kantlijn van het onderwijs en midden in de samenleving die zijn lessen in zelfverdediging 'riddertrainingen' noemt. Waarin naast fysieke training zijn cursisten zich ook mentaal ontwikkelen. 'Als in ontwarren en ontknopen' van latent aanwezige vaardigheden en zo leren 'stevig staan'. Zelfs tégen alle verwachtingen in. | Interview met Adrie de Herdt door Maarten Massink

Ontmoeting

Midden tussen bloemen, planten en Surinaamse muziek kwam ik Adrie de Herdt tegen op de Floriade in Almere. Wij haalden herinneringen op van tien jaar geleden toen ik als stage- en praktijkbegeleider Adrie hielp bij zijn hbo-studie Pedagogiek. In zijn afstudeerwerkstuk onderzocht Adrie destijds mogelijkheden scholieren te helpen weerbaar te worden. Hij heeft hierover een afstudeerwerkstuk gemaakt voor de Halo in Den Haag. Op basis van zijn onderzoek heeft Adrie voor twee onderwijsinstellingen een adviesnota geschreven over hoe zij hun leerlingen weerbaar kunnen maken.

Tien jaar geleden had Adrie het er al over dat doorsnee leerlingen last

hebben van scholieren die extra aandacht nodig hebben. Omdat ze wangedrag vertonen, zich agressief gedragen, bedreigen én geweld gebruiken. Scholieren die zich niets aantrekken van regels, waarden en normen. Dat de welopgevoede jongeren op school 'helemaal gek worden' van leeftijdgenoten die slecht opgevoed zijn. De kop boven het in 2010 geplaatste artikel luidt niet voor niets 'Meester, ik word helemaal gek van ze'. Een in 2012 geplaatst artikel heeft als kop 'Blijf bij je leerlingen' en gaat erover dat adolescenten volwassenen als gids nodig hebben. Als mensen die het leven vóórleven. In 2013 verscheen een artikel onder de kop 'Adequat reageren op wangedrag van scholieren' waarin Adrie zijn visie geeft

op onveiligheid op scholen.

Vragen

Uit de ontmoeting met Adrie ontstond een interessant gesprek over deze onderwerpen. De vragen die ik Adrie stelde: "Zijn jouw pedagogische stellingen van destijds in de afgelopen tien jaar veranderd? Ben jij intussen tot andere inzichten gekomen?". "Nee" luidt onmiddellijk Adrie's antwoord.

Stelling 1: Gymleraren zijn de beste leraren binnen ons docentencorps. Zij zijn volgens Adrie de enige docentengroep die écht contact maken met scholieren. Zelfs fysiek, waar docenten uit andere vakgebieden dit nooit doen. Stelling 2: Kinderen en jongeren hebben écht contact met docenten

nodig. Een bemoedigende schouderklop maar ook een stoppende hand van 'niet doen' en 'ophouden'. En samen genieten van een doelpunt, een prestatie, een resultaat, van groei en ontwikkeling van mogelijkheden van een leerling.

Stelling 3: De schotten binnen ons onderwijs hebben geleid tot het groot brengen van inwoners van ons land die niet meer adequaat met elkaar, elkaars mogelijkheden maar ook elkaars gebreken omgaan. Adrie somt drie kwesties op die zijn stelling onderschrijven. "Kijk eens naar gevangenis. Niet naar jeugdinstellingen maar naar die voor volwassenen. Daar worden de laatste vijf jaar steeds meer jongvolwassenen voor lange straffen opgesloten. We hebben

het over achttien tot vijftientig jaar oude inwoners. Wat is er pedagogisch en educatief met jongeren gebeurd in ons moderne Nederland? Heeft niemand meegekregen hoe dit zich ontwikkelde?"

Daarnaast heeft de corona lockdown volgens Adrie duidelijk gemaakt dat een groot aantal jongeren school helemaal niet leuk vinden. Zij vonden onderwijs op afstand geweldig. Tegelijk waren de periodes zonder school voor veel jongeren funest. Zij misten de omgang met elkaar. Zij konden niet samen de dingen doen die jongeren op elkaar oefenen naar volwassenheid. Als derde kwestie noemt Adrie de oorlog in Oekraïne. Niet vanuit geopolitiek maar als metafoor voor de strijd

die adolescenten voeren moeten op weg naar volwassenheid. "Word je eigen bodyguard", zegt Adrie tegen cursisten in zijn riddertrainingen zelfverdediging. Ga ervan uit dat niemand je komt helpen als het er werkelijk op aan komt.

Angst

"Angst of moed?" vraagt Adrie. "Ongeacht de situatie. Waar kies ik voor? In de eerste plaats als mens, maar ook als docent, als opvoeder. Elke dag maken wij keuzes in ons leven die voortkomen uit angst en die moed eisen. Durven wij dat? Laten wij richting in ons leven bepalen door angst of moed? Hoe bang zijn wij voor deze keuze? Zijn wij bang voor deze keuze dan voor wangedrag, agressie, bedreiging en geweld? Zo bang voor tijdsdruk, tegenslag en tegenwerking dat wij daar niets over durven te zeggen? Daar niets tegen durven te doen? Niet durven optreden terwijl een situatie daar werkelijk om schrééuwt."



Met mijn riddertrainingen zelfverdediging beoog ik de ridderfactor van scholieren te vergroten

Vragen die volgens Adrie voortkomen uit onbekendheid met geweld. Onbekendheid met daders die gewetenloos slachtoffers toetakelen. In tegenstelling tot stoeien binnen een vechtsport, vergt écht vechten meer dan alleen kunnen slaan, schoppen, werpen en rollebollen over de grond.



Voorbereiding

“Om scholieren op bizarre vormen van geweld voor te bereiden moeten ze keihard aan de slag. Moeten ze uren maken. Voor de meeste scholieren die zich wel zouden willen verdedigen, wringt hier meteen de schoen. Zij kunnen daar onvoldoende tijd voor vrij maken. School, gezin en andere verplichtingen laten weinig tijd over om uren te besteden aan het fysiek-mentaal voldoende voorbereid worden op geweld.”

Naast gebrek aan tijd speelt er nog een factor, volgens Adrie. “Door een combinatie van stress en luxe hebben de meeste inwoners, ook scholieren, geen onderhoud meer gepleegd aan hun lijf. Nederlanders gaan steeds meer autorijden en steeds minder bewegen. Waardoor zij ook hun mentale kant jarenlang verwaarloosd hebben.”

Ver van ons bed

“Zo is het ook ten aanzien van verdedigende vaardigheden. Wanneer het faliekant fout is gegaan, gaan

mensen ingrijpen. Zij laten zich door instructeurs, trainers en leraren (vanuit vechtsporten en op militaire leest geschoelde verdedigingssystemen) aansporen hun leven op dit gebied te verbeteren. Zij leren aanval en verdediging herkennen, erkennen en uitvoeren en vergroten zodoende hun kans het geweld te kunnen pareren.”

“Gelukkig overkomt de meeste scholieren niets. Agressie en geweld blijven ver van hun bed. Waar is tweemaal per week zelfverdediging of een vechtsport trainen goed voor? Wat valt er bovendien te doen met verdedigende technieken die aangeleerd zijn? Zijn scholieren na een aantal trainingen wél in staat een aanvaller van zich af te slaan, te schoppen en te werpen?” Dit blijkt niet zo eenvoudig. Het is volgens Adrie zo dat de meeste scholieren een gevecht nooit zonder kleerscheuren uit zullen komen. “Velen overschatten hun verdedigende vaardigheden of denken wel op tijd weg te kunnen komen. Zich te kunnen onttrekken aan een conflict door toe te geven of hun geld

en andere waardevolle spullen af te geven. Het grootste deel van onze scholieren is fysiek-mentaal volkomen ongeïnfocueerd.”

Kan een onvoldoende geïnfocueerde scholier wel juiste keuzes maken onder druk van wangedrag, agressie, bedreiging en geweld? Snapt die wel wat er allemaal op hem kan afkomen tijdens een conflict? Wat dit voor gevolgen voor hem kan hebben op de korte én de lange termijn? Het zijn vragen die Adrie bezighouden.

Ridderfactor

Het is Adrie's passie effectieve verdedigende vaardigheden te verspreiden onder de nette inwoners van ons land. Hij is geschoold door de praktijk van zijn beroep als cipier met meer dan dertig dienstjaren. Veel van de scholieren die zich onveilig voelen, zijn op zoek naar simpele en doeltreffende verdedigingstechnieken. Volgens Adrie zijn die scholieren toe aan lessen in verdedigende vaardigheden vanuit het KISS-principe: Keep It Simple Stupid. Adrie noemt dit ‘de ridderfactor kweken’. “Met mijn riddertrainingen zelfverdediging beoog ik de ridderfactor van scholieren te vergroten. Belangrijk onderdeel in mijn riddertraining vormt het leren lopen op een statige, ridderlijke, hoofse en tegelijk oplettende en krachtige wijze. Meteen een sterk persoon neerzetten overall waar een cursist van mij verschijnt.” Dit eist focus en inzet. Vooral omdat veel scholieren niet meer weten hoe zij zich moeten gedragen. Het erge dat Adrie merkt, is dat jongeren vaak denken van ‘als wij maar zorgen altijd aardig te zijn voor onze tegenstanders, dan zullen die tegenstanders vanzelf ook aardig doen tegen ons’.

Bespugen

Dit is een ontwikkeling die Adrie sterk verontrust. “Steeds meer stellen cursisten in mijn riddertrainingen zelfverdediging de vraag wat zij hadden moeten doen toen zij uitgescholden werden of (en naar mijn gevoel nog erger) toen zij bespuugd werden. Dit vreet aan het persoonlijk veiligheidsgevoel van burgers die dit overkomt. Een steeds groter deel van onze bevolking zal beschadigd door

agressie en geweld rondlopen in onze publieke plaatsen omdat de minder nette inwoners zich allerlei wangedrag ongestraft kunnen veroorloven.”

Verlies

“Ik realiseer mij heel goed dat ik tot nog toe een keihard beeld schets van de huidige staat van onze samenleving,” gaat Adrie verder. “Maar onze maatschappij verhardt zienderogen. Burgers nemen weinig eigen initiatief in het tegengaan van agressie en geweld. En wanneer zij dit wél doen gaan ze bijzonder onhandig te werk. Zonder dat ik wil strooien met donkere scenario's en beangstigende beelden, stel ik dat dit de werkelijkheid is die ik dagelijks tegenkom in mijn puur op de praktijk van de zelfverdediging gerichte riddertrainingen.”



Belangrijk vormt het leren lopen op een statige, ridderlijke, hoofse en tegelijk oplettende en krachtige wijze

“Mensen gaan anders om met het risico van een verlies dan de kansen op een winst. Ons gevoel stuurt ons vaak een hele andere kant op dan ons verstand (vaak achteraf) gewent zou hebben. De oorzaak van weifeling en twijfel in situaties waarin doortastend en direct opgetreden moet worden, ligt in ons gevoel. Mensen aarzelen langer dan verstandig is en vangen daardoor altijd eerst klappen in situaties vol agressie en geweld.”

Geweldsmonopolie

“Zo is het ook in het onderwijs. Scholieren zullen hun eigen boontjes moeten doppen. Ondanks dat



docenten graag betrokken zijn bij het reilen en zeilen van hun leerlingen moeten scholieren het zelf doen. Juist omdat dit het krachtigste effect heeft op hun tegenstanders. Hoe sneller zij adequaat reageren op agressie en geweld, hoe eerder een zaak afgedaan zal zijn. Helaas heeft onze luxe en luie samenleving ervoor gezorgd dat scholieren liever bang zijn en niets doen, dan iets te doen en daadkrachtig en gedurfd op te treden. Tegen alle verwachtingen in, mét het risico op een pak op je falie. Zeker als je vooraf al weet dat je de minder sterkere zal zijn in zo'n confrontatie. Bovendien hebben wij het geweldsmonopolie in handen van onze politie gegeven. Wat is er makkelijker dan het gebruik van geweld, zelfs tegen geboefte dat ons aan het beroven is aan anderen over te laten? Zo houden wij onze handen ervan af.” Er is geen noodzaak het heft in eigen hand te nemen.

Zelfvertrouwen

“Scholieren staan helemaal alleen en dat is geen gunstig perspectief. Wel een gegeven dat op de korte termijn volgens Adrie niet veel beter zal worden. Nette leerlingen zullen zelf beter moeten worden in het adequaat

omgaan met minder joviale scholieren. Zij zijn steeds vaker zelf aan zet en zullen dit vol zelfvertrouwen zelfverzekerd moeten doen. Zich schrap moeten zetten onder druk van anderen. Hun positie moeten verdedigen. Geen stap meer achteruitgaan. Geen centimeter wijken.”

“Ontwikkel je ridderfactor en word de kampioen die jij al vanaf je geboorte bedoeld was te zijn” zegt Adrie daarom tegen cursisten in riddertrainingen zelfverdediging. ●



Bronnen

Herd, A. de & Massink, M. (2010). *Meester, ik word helemaal gek van ze. Lichamelijke Opvoeding*, 98(7), 24-27.
Herd, A. de & Massink, M. (2012). *Blijf bij je leerlingen. Lichamelijke Opvoeding*, 100(3), 6-9.
Herd, A. & Massink, M. (2013). *Adequaat reageren op wangedrag van scholieren. Lichamelijke Opvoeding*, 101(11), 36-38.

Contact
adrie@ridderfactor.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

weerbaar maken, ridderfactor



Motorische vaardigheid en fysieke activiteit bij kleuters

De invloed van tijdsperiodes en intensiteit van bewegen

Het fundament om een leven lang te bewegen wordt gelegd in de kleuterperiode en daarbij is het essentieel dat kinderen op jonge leeftijd motorisch vaardig zijn. Om kinderen beter te kunnen helpen om hun motorische vaardigheden te verbeteren is het van belang om meer inzicht te krijgen in hun beweggedrag, motorische vaardigheid en de relatie daartussen. Bewegen kinderen met betere motorische vaardigheden meer? En hebben kinderen die meer bewegen ook een betere motorische vaardigheid? In dit artikel wordt besproken op welke tijdsperiode en intensiteit van bewegen beweegprofessionals zich kunnen richten om de motorische vaardigheid en fysieke activiteit van kleuters te bevorderen. **Tekst** Ilona Fassaert, Teun Remmers en Dave Van Kann

Start(V)aardig

Het onderzoek beschreven in dit artikel is een deelstudie binnen het Start(V)aardig project. Start(V)aardig is een vierjarig onderzoeksproject naar onder andere de beweegvaardigheid, het beweggedrag en de

leefomgeving van kleuters. Hoofddoel van de studie is om de beweegvaardigheid van kleuters zo efficiënt en effectief mogelijk te beïnvloeden binnen- en buiten de schoolomgeving. Het project wordt uitgevoerd in de regio Den Haag (Haagse Hogeschool), Groningen (Hanzehogeschool) en Eindhoven (Fontys Sporthogeschool). Meer informatie over dit project is te vinden via *Kenniscentrum sport & bewegen*. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/nieuws/onderzoek-start-vaardig-het-beweegelegheid-plezier-van-kleuters-vergroten/>

Fysieke activiteit en motorische vaardigheid bij kleuters

Bijna de helft van de Nederlandse kinderen voldoet niet aan de beweegrichtlijnen (RIVM, 2020) en daarnaast daalt ook de motorische vaardigheid van kinderen. In 2016 werd al geconcludeerd dat de motorische vaardigheid van Nederlandse kinderen was teruggelopen tegenover 2006 (Mombarg et al., 2021) en in 2021

constateerde het Mulier instituut dat ook de coronapandemie een negatief effect heeft gehad op de motorische vaardigheid bij kinderen (Vrieswijk, 2021). Terwijl de kindertijd juist wordt gezien als een kritieke fase voor het ontwikkelen van motorische vaardigheden (Clark & Metcalfe, 2002). Betere motorische vaardigheden op jonge leeftijd kunnen een positieve bijdrage hebben aan de fysieke activiteit levels, de fysieke fitheid, het motorisch zelfbeeld en een gezond gewicht gedurende de adolescentie (Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009; Barnett et al., 2021; Robinson et al., 2015).

Uit eerder onderzoek is al bekend dat er een relatie is tussen motorische vaardigheid en fysieke activiteit bij kleuters. Zo weten we al dat kleuters die motorisch vaardiger zijn over het algemeen ook intensiever bewegen (Williams et al., 2008) en ze zowel gedurende de weekdagen als het weekend meer matige-tot-krachtige



Athletic Skills Track



Kinderen met bovengemiddelde motorische vaardigheden participeren meer in intensieve beweegactiviteiten, zoals voetballen of tikspelen



Leerling die beweegmeter en GPS draagt tijdens de les LO

fysieke activiteit vertonen (Foweather et al., 2015). Daarnaast blijken er bij kleuters verschillen te zijn in de beweegpatronen tussen de weekdagen en het weekend. Gedurende de weekdagen zijn er meer pieken in fysieke activiteit dan gedurende het weekend, dit komt door de gestructureerde schooldag waarin sedentaire periodes afgewisseld worden met actieve pauzes (O'Dwyer et al., 2014; Verbestel et al., 2011). Ondanks de variabiliteit van deze beweegpatronen gedurende de weekdagen, is er tot op heden niet gekeken naar verschillen in beweeggedrag op specifieke momenten tussen kinderen met verschillende motorische vaardigheidsniveaus. Het is op dit moment dan ook niet

duidelijk voor beweegprofessionals, zoals LO-docenten, op welke momenten van de dag het beweggedrag van kinderen met verschillende motorische vaardigheidsniveaus het meest kansrijk beïnvloed kan worden. Daarnaast is het onduidelijk wat de rol van de intensiteit van het bewegen hierin is. De centrale vraag in deze studie is dan ook: In welke tijdsperiode of intensiteit is het verband tussen fysieke activiteit en motorische vaardigheid het sterkst bij kleuters in de leeftijd van 4 tot en met 6 jaar?

Methode

In deze studie is er gebruik gemaakt van Start(V)aardig data uit 2021 van kinderen uit de groepen 1 en 2

afkomstig van vijf verschillende basisscholen in Eindhoven. Om inzicht te krijgen in het beweggedrag werd de fysieke activiteit gemeten met behulp van een beweegmeter (Actigraph GT3X+). Deze werd in totaal zes dagen gedragen; vier weekdagen en twee weekdagen. Hiermee werd er gekeken naar de duur en de intensiteit van het beweggedrag, gedurende het weekend, de weekdagen, de schooldtijd, na-schooldtijd en de avond. Er werd onderscheid gemaakt in vier verschillende intensiteiten, namelijk sedentair gedrag (zitten en liggen), lichte fysieke activiteit (afwassen en muziek maken), matige fysieke activiteit (wandelen en fietsen) en krachtige fysieke activiteit (hardlopen en voetballen). Matige en





krachtige fysieke activiteit bij elkaar opgeteld, vormde de categorie matige-tot-krachtige fysieke activiteit. Om de motorische vaardigheid in kaart te brengen werd er gebruik gemaakt van de Athletic Skills Track beter bekend als de MQ-scan (Hoeboer, Krijger-Hombergen, Savelsbergh, & De Vries, 2018). Kinderen moeten bij deze test zo snel mogelijk een beweegparcours afleggen. De kinderen moeten balanceren, lopen door hoepels, lopen op handen en voeten, slalommen en klauteren. Op basis van deze test werden de kinderen ingedeeld in drie categorieën; onder gemiddeld motorisch begaafd, normaal motorisch begaafd en bovengemiddeld motorisch begaafd.

Resultaten

Uiteindelijk waren er 120 kinderen met valide metingen, waarvan 69 jongens en 51 meisjes. De gemiddelde leeftijd van deze kinderen was 5,4 jaar oud (SD=0,7). In deze deelstudie was 15,8 procent van de kinderen onder gemiddeld motorisch begaafd, 48,3 procent was normaal motorisch begaafd en



In welke tijdsperiode of intensiteit is het verband tussen fysieke activiteit en motorische vaardigheid het sterkst bij kleuters in de leeftijd van 4 tot en met 6 jaar?

35,8 procent was bovengemiddeld motorisch begaafd. Jongens en oudere kinderen brengen significant meer tijd door in krachtige fysieke activiteit en matige-tot-krachtige fysieke activiteit dan meisjes en jongere kinderen.

In figuur 1 en 2 wordt getoond op welke momenten kinderen (matige-tot-)krachtige fysieke activiteit vertonen, afhankelijk van hun motorisch vaardigheid. In deze figuren is te zien dat gedurende de schooltijd en na-schooltijd er een stijging te zien is

in de hoeveelheid (matige-tot-)krachtige fysieke activiteit. Kinderen met onder gemiddelde motorisch vaardigheden vertonen in deze periodes de minste hoeveelheid (matige-tot-)krachtige fysieke activiteit. Kinderen met bovengemiddelde motorische vaardigheden vertonen in deze periodes de grootste hoeveelheid (matige-tot-)krachtige fysieke activiteit. In de avond was er een afwijkend patroon zichtbaar, in die periode bewegen kinderen die onder gemiddeld motorisch vaardig zijn juist meer dan de kinderen die normaal motorisch begaafd zijn.

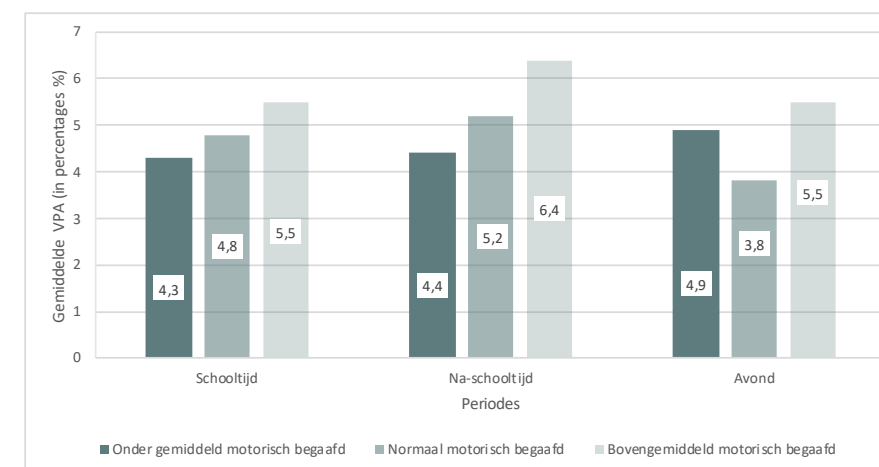
Discussie en conclusie

De bevindingen van deze studie tonen dat het verband tussen motorische vaardigheid en krachtige fysieke activiteit het sterkst is. Kinderen met bovengemiddelde motorische vaardigheden bewegen in totaliteit niet per se meer, maar brengen wel aanzienlijk meer tijd door in krachtige fysieke activiteit dan kinderen die onder gemiddeld motorisch begaafd zijn. Gedurende de schooldag waren er dan ook grote verschillen tussen de motorische vaardigheidsgroepen in de hoeveelheid krachtige fysieke activiteit. Deze verschillen zijn zichtbaar, ondanks dat de schooldag een geregleerde dag is met relatief korte beweegmomenten.

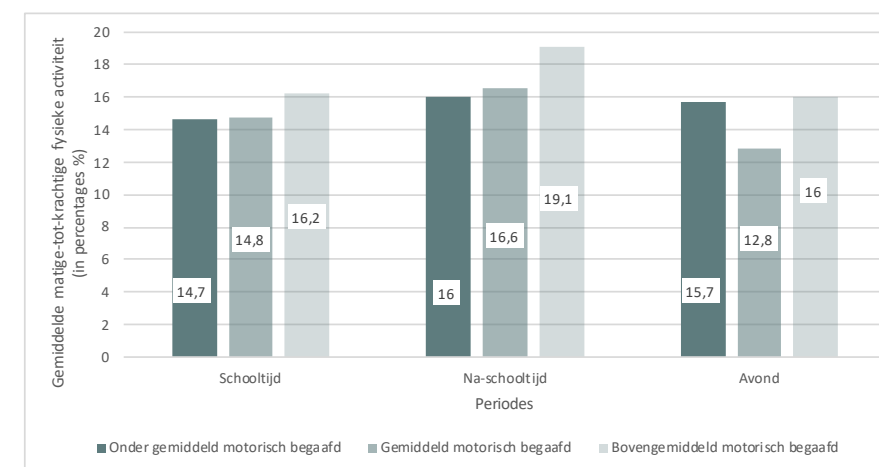
Mogelijk dat kinderen met bovengemiddelde motorische vaardigheden gedurende de beweegmomenten meer participeren in intensieve beweegactiviteiten waarbij ze krachtig fysiek actief zijn, zoals voetballen of tikspelen. Terwijl kinderen met onder gemiddelde motorische vaardigheden zich mogelijk minder competent voelen en daardoor eerder kiezen voor andere activiteiten, zoals spelen in de zandbak of rollenspellen. Dit vraagt daarom dan ook om meer differentiatie van het beweegaanbod voor kleuters op scholen. Het beweegaanbod op school zou beter moeten worden afgestemd op de wensen, behoeftes en mogelijkheden van kleuters met

onder gemiddelde motorische vaardigheden. Hier lijkt dus een belangrijke rol weg te liggen voor docenten LO en andere beweegprofessionals om kinderen die onder gemiddeld motorisch vaardig zijn, maar ook meisjes en jongere kinderen extra te stimuleren om meer intensief te bewegen. Daarnaast kunnen zij deze kleuters voorzien van extra instructie en oefeningen om hun deelname aan intensieve beweegactiviteiten te vergroten. ●

Figuur 1 Gemiddelde hoeveelheid krachtige fysieke activiteit per periode en motorische vaardigheidsgroep



Figuur 2 Gemiddelde hoeveelheid matige-tot-krachtige fysieke activiteit per periode en motorische vaardigheidsgroep



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



<https://bit.ly/3jk9iJD>

Contact

Ilona.f@live.nl
Ilona Fassaert is docent lichamelijke opvoeding op het Reynaert college en heeft de master Human Movement Sciences (MSc) aan Maastricht University en de master Sport- en bewegingsonderwijs (MA) aan de Fontys Sporthogeschool afgerond. Tevens verbonden geweest aan het Start(V) aardig project als coördinator in regio Eindhoven.
Teun Remmers is werkzaam als docent binnen de Master Sport- en Bewegingsonderwijs en als onderzoeker binnen het lectoraat 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool.
Dave Van Kann is werkzaam als lector 'Leren bewegen in en rondom de school' binnen het lectoraat 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool.
Foto's
 Ilona Fassaert
Kernwoorden
 fysieke activiteit, motorische vaardigheid, beweegmeter, Athletic Skills Track, kleuter



KVLO ONLINE

Ga naar **kvlo.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
 - **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
 - **LO Magazine**
Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
 - **Kennisbank**
(Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
 - **Hulp en advies**
 - **Scholing**
- **Websites**
canonlo.nl
impulsbewegingsonderwijs.nl
janluitingfonds.nl
kvloberoepsprofiel.nl
lerenbewegenmeten.nl
olympicmoves.nl

kvlo.nl/sportiefsteschool



Scan de
QR-code
om naar
kvlo.nl
te gaan



Wist je dat?



Grensoverschrijdend
gedrag en seksuele
integriteit

TOPIC VOLGENDE NUMMER

Bewegen regelen