

# LO

MAGAZINE  
KVLO.NL

**PRAKTIJK**

Kijkwijzers  
Methodiek sportspelen ①

**TOPIC**

# Sportieve vmbo-school

## TOPIC

## Sportieve vmbo-school

Op 19 april 2023 vond op de HALO de uitreiking voor de Sportiefste School van Nederland plaats. De verkiezing richtte zich dit jaar specifiek op vmbo-scholen. In dit magazine vind je hiervan een verslag in de rubriek Schoolsport en diverse topic-artikelen gaan hier dieper op in. Hoe stimuleren we vmbo-leerlingen tot een actieve leestijl met bewegen en sport?

Shanna Kulik en Sarah Wouters vatten de beweegaanpak van de genomineerde vmbo-scholen samen in negen tips. Het e-book van Kenniscentrum Sport & Bewegen (KCSB) biedt kennis en inspiratie om als vmbo-school hiermee

verder aan de slag te gaan. De kernboodschap is, betrek de doelgroep vanaf de start bij de gewenste activiteiten en toekomstig onderzoek. Antoin Hoovers stelt dat schoolpleinen in het voortgezet onderwijs nog maar weinig uitnodigen tot bewegen en sport. Wat zijn werkzame elementen binnen de fysieke en sociale vo-schoolomgeving vanuit leerlingperspectief? De boodschap van Gwendolijn Boonekamp en Danny Steur in hun topic-praktijkartikel is: start met écht luisteren naar je leerlingen! En er is een topic-gedicht Ik juich voor jou van Edward van de Vendel.



12

## TOPIC

- 04 Meer sport en bewegen in het vmbo? | Shanna Kulik en Sarah Wouters
- 09 Ik juich voor jou | Edward van de Vendel
- 12 Schoolpleinen in vo | Antoin Hoovers
- 17 E-book 'Naar meer sportparticipatie van de jongeren in het vmbo' | Kenniscentrum Sport & Bewegen



Reageren op  
vakbladartikelen?  
[redactie@kvlo.nl](mailto:redactie@kvlo.nl)

## PRAKTIJK

- 19 Kijkwijzers als instructie | Mark Roth
- 24 Stop met het afdraaien van je les | TOPIC Gwendolijn Boonekamp en Danny Siteur
- 30 Methodiek sportspelen (1) | Guus Klein Lankhorst

## EN VERDER

- 36 Verbinding tussen doeldomeinen: bewegen regelen en bewegen verbeteren | Linda Welker en Chris Hazelebach

## RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 10 Schoolsport
- 41 Mery Graal
- 43 Onderwijs
- 44 Recht
- 46 Nieuws
- 47 Scholing

## BONUSARTIKELEN

- B48 Bewegingsonderwijs anno 2023 | Wiebe Faber
- B52 Waarom we nu echt moeten stoppen met beoordelen in het (bewegings) onderwijs | Jaap Verhagen
- B60 LO-les in Canada (2) | Christel de Jong

Scan of klik op de QR-code naar LO Magazine Digitaal



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

Foto cover: Hjalmar Zoetewei

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](mailto: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](http://www.kvlo.nl). **Verschijningsdata:** zie [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl) **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: [sales@onderwijsmedia.nl](mailto:sales@onderwijsmedia.nl), [www.onderwijsmedia.nl](http://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.

## Welkom en terug op Papendal

Ik ben sinds de wintervergadering van december 2022 jullie voorzitter. De afgelopen maanden heb ik diverse mensen mogen ontmoeten. Zo ben ik aangeschoven bij de kerstlunch van de medewerkers en heb ik in februari een beleidsafstemmingsoverleg van hen mogen bijwonen. Ik heb tweemaal de tijdelijke ledenraad mogen voorzitten. Op 12 mei heb ik deze tijdens de openbare ledenvergadering bedankt voor hun rol in een belangrijke bestuurlijke verandering die vanaf december 2022 is ingezet. Op diezelfde dag trof ik tijdens de kaderdag, georganiseerd door de afdeling Rotterdam, Zeeland en West-Brabant, een enthousiaste groep deelnemers. De opening van die dag werd verzorgd door Jan van Buuren. Op het strand van Ouddorp nam hij ons mee in de beginselen van Aikido, een Oosterse bewegingsleer vol met wijsheden. Op 11 april heb ik de ledenraad mogen installeren en ondertussen hebben we een tweetal vergaderingen achter de rug. Daarnaast was ik uitgenodigd door onze Anders-Actieven. Ze boden mij het podium om mezelf nader voor te stellen en daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt. Ik tref enthousiaste mensen aan met een open vizier, een constructieve houding en vanzelf ook met kritische aanmerkingen en/of aanmoedigen.

Op vrijdag 9 juni was ik terug op Papendal - in mijn vorige functies was ik een frequent bezoeker en heb er zelfs een tijdje kantoor gehouden - voor de Olympic Moves! Wat een feest van bewegen, 6000 leerlingen en 1000 docenten. Allemaal zetten ze hun beste beentje voor. Vlak na de prachtige openingsceremonie sprak ik Wouter Jellesma. Hij was samen met 90 leerlingen om 06.15 uur vertrokken uit Bolsward. Hij is sinds 1983 - na zijn alo gestart in 1979 - docent lichamelijk opvoeding. Hij heeft het vak dus ondertussen 40 jaar gedoceerd, later in combinatie met economie. Hij wilde altijd gymleraar worden. Wat een staat van dienst in het leren bewegen. Hoeveel leerlingen hebben zijn gymlokaal wel niet gepasseerd! Op 1 december gaat hij genieten van zijn welverdiende pensioen.

Ik kan en mag niet anders afsluiten dan Ivy van Hagen ontzettend te bedanken! Zij heeft zich altijd met volle kracht ingezet om de deelnemers te laten 'shinen'. Het is werkelijk een *tour de force* om zo'n grootse manifestatie van bewegen - alleen al in logistieke zin - smooth & easy te laten verlopen. Zij was de spil van Olympic Moves en dit was in dat opzicht haar laatste kunstje! Marc van de Heuvel neemt het stokje over. Ik wens iedereen een hele prettige zomervakantie.

**Anton Binnenmars**





# Meer sport en bewegen in het vmbo?

Negen tips van de sportiefste vmbo-scholen van Nederland

**In het voortgezet onderwijs sporten jongeren steeds minder. Dit geldt zeker voor leerlingen van het vmbo: zij bewegen een stuk minder dan hun leeftijdsgenoten. Dat is niet alleen een risico voor hun gezondheid, maar zorgt er ook voor dat ze op latere leeftijd minder actief zijn. Kan dat ook anders? In dit artikel delen Stanislas Beweeg vmbo-mavo uit Rijswijk - winnaar van de verkiezing Sportiefste School van Nederland 2023 - en de andere genomineerde vmbo-scholen hun visie, aanpak en tips. Zodat jij er op jouw eigen school ook mee aan de slag kunt!** | Shanna Kulik en Sarah Wouters

## Wat is de verkiezing Sportiefste School van Nederland?

Elk jaar organiseren de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), NOC\*NSF, Kenniscentrum Sport & Bewegen en Special Heroes Nederland de verkiezing voor de Sportiefste School van Nederland. Alle scholen voor regulier en speciaal onderwijs kunnen meedoen. Doel van deze verkiezing is het waar-deren van scholen en vaksecties die een buitengewoon goed of innovatief aanbod van bewegen en sport hebben voor hun leerlingen en het inspireren van andere scholen met deze 'best practices'. Het éne jaar staat het basis-onderwijs centraal, het andere jaar het voortgezet onderwijs. Een deskundige vakjury toetst het sport- en beweegbeleid en -aanbod.

## Wie zijn de winnaar en de genomineerden van 2023?

- Stanislas Beweeg vmbo-mavo, Rijswijk (winnaar)
- Kiemm Montessori, Amsterdam
- Campus 013, Tilburg
- Da Vinci College Lammenschans, Leiden

Scan, klik op de QR-code of klik [hier](#) naar de filmpjes van de vier scholen



## Bewegen in het vmbo: een uitdaging

In het voortgezet onderwijs neemt de sportdeelname van jongeren steevast af. Dit geldt zeker voor leerlingen van het vmbo. Vergeleken met leeftijdsgenoten op de havo en het vwo zijn vmbo-leerlingen minder fysiek actief (Kenniscentrum Sport en bewegen, 2023). Vmbo-leerlingen voldoen in 45,5 procent aan de beweegrichtlijnen terwijl havo- en vwo-leerlingen hier vaker aan voldoen (respectievelijk 50,3% en 55,1%) (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2019).

Vmbo-leerlingen die weinig bewegen ervaren de positieve kanten van sport en bewegen, zoals het hebben van plezier, de voldoening en de gezelligheid, minder. Daarnaast is deze groep minder met gezondheid bezig, maar ervaren ze ook geen gezondheidsproblemen (Kenniscentrum Sport en bewegen, 2023). Schaamte is een reden waardoor vmbo-leerlingen weinig bewegen in de pauze op school (Anselma,

Venneker & Nouwens, 2023). Ze voelen zich oncomfortabel en hebben er in de pauze op school geen behoefte aan. Tegelijk besteden deze leerlingen relatief veel tijd aan gamen en sociale media (Kenniscentrum Sport en bewegen, 2023).

## Vmbo-scholen met een bijzonder beweegaanpak

In dit artikel leren we van scholen met een bijzonder sport- en beweegaanbod voor hun leerlingen. Wat deze scholen gemeen hebben is een heldere visie op bewegen én een sterk gemotiveerde vaksectie. Andere overeenkomsten zijn extra uren bewegingsonderwijs en een breed sportaanbod. Daarbinnen kiest elke school een eigen unieke focus en aanpak. Hoe hebben deze scholen dat voor elkaar gekregen, met alle uitdagingen die het vmbo kent? We zoomen in op negen onderdelen van hun aanpak.

### 1 Formuleer een heldere visie op bewegen

Het begin van een heldere visie op bewegen formuleren is volgens de deelschoolleider van Kiemm uit Amsterdam jezelf uitspreken. "Wij zijn een beweegschool. Bewegen is een natuurlijke behoefte van kinderen en dat willen we faciliteren. Dat komt terug in extra sportlessen, maar we hebben een bredere visie op gezondheid. Kinderen nuttigen bijvoorbeeld geen snacks en frisdrank op onze school. Ook gebruiken ze hun mobiele telefoon de hele dag niet, iets waar ze inmiddels aan gewend zijn. Wat je ziet is dat kinderen weer met elkaar praten in de pauzes, in plaats van op een scherm kijken. Die verbinding staat centraal in onze visie en daarbij speelt samen bewegen een belangrijke rol." Dat je geen pur sang beweegschool hoeft te zijn om meer te bewegen op het vmbo, bewijst Campus 013 uit

Tilburg. "In de kern zijn we een gewone vmbo-school, met naast sport bijvoorbeeld ook techniek, zorg en groen. Maar dat we zoveel sport aanbieden voor alle leerlingen, brengt de school wel heel veel. Bewegen zorgt voor welkome verbinding in onze school, die een fusie is van een reeks kleinere vmbo's. En het heeft ook geholpen het gedrag van onze leerlingen te verbeteren. Zo is sport betekenisvol voor het welbevinden van alle leerlingen."

### 2 Zorg voor extra uren bewegingsonderwijs

Alle genomineerde vmbo-scholen bieden uiteraard bovengemiddeld veel uren LO aan. Zowel in het reguliere programma, als in de vorm van keuzevakken of workshops en toernooien.

Op het Stanislas in Rijswijk beginnen de onderbouwleerlingen zelfs dagelijks met een uur sport en dat is bijzonder. Kinderen die voor deze school kiezen, doen dat dan ook bewust. Als gevolg schrijven veel beweeglijke leerlingen zich juist in op deze school. "Door eerst lekker te sporten kunnen ze direct hun energie kwijt en heerst er meer rust en concentratie in de klas. Na het sporten plannen we bewust twee belangrijke leervakken, meestal wiskunde en Nederlands. Docenten merken het ook echt in de toetsweek, als er 's ochtends niet gesport is."

Ook op Da Vinci Lammenschans in Leiden kunnen leerlingen veel extra uren sporten. Daarnaast zetten de leerlingen zich sportief in op lokale basisscholen. Daar helpen ze bijvoorbeeld met de Koningsspelen en de fietsexamens. Deze school heeft bovendien een eigen Demoteam, met daarin kinderen uit alle leerjaren en van alle regionale Da Vinci scholen. Zij treden in weekenden op bij lokale evenementen. Een mooie gelegenheid om zowel het plezier in bewegen als de school te promoten."

### 3 Durf te kiezen

Zoveel meer uren gymles en al dat buitenschoolse aanbod... Dit betekent dat er keuzes gemaakt moeten worden. Op Da Vinci zijn de lesdagen iets langer om al dat sporten in te passen. Op Kiemm hebben ze Kunst



uit het reguliere programma gehaald, dat is als keuzevak beschikbaar. Het Stanislas ging in de breedte terug van lessen van 50, naar 45 minuten per les. "Dat kostte wel wat overtuigingskracht hoor. Maar onze collega's zien in dat meer tijd voor sport juist ten goede komt aan de concentratie tijdens bijvoorbeeld wiskunde."

### 4 Zorg voor een gevarieerd sportaanbod

Belangrijk is ook om het bewegen aantrekkelijk te maken door een gevarieerd aanbod van sporten aan te bieden. En ook daar blinken de genomineerde scholen in uit. Een kleine greep uit het aanbod: boulderen, open water zwemmen, vechtsport, boogschieten, fitness, mountainbiken, schaatsen, kanoën, hardlopen, frisbee, 3x3 basketbal, enzovoorts! De leerlingen denken actief mee over het sportaanbod zoals in de leerlingenraad of via enquêtes en gesprekken. Campus 013: "Naast hun eigen

input vinden wij het belangrijk om onze leerlingen sporten te bieden die ze nog niet kennen, anders kiezen ze toch vaak voor voetbal. Maar wij gaan dus ook met ze naar het klimbos. En als je bij ons op school vraagt wie er weleens op wintersport gaat, blijft het meestal stil. Daarom gaan wij ook een dagje met ze naar een indoor skihal. Dan kunnen ze dat ook eens proberen."

### 5 Ga creatief om met accommodatie tekort

Waar de scholen tegenaan lopen, is het tekort aan accommodaties in Nederland. Als je de leerlingen veel uren én veel soorten sport wil bieden, is dat best een uitdaging. Er moet plek zijn en het moet in het rooster passen.

Kiemm lost dat creatief op door het buitenwater in de buurt te benutten en daar open water zwemmen en kanoën aan te bieden. Ook gaan ze met de onderbouw hardlopen in het



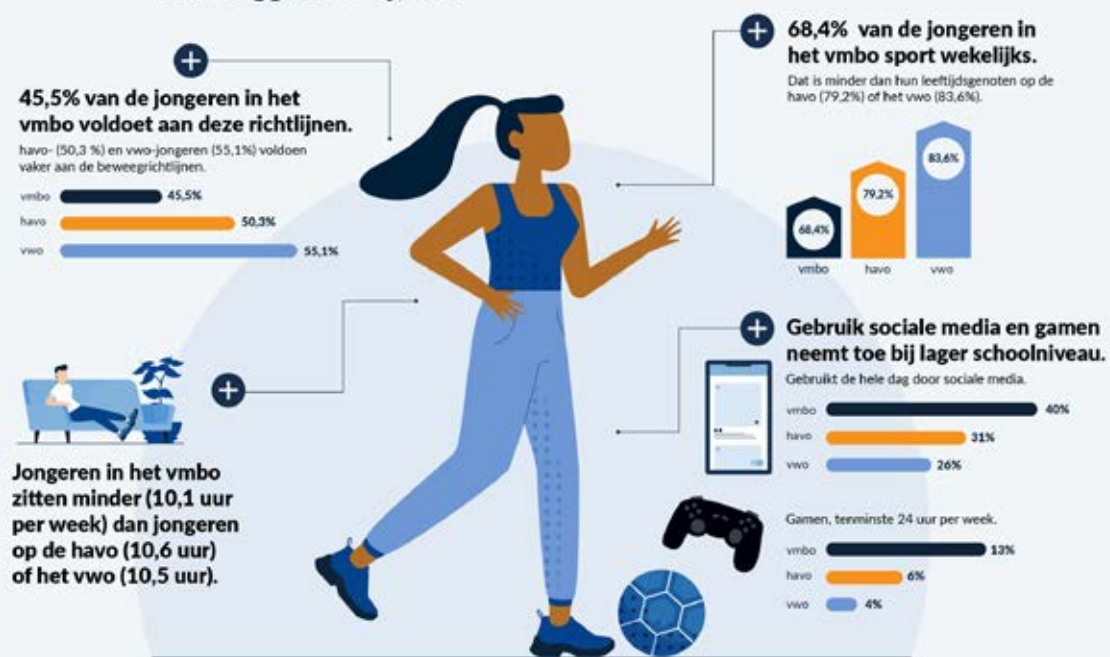
Collega's zien in dat meer tijd voor sport juist ten goede komt aan de concentratie





## Sport- en bewegedrag van jongeren in het vmbo

### Wat zeggen de cijfers?



Achtergrondinformatie over bewegedrag onder jongeren uit de infographic: 'Hoe we jongeren in het vmbo kunnen stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen'

Oosterpark. Deze school benut de openbare ruimte verder voor lessen freerunnen en longboarden. Campus 013 is hierover veel in gesprek met de gemeente. "Raak niet in paniek, maar schakel om naar de sporten die je wél kunt bieden, in accommodaties waar wél ruimte is. Nu zijn we dus ineens aan het schaatsen en het boulderen."

Ook het Stanislas werkt samen met lokale sportverenigingen, maar ook met de lokale jumpsquare, het zwembad en fitness. "Daarbij is goed overleg wel belangrijk. Je kunt niet om 8 uur 's ochtends met 24 vmbo'ers de sportschool bestormen, als daar tegelijk een uurtje ouderengym plaatsvindt. Dus je wil ook niet in alles afhankelijk zijn van instellingen in de buurt. Sommige sporten halen we bewust wel de school in."

Da Vinci heeft mede om die reden inmiddels een fantastische eigen accommodatie. Deze school beschikt

over goed geoutilleerde sportzalen in het hart van de school. Zij kozen ervoor het geld dat ze kwijt waren om overall ruimte te huren, te bundelen en zelf te bouwen.

### 6 Zet persoonlijke ontwikkeling centraal

Deze vmbo-scholen proberen hun leerlingen te motiveren door op een creatieve manier om te gaan met prestaties en beoordeling. Op het Stanislas en Kimm krijgen leerlingen geen cijfers meer voor de gymles. In plaats daarvan ligt de focus op ieders persoonlijke ontwikkeling. Ze kijken per leerling waar de uitdaging ligt en hoe zij een stap verder kunnen komen.

Het Stanislas beoordeelt leerlingen op een totaal van aanwezigheid, inzet en sportvaardigheden. "Als jij in de eerste les al een perfecte salto kunt, is dat prachtig. Maar een leerling die zich week na week zweetend inspant om het te leren, en héél ver komt, maar

het misschien nog nét niet kan? Die verdient die goede beoordeling net zo hard."

Om de gymlessen wel uitdagend genoeg te houden voor iedereen, geeft Stanislas de sportlessen op bewegingsniveau. "Drie keer per jaar doen onze leerlingen een motorische vaardigheidentest om te zien of ze nog in de juiste groep sporten of kunnen doorschuiven. Groepsdoorbroken sporten levert de leerlingen veel op, want iedereen sport met gelijkgestemden. Minder vaardige leerlingen krijgen ineens ook volop de bal en de talenten kunnen in hun eigen groep echt excelleren. Een bijkomend voordeel is dat je veel meer kinderen leert kennen op school en dat we dat terugzien in de sociale contacten in de vrije tijd. Daardoor hangt er een goede sfeer op school."

### 7 Combineer bewegen met executieve functies

Dat sport leuk is, spat van deze

scholen af. Maar sport wordt hier ook slim ingezet voor het ontwikkelen van de executieve functies van leerlingen. Iets dat op vmbo-scholen veel aandacht verdient. Sport is dan dus een middel om kinderen vaardiger te maken op andere vlakken.

Op het Stanislas stellen ze heel bewust de vraag: wat gebeurt er tijdens de lessen bewegingsonderwijs en hoe kan dat vertaald worden naar andere lessen en situaties? Dit wordt gecombineerd in het vak 'Bewegen en leren'. "Toen onze school 8 jaar geleden begon met meer bewegen, hebben alle docenten een training metacognitief handelen gevolgd. Nu zijn bewegen en leren veel meer gekoppeld. Onderwerpen als druk zijn, nauwkeurigheid en impulsief gedrag komen allemaal terug in de sportlessen. En daardoor kunnen we er – samen met de leerlingen – ook op reflecteren bij de leervakken. "Kinderen herkennen dan beter bepaald gedrag bij zichzelf." Ook Kimm koppelt bewust sport met

executieve functies. "Elk sportonderdeel is gekoppeld aan een specifieke executieve functie. En met een werkgroep kijken we hoe we dat kunnen koppelen aan de andere vakken. Bijvoorbeeld omgaan met winst en verlies, maar ook plannen en organiseren. We reflecteren daarop met de leerlingen. Ook betrekken we ouders erbij door vaardigheden, zoals plannen, thuis voort te zetten."

### 8 Zorg voor gelijke kansen

Iets anders dat veel vmbo-scholen typeert, is dat je er relatief veel leerlingen vindt uit midden- en lage inkomensgezinnen. Lang niet alle kinderen zijn lid van een sportvereniging, daar is vaak simpelweg geen geld voor. Toch zetten deze scholen zich in om hun leerlingen gelijke kansen te bieden.

Bij Campus 013 gaan ze daar ver in. "Bij ons komt 40 procent van de leerlingen uit gezinnen met de laagste inkomens. Maar alle kinderen mogen aan alles meedoen. We gaan met

z'n allen naar de Efteling of naar het klimbos. We proberen op een slimme manier alle mogelijke subsidiepotjes te benutten. En voor dit type leerlingen zijn nu eenmaal potjes beschikbaar. Door zo inclusief te zijn, krijgen we meer aanmeldingen en dat levert weer nieuwe potjes op. Zakelijk, ja, maar dit levert veel mogelijkheden op voor de school!"

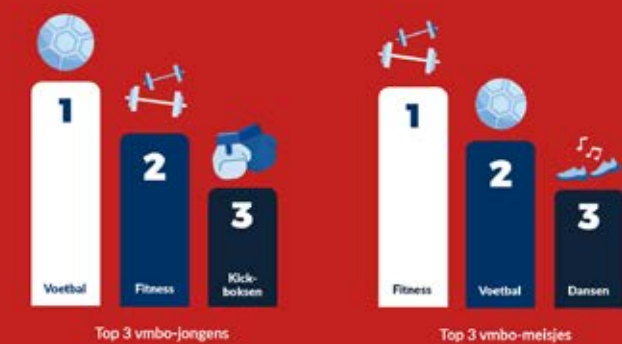
Inclusiviteit en gelijke kansen gelden ook voor de minder sportieve leerlingen. Zoals de vakleerkracht van het Stanislas uitlegt: "Op de academie leer je om kinderen te leren de perfecte salto te maken. Maar wat als leerlingen zeggen: nee, daar heb ik geen zin in? Ik was niet opgeleid in hoe ik daarmee om moest gaan, terwijl je als vakleerkracht juist belangrijk bent voor leerlingen die minder vaardig of gemotiveerd zijn. Onze taak is alle leerlingen meenemen op hun eigen niveau."

Ook Da Vinci heeft veel kinderen met een lage sociaal-economische status. "Wij proberen alle kinderen positieve

Achtergrondinformatie over bewegedrag onder jongeren uit de infographic: 'Hoe we jongeren in het vmbo kunnen stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen'

## Meest populaire sporten.

Bij alle jongeren op het voortgezet onderwijs zijn voetbal en fitness de meest populaire sporten.



### Wat valt verder op?

- Het bewegedrag van jongeren in Nederland heeft zich de afgelopen 20 jaar ongunstig ontwikkeld.
- Op alle schoolniveaus besteden jongens meer tijd aan sporten dan meisjes.
- Uit recent onderzoek (2021) blijkt dat voor meisjes tussen de 10 en 19 jaar vooral het gebrek aan steun van leeftijdsgenoten, familie, leraren en gebrek aan tijd worden gezien als belemmeringen om meer te bewegen.
- Gewichtsverlies, steun van leeftijdsgenoten, familie en leraren zijn belangrijke motiverende factoren om meer te bewegen voor deze groep (1).





ervaringen te geven. Sport is een manier waarop ook deze kinderen juist kunnen groeien. Trots zijn en waardering geven zijn zo belangrijk!" Kiemmm omschrijft het als 'een zaadje planten'. "Wij laten alle kinderen met zoveel mogelijk sporten kennismaken. Als een kind enthousiast is en talent heeft, dan bellen wij de ouders. We kijken dan samen wat bijvoorbeeld subsidiemogelijkheden zijn. In de grote stad heb je veel opties. Zo creëren we gelijke kansen."

### 9 Stel een gemotiveerd team samen

Een laatste onmisbaar ingrediënt voor meer bewegen op het vmbo is een gemotiveerd team. Op de genomineerde scholen trekken een krachtige vaksectie en de directie samen de kar.

Belangrijk hierbij is beleid rond het aannemen van personeel. Het Stanislas kijkt bij het aannemen van nieuwe collega's echt naar docenten die een rolmodel voor de leerlingen kunnen zijn. De visie van de school is hierbij leidend. En op Kiemmm werven ze expliciet 'pioniersgeesten'. Naast natuurlijk

extra vakdocenten LO, zet deze school ook de rest van het team creatief in. Zo geeft een gewone docent de mountainbike-lessen.

Zoals de directeur van Da Vinci zegt: "Onze vaksectie heeft onvermoeibaar gelobbyd voor een sportprofiel voor onze school. Ze komen met een pleidooi voor meer uren sport, ze dienen een goed plan in en hebben gewoon

een goed verhaal. Ik kan niet om ze heen. Vervolgens laten ze echt kwaliteit zien en gaan ze echt voor de kids."

### Ben je geïnspireerd en wil je meer informatie om aan de slag te kunnen?

Bekijk de infographic *Bewegen in het vmbo*. Of bekijk voor meer achtergrond en goede voorbeelden de online publicatie *Naar meer sportparticipatie van jongeren in het vmbo*. ●



#### Bronnen

Anselma M, Venneker E, Nouwens S. (2023). *Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo*. Mulier Instituut. Utrecht. Verkregen op 8 juni 2023 van <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27341/participatief-actieonderzoek-met-leerlingen-van-het-vmbo/> Kenniscentrum Sport en bewegen (2023). *Beelden en cijfers*. Verkregen op 8 juni 2023 van <https://publicatie.kenniscentrumsporibewegen.nl/sportparticipatie-van-jongeren-in-het-vmbo/beelden-en-cijfers>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2019). *Leefstijlmonitor - Aanvullende module Bewegen en Ongevallen*. Verkregen op 8 juni 2023 van <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>

#### Contact

[shanna.kulik@kenniscentrumsporibewegen.nl](mailto:shanna.kulik@kenniscentrumsporibewegen.nl)

**Shanna Kulik** is Specialist Beweggedrag - onderwijs & jeugd bij Kenniscentrum Sport en Bewegen en **Sarah Wouters** is freelance redacteur en schrijft met regelmaat over de maatschappelijke kant van sport en bewegen.

#### Foto's

Anita Riemersma

#### Kernwoorden

bewegen, fysieke activiteit, beweegaanpak, vmbo, klassenmanagement

# GEDICHT

## Ik juich voor jou

Ik juich voor jou  
omdat je de spoed van je spieren hebt weten te temmen.  
Omdat je al die dagen van training geduldig vulde  
met leren te racen en leren te remmen.  
Omdat wat ze zeggen dat spelen is, net zo vaak vervelen is.  
Omdat je wachten moet voordat het prachtig wordt,  
en het wachten duurt lang en het prachtige kort.

Ik juich voor jou  
wanneer je straks uit je lichaam spat,  
als je, als een opflitsend zilverblad,  
jezelf van je oude jezelf bevrijdt  
op de juiste track, in de juiste tijd,  
op de juiste plek, in de juiste strijd.

En daarna juich ik dus voor jou  
als je niet kunt geloven waarin je toch steeds had geloofd.  
Daarna juich ik voor jou en het gejuich om je hoofd.  
Voor de zon die er zijn zal en jij daarvan de vonk,  
voor heel onze hartslag en jij daarvan de bonk.

Maar ook  
als je ooit de windhoos niet vindt,  
de windhoos vanbinnen waarop je dacht te vertrouwen,  
als je valt, als je faalt,  
als het verflauwen begint,  
als je misschien wel uit bent gewoed,  
als je misschien wel besluiten moet  
om voor iemand anders te buigen,  
ook dan zal ik juichen  
voor jou.  
Want ik ben er  
en ik zal er altijd zijn.  
Ik wacht achter alle finishlijnen die jij kunt verzinnen.  
Onthoud je dat?  
Goed.  
Ga dan nou maar weer winnen.

Edward van de Vendel

In: *Ik juich voor jou* (2013)

Uitgeverij: Querido





# SCHOOLSPOORT

## Stanislas Beweeg-vmbo/mavo wint verkiezing Sportiefste School van Nederland 2023

**Op woensdag 19 april 2023 vond in Den Haag de uitreiking voor de Sportiefste School van Nederland plaats. Een deskundige jury verkoos Stanislas Beweeg-vmbo/mavo uit Rijswijk tot winnaar. De KVLO, Kenniscentrum Sport en Bewegen en NOC\*NSF organiseerden, in samenwerking met de Haagse Hogeschool, deze feestelijke finaledag.**

Ieder jaar organiseert de KVLO samen met NOC\*NSF en Kenniscentrum Sport en Bewegen de verkiezing 'Sportiefste School van Nederland'. Het ene jaar gaan we op zoek naar de sportiefste basisschool en sportiefste speciaal (basis-)onderwijs school en het andere jaar worden de verkiezingen voor het voortgezet onderwijs en voortgezet speciaal onderwijs georganiseerd. Doel van deze verkiezing is het waarderen van sportactieve scholen en secties die een buitengewoon goed of innovatief aanbod bewegen en sport hebben voor hun school. Bovendien geeft de organisatie deze scholen graag een podium om andere scholen te inspireren. Uiteraard zijn alle scholen een 'Gezonde School'.

### Editie vmbo

De verkiezing richtte zich dit jaar specifiek op vmbo-scholen, omdat deze leerlingen vaak minder sporten en bewegen ten opzichte van andere jongeren in het voortgezet onderwijs. Een ontwikkeling die de uiteindelijke winnaar uit Rijswijk uitstekend tegen weet te gaan. Een deskundige jury bracht voorafgaand aan de finaledag een bezoek aan de vier genomineerde scholen:

- 1 Campus 013 (Tilburg)
- 2 Da Vinci College Lammenschans (Leiden)
- 3 Kiem Montessori (Amsterdam)
- 4 Stanislas Beweeg vmbo-mavo (Rijswijk)

Alle scholen hadden een feestelijke dag. Leerlingen van de school konden verschillende clinics naar keuze volgen, zoals beachvolleybal, boksen, lacrosse, freerunnen, rugby, roundnet en airtrack. Het enthousiasme spatte er vanaf!

### Winnaar

De jury concludeerde dat Stanislas Beweeg-vmbo/mavo uit Rijswijk een uniek beweegconcept met dagelijks sport en bewegen voor de leerlingen goed heeft uitgewerkt. Zij maken optimaal gebruik van het gebouw om alle leerlingen in beweging te krijgen. De docenten Lichamelijke Opvoeding vervullen een grote voorbeeldfunctie binnen de school en leerlingen en collega's zijn ware ambassadeurs voor de sportiefste school. Bewegen is niet alleen het doel, maar wordt ook ingezet om te werken aan executieve functies. "Stanislas heeft een concept dat staat, met een vanzelfsprekendheid die wordt gevoeld door alle lagen van de school", aldus jurylid Eric Swinkels van de KVLO.

Directeur Stanislas - Nelline van Duijn: "Dit is gewoon geweldig, ik ben supertrots, vooral op de leerlingen en ons team. Zowel vandaag als de afgelopen jaren. We zijn echt een team: iedereen heeft het onwijs naar z'n zin en dat komt echt door het sporten. Het heeft zoveel meerwaarde! De leerlingen leren door te zetten, ze leren samenwerken en ze leren vooral ook heel veel lol te maken. Deze titel is een geweldige bekroning op het werk dat we acht jaar geleden begonnen zijn. En hier hopen we op verder te bouwen".

### Beste sportpresentatie & kennisbijeenkomst

In de lunchpauze lieten alle genomineerde scholen spetterende sportpresentaties zien. De prijs voor de beste sportpresentatie is gewonnen door Da Vinci Lammenschans uit Leiden. Zij wonnen een waardecheque en een Airfloor van de AirTrackFactory.



Naast de verkiezing vond op dezelfde dag een succesvol 'kennisevent vmbo' plaats, waarbij kennisdeling door de genomineerde scholen en het betrekken van jongeren op het vmbo bij sport- en beweegactiviteiten in en rondom school centraal stonden.

### Partners

De organisatie van de verkiezing kan niet zonder partners. Bosan, Janssen-Fritsen en Nijha zorgen jaarlijks voor waardecheques voor alle genomineerde scholen. TIG Akoestiek zorgde dit jaar voor een gezonde lunch voor alle leerlingen en AirTrackFactory stelde een prijs voor de winnende sportpresentatie beschikbaar. Daarnaast zorgde

12Springs samen met YouTuber Rutger Schipper voor een sportieve ontvangst, bidons en goodiebags. ●

### Ook meedoen?

Volgend schooljaar gaan we weer op zoek naar de Sportiefste Basisschool van Nederland én de Sportiefste S(B)O-school van Nederland. Werk jij ook op een hele sportactieve school? Doe dan mee! Na de zomervakantie start de inschrijving. Meer info vind je op [www.kvlo.nl/sportiefsteschool](http://www.kvlo.nl/sportiefsteschool)



# Schoolpleinen in vo

Beweegplein als nieuwe norm, werk aan de winkel!

**Mijn missie is meer leerlingen in beweging brengen gedurende de schooldag! Zelf geef ik al vijftien jaar, met veel passie, les binnen het bewegingsonderwijs. Steeds vaker de laatste jaren gaat het mij aan het hart dat leerlingen op het vo niets leuks, nuttigs en actiefs te doen hebben met hun lesvrije momenten op school. Tijdens pauzes en tussenuren hangen achter de telefoon in de kantine is vaak de norm, terwijl de leerlingen na zes weken zomervakantie en de overgang naar het vo niet ineens hun beweeg-, speelbehoefte zijn verloren. Dit artikel gaat over een nieuwe norm voor schoolpleinen in het vo.** | Antoin Hoovers

Wereldwijd is een zichtbare toename van kinderoesitas en fysieke inactiviteit wat ondertussen een maatschappelijk probleem is geworden (WHO, 2016). Volgens de WHO voldoet de groep 12- tot 18-jarigen wereldwijd met negentien procent het minste aan de beweegrichtlijn. Uitkomsten uit recente studies laten dan ook zien dat de totale Fysieke Activiteit (FA) vooral afneemt naarmate kinderen ouder worden. Tijdens dit ouder worden, wordt er onder andere een enorme afname van de dagelijkse hoeveelheid bewegen waargenomen, wanneer kinderen de overstap naar

het vo hebben gemaakt (Remmers et al., 2020). De waargenomen afname van FA onder kinderen ná de overgang van het po naar het vo (Farooq et al., 2019; Marks et al., 2015) kan zijn oorsprong, naast toegenomen huiswerk en schermtijd, onder andere vinden binnen de verandering van de bijbehorende fysieke en sociale schoolomgeving. De overgang van het po naar het vo heeft, ondanks toegenomen actief transport (wandelen/fietsen naar school), een negatieve invloed op de dagelijkse FA en het zitgedrag van deze groep leerlingen (zie figuur 1).

Scholen en de daarbij behorende schoolpleinen bezitten een enorm potentieel om de dagelijkse FA te laten toenemen. De WHO stelt in haar Health Promoting Schools (HPS) kader het potentieel van veilige en geschikte faciliteiten en ruimtes voor leerlingen om fysiek actief te kunnen zijn gedurende de schooldag (Langford et al., 2015; Morton et al., 2016). Daarnaast wordt volgens McMullen et al., (2015) een toename van FA binnen het vo onder meer mogelijk gemaakt door een FA-versterkend schoolbeleid, participatieve pedagogiek, formeel curriculum, veilige infrastructuur rond de school en gemeenschapsbanden. Steeds meer scholen in het po zetten hun fysieke schoolomgeving in bij het stimuleren van meer FA onder schooltijd. Bijvoorbeeld door het faciliteren van geschikt beweegaanbod op het schoolplein voor deze doelgroep. Groene speelpleinen zijn hier een mooi voorbeeld van.

Het aantal scholen in het vo die hieraan meedoet, blijft sterk achter in vergelijking met scholen in het po. Natuurlijk verandert de speel-, beweegbehoefte met het ouder worden, maar de behoefte verdwijnt zeker niet. Binnen het vo zijn er nog veel te weinig scholen die voldoende aanbod en stimulering vanuit deze schoolomgeving bieden om de daling qua beweeggedrag te laten kantelen vóór, tijdens en na schooltijd. Het RIVM deed onderzoek naar de vo-schoolomgeving en trok de harde conclusie dat het vo nog veel te vaak een omgeving is waar het voor de leerlingen lastig is om energie kwijt te raken (te weinig beweegmogelijkheden en overdaad aan zitplekken, zie foto 1 en 2) en het tegelijk makkelijk is om energierijk voedsel tot je te nemen. Dit ondanks het feit dat steeds meer scholen hun bestaande beweegcurriculum uitbreiden en/of de omgeving



Foto 1 en 2 Schoolpleinen met weinig beweegmogelijkheden en overdaad aan zitplekken

trachten beweegvriendelijker te maken.

De leerlingen op het vo bevinden zich in een periode in hun leven die gekenmerkt wordt door grote veranderingen en hun gedrag en de ontwikkeling van hen wordt sterk beïnvloed door de omgeving waarin zij hun tijd doorbrengen. Volgens neuropsycholoog Jolles (2012) zijn steun, sturing en inspiratie vanuit de omgeving bepalende factoren voor hun ontplooiing. Recente publicatie van Public Health England (2020) laat zien dat:

- veilige beweegfaciliteiten binnen de fysieke schoolomgeving leerlingen aanmoedigen om deel te nemen aan FA;
- het vergroten van het aantal permanente sport-, beweegvoorzieningen op scholen een kosteneffectieve en duurzame optie kan zijn om de FA van kinderen gedurende de schooldag te vergroten.

Vanuit de fysieke omgeving is verder bekend dat wanneer leerlingen goede toegang tot beweegvoorzieningen binnen de fysieke schoolomgeving hebben, het beweegniveau van de FA gedurende de vrije tijd/pauzes zal toenemen. Ook kenmerken vanuit de sociale omgeving (vrienden, klasgenootjes, docenten) hebben invloed op onze FA. Volgens het ASE-model (De Vries, Dijkstra & Kuhlman, 1988) oefent de sociale (school)omgeving op diverse manieren invloed uit op ons beweeggedrag. Dit uit zich onder andere in een subjectieve norm, sociale steun en sociale druk. Ervaren we bijvoorbeeld sociale steun, dan is de kans groter

dat we het gesteunde gedrag (duurzamer) zullen vertonen. Verder heeft de omgeving een verwachting hoe we ons gedragen en we voldoen graag aan deze norm. Is bewegen de norm op school, dan zal dit eerder lijden tot hetzelfde gedrag.

## Waarom blijft het vo achter?

De waa van de dag overheerst vaak op school en er zijn nog maar weinig scholen en/of schoolbestuurders die de intentie hebben óf besluiten een voortrekkersrol te vervullen om het anders te doen op dit vlak. Daarnaast, bij wie op school liggen dit soort taken? Een (bevlogen) docent LO of een facilitair manager? Dit ligt zeker niet altijd vast, waardoor innovatieve plannen, zoals vernieuwende schoolpleinen, uiteindelijk blijven liggen. Tegelijk geven veel scholen aan moeite te hebben met het vinden van passend beweegaanbod op het schoolplein. Dat is jammer want op school zitten voldoende ervaringsdeskundigen (onze leerlingen) waar wij gebruik van kunnen maken en zo kunnen achterhalen wat de behoefte van de doelgroep is. Als laatste speelt de verstandhouding onderwijs versus commercie een rol. Commerciële bedrijven geven aan nogal eens te stuiten op scep-sis, ondanks de sterke propositie. Ze worden soms wel uitgenodigd voor een intake en maken vervolgens een voorstel en eerste schets maar horen daarna niets of weinig meer, omdat er andere keuzes gemaakt moeten worden binnen de school en het schoolbudget. Het schoolplein blijft zo het stenen, onaantrekkelijke hangplein...

## Wat hebben de leerlingen nodig om meer te bewegen?

Om te achterhalen welke kenmerken vanuit de fysieke en sociale omgeving (vanuit leerlingenperspectief) bijdragen aan meer beweging, heb ik voor mijn Master Sport-, beweeginnovatie (HAN) onderzoek gedaan naar deze kansen. Gwendolijn Boonekamp (onderzoeker HAN) heeft hierbij als expert van de Photovoice en Sim-methode, bijgedragen aan de totstandkoming van het onderzoek. Vanuit dit onderzoek zijn er sterke indicaties dat de volgende kenmerken vanuit de schoolomgeving bijdragen aan meer FA onder schooltijd, tijdens de lesvrije momenten:

- 1 Leerlingen hebben behoefte aan toegankelijke samenkomplekken waar zij actief kunnen zijn. Vooral sporten die uitdagend zijn voor hen en die inspelen op de eigen interesses van deze doelgroep (12-18 jr.), vergroot de kans op actieve deelname.
- 2 Het openstellen van al beschikbare faciliteiten, denk aan de gymzalen, fitness et cetera helpen leerlingen om op lesvrije momenten gedurende de dag fysiek actief te zijn. Pauzesport, waarbij leerlingen de mogelijkheid hebben om tijdens de pauzemomenten in de gymzaal te komen sporten, is hier een mooi praktijkvoorbeeld van.
- 3 Wanneer leerlingen voldoende en toegankelijke mogelijkheden hebben om samen te komen (zonder supervisie van docenten), hebben zij eerder de neiging om in beweging te komen, omdat dit volgens hen zorgt voor een fijne sfeer op school.

Figuur 1 Schoolplein po versus schoolplein vo. Hoe uitdagend is de omgeving om te bewegen?





4 Het bieden van beweegopties in de eigen schoolomgeving en het zorgen voor vaste uitleenpunten voor hulpmateriaal, zoals tafeltennisbadjes, bevordert bovendien de ervaring van autonomie en hiermee wordt de kans op een toename van FA tijdens tussenuren, pauzemomenten of direct na schooltijd vergoot.

Uit onderzoek van Boonekamp (2020) blijkt eenzelfde soort bevinding. De beschikking over hulpmiddelen in de schoolomgeving kan een beslissende afweging spelen voor het wel of niet fysiek actief zijn in de omgeving. Vanuit eerder onderzoek bleek al dat beschikbare beweegfaciliteiten in de directe schoolomgeving zorgt voor

een toename van de FA onder schooltijd (Haug et al., 2010).

Tips voor scholen:

- 1 Maak een groep van mensen en organisaties die in de 'leidende coalitie' plaats willen nemen en willen bijdragen aan dit maatschappelijk probleem. Het beweegplein kan eventueel ook naschools worden ingezet voor de buurtbewoners.
- 2 Betrek de leerlingen. Dit zijn de echte experts en zijn essentieel voor passend beweegaanbod en verhoogd eigenaarschap. Bovendien zorgen zij altijd voor verfrissende inzichten die volwassenen niet altijd zien.
- 3 Maak samen met een gedreven team een plan voor de gehele schoolomgeving. Tegels wippen voor meer

groen en gezellige zitjes dragen ook bij aan een prettigere omgeving.

- 4 Gebruik expertise. Je kunt het schoolplein en de schoolomgeving maar één keer goed inrichten. Extern advies en expertise zijn erg welkom, omdat er een hoop zaken zijn die de aandacht vragen op dit gebied.
- 5 Denk aan voldoende plekken, spreiding en variatie.

Scan of klik op de QR-code voor het gehele onderzoeksartikel: Wat helpt hen bewegen op school? Werkzame elementen binnen de fysieke en sociale vo-schoolomgeving vanuit leerling perspectief. (Hoovers, 2022). ●



**Figuur 2 en 3** Voorbeeld van een Funground waarbij 500m<sup>2</sup> steen werd vervangen door 500m<sup>2</sup> sport en bewegen (multicourt, calisthenics, freerunning)



**Bronnen**

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



[bit.ly/3CidvUj](https://bit.ly/3CidvUj)

**Contact**

[info@thefunground.nl](mailto:info@thefunground.nl)  
**Antoin Hoovers** is docent LO op het Segbroek College en eigenaar van The Funground, [www.thefunground.nl](http://www.thefunground.nl)

**Kernwoorden**

schoolomgeving, schoolplein, beweegplein, bewegend leren, pauzesport

# HET NIEUWE SPORTEN

GELUIDLOOS  
 VEELZIJDIG IN GEBRUIK  
 FYSIEK UITDAGEND  
 ZACHT EN VEILIG  
 EENVOUDIG OP TE ZETTEN

ONTDEK HET NIEUWE SPORTEN OP [WWW.AIRTRACKFACTORY.COM](http://WWW.AIRTRACKFACTORY.COM) AirTrack Factory

## Dé totaaloplossing akoestiek onder één dak!

sporTIG® scheidingswand  
 Leverbaar in 5 types

sporTIG® wandstelsysteem

akoestTIG® screen

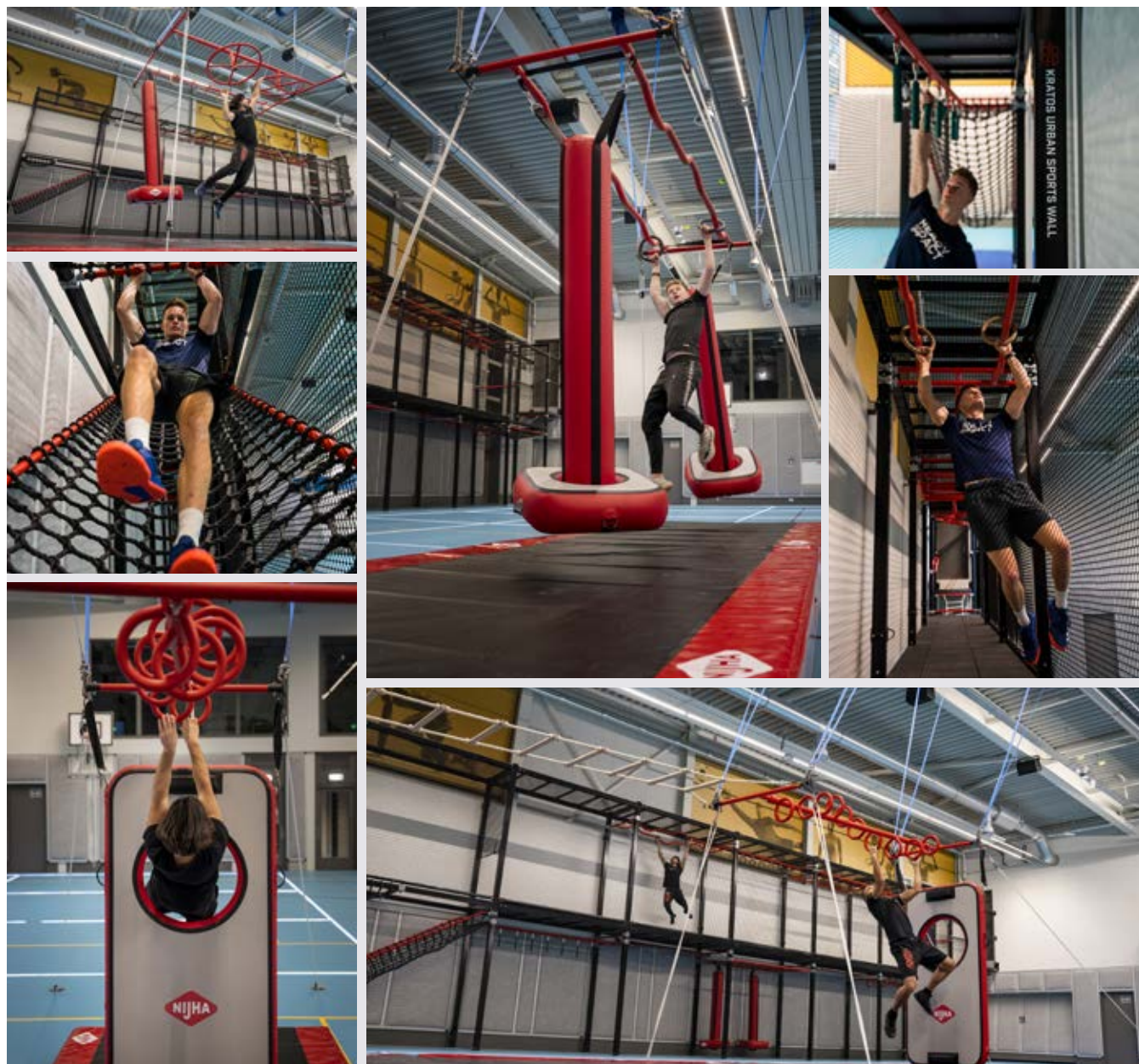
**Akoestische kennis en innovatie**  
 U wilt uw sportaccommodatie toekomstbestendig maken door (op)maatgericht beheersen van geluid? Dat is waar onze vakbekwame medewerkers in zijn gespecialiseerd. Het meten, akoestisch simuleren, berekenen en het uitvoeren van geluidsreducerende en -absorberende voorzieningen is onze expertise. Na het uitvoeren van een meting, ontvangt u van ons een vrijblijvend oplossingsvoorstel met garantie op het behalen van de NOC\*NSF norm!

Onze jarenlange ervaring in meer dan 400 sportaccommodaties zorgt ervoor dat wij u op een heldere manier kunnen meenemen in de wereld van geluidsabsorptie.

**TIG Akoestiek**  
[info@tig-akoestiek.nl](mailto:info@tig-akoestiek.nl) | [www.tig-akoestiek.nl](http://www.tig-akoestiek.nl) | tel.: 088-833 83 00







[WWW.NIJHA.NL/KRATOS-URBAN-SPORTS-WALL](http://WWW.NIJHA.NL/KRATOS-URBAN-SPORTS-WALL)

## URBAN SPORTS IN DE GYMZAAL



# E-book 'Naar meer sportparticipatie van de jongeren in het vmbo'

Op het voortgezet onderwijs neemt de sportdeelname van jongeren steevast af. Dit geldt zeker voor het vmbo. Gemiddeld sporten kinderen op het vmbo vijftien procent minder dan op het vwo. En dat terwijl duurzame sportdeelname de persoonlijke, sociale, cognitieve, financiële, fysieke en emotionele waarden stimuleert. Met plezier meedoen aan sport zorgt bijvoorbeeld voor een groter netwerk met vrienden in de schoolperiode, het terugdringen van eenzaamheid en gezond gedrag.

Ben jij op zoek naar oplossingen om meer jongeren in het vmbo blijvend te laten sporten? In de praktijk blijkt dit niet altijd even gemakkelijk. Met het e-book 'Naar meer sportparticipatie van de jongeren in het vmbo' voorzien we in kennis en inspiratie om jou verder te helpen om tot dit doel te komen. De kernboodschap? Betrek de doelgroep vanaf de start bij de gewenste activiteiten en toekomstig onderzoek. Deze aanpak bevordert de toepassing van bestaande en nieuwe kennis via onderzoek

en innovatie én maakt de grootste impact.

Scan de QR-code of klik op [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/e-book-sportparticipatie-vmbo](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/e-book-sportparticipatie-vmbo)





## De Educatieve Airtrack Set

Ontwikkeld voor peuters en kinderen van groep 1 t/m 8 van het reguliere en speciale basisonderwijs en klas 1 en 2 van het VO.



**12SPRINGS**  
&  
**KLEUREN TURNEN**

### Getallen, vormen, kleuren...

De Educatieve Airtrack Set geeft een **nieuwe dimensie** aan bewegend leren. Het is uitnodigend om te gebruiken en zeer compleet.

Je krijgt bij deze Set een uitgebreide Lesmap met in deel 1 leuke stap-voor-stap oefeningen en lessen die aansluiten op de leerlijnen en bewegingsthema's en in deel 2 lessen en oefeningen voor bewegend leren en het stimuleren van de executieve functies. Ook krijg je toegang tot de bijbehorende video's en zitten er handige uitknipbare kaartjes bij. Zo kan je direct starten!

Je kunt de Set binnen in de gymzaal of in het klaslokaal gebruiken, maar ook buiten. Het materiaal is namelijk 100% lucht-en waterdicht.



SCAN ME

### Benieuwd naar meer?

12SPRINGS heeft nog veel meer gave **Airtracks en Airproducten voor bewegingsonderwijs**. Bijvoorbeeld deze 12SPRINGS Airdrop, een soort van groot opblaaskussen (Airbag) speciaal gemaakt om veilig op te kunnen landen.

Alles is van zeer hoge kwaliteit tegen de scherpste prijzen.

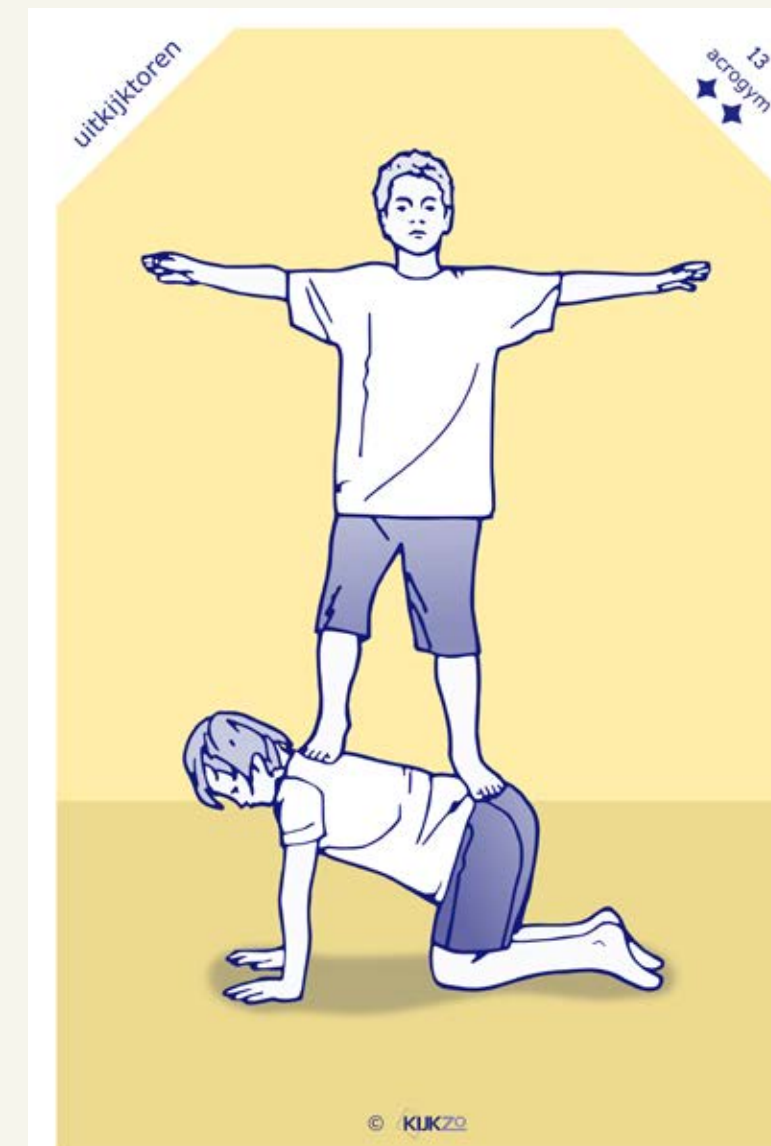
Bekijk en bestel het eenvoudig en snel via onze shop **12SPRINGS.NL**

> TOT 01-10-2023 MET 5% KORTING + GRATIS TRANSPORTKAR  
(KORTINGSCODE: L02023) 12SPRINGS.NL/EDUCATIEVE-AIRTRACK-SET

# PRAKTIJK

## KATERN

## Kijkwijzers als instructie



Op een dag deed ik voor de zoveelste keer de handstand tegen de muur voor. Als docent lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs moet ik zo vaak iets voordoen. Toen besloot ik dat ik een plaatje wilde van de handstand tegen de muur. Iets dat in één keer zou uitleggen aan de kinderen hoe het eruit hoort te zien. Ik wilde een kijkwijzer die een doorlopende instructie zou geven aan de kinderen en zodat ik minder vaak de oefening zou moeten voordoen. | Mark Roth

### Plaatjes voor in de lessen gezocht

Ik ging zoeken op internet, en ook in boeken, maar ik kon geen goede plaatjes vinden. Die waren er niet! Daarom ben ik ze zelf gaan maken. Mijn vrouw is goed in tekenen en fotograferen en ze zou me wel helpen. Samen zijn we toen zelf plaatjes gaan maken die gebruikt kunnen worden bij de gymlessen.

### Kijkwijzers maken: vereenvoudigen...

Het bleek heel wat werk te zijn om zelf







op blote voeten meedeed met de les. Het was niet echt nodig dat alle kinderen hun schoenen zouden uitdoen bij de handstand, dus toen zijn we schoenen gaan tekenen. Alle kinderen op de kijkwijzers hebben toen gymshoenen gekregen door ze er gewoon overheen te tekenen. Bij de nieuwe test gingen de kinderen hun schoenen niet meer uittrekken. Dus deze kijkwijzers zijn het geworden.

### Eigen kijkwijzers in de praktijk

De tekeningen werkten heel goed en daarom zijn we doorggegaan. We hebben allerlei series met oefeningen gemaakt die handig zijn in gymlessen.

### Echt zelfstandig werken

Heel vaak legde ik de kaarten voor de les al klaar en zodra de kinderen de plaatjes zagen, gingen ze de oefeningen al doen. Zo waren ze al aan het oefenen voordat ik de uitleg had gedaan: een ideaal middel om de kinderen zelfstandig te laten werken. En het werd nog leuker, want een kind deed dan de oefening die op het plaatje stond en een ander kind keek naar het plaatje en zei: je doet het niet goed, je handen moeten zo staan, kijk maar! En zo gaven de kinderen elkaar instructies. Fantastisch natuurlijk!

### Indeling naar niveau: sterren

We hebben een indeling gemaakt naar niveau. Jongere groepen zijn natuurlijk nog niet in staat om de moeilijke oefeningen te doen die de kinderen in groep zeven en acht wel kunnen. Daarom hebben we de kijkwijzers met sterren naar niveau ingedeeld. Eén ster is een gemakkelijke oefening, die over het algemeen al kan in groep 1 en 2. Twee sterren is alweer wat moeilijker, maar kan over het algemeen al in groep 3 en 4. Drie sterren is nog een stukje moeilijker en over het algemeen geschikt voor groep 5 en 6. Vier sterren is dan voor groep 7 en 8. En vijf sterren leg je alleen neer als de kinderen eraan toe zijn.

die plaatjes te maken. We probeerden van alles en keken daarna wat de kinderen ermee deden in een gymles. Eerst probeerden we foto's, maar die bleken niet zo geschikt als gehoopt. Op een foto heeft iemand zijn hand verkeerd staan en dan gingen de kinderen dat nadoen. Het is niet makkelijk om even een hand goed te zetten op een foto. Bij een tekening gaat dat gemakkelijker. Ook werden de kinderen bij foto's afgeleid door een Barcelona T-shirt of door een raam op de achtergrond van de foto. Dan ging het niet meer over de

handstand, maar over of ze wel of niet voor Barcelona waren. Of wat er te zien was bij dat raam. Daarom zijn we al snel overstapt op tekeningen in plaats van foto's. Daar kregen de kinderen een neutraal T-shirt aan en het raam tekenden we er gewoon niet bij.

### ...en verbeteren

Na een test met de getekende handstand bleek dat alle kinderen hun schoenen uit gingen doen bij de tekening een kind hadden staan dat

### Positieve sfeer door oefeningen op niveau

Zo kun je heel gemakkelijk zien welke kaarten geschikt zijn voor jouw groep. Je zegt tegen de kinderen: 'Dit is een één ster-oefening.' Je zegt dus niet dat het een kleuter-oefening is. Dat geeft een heel ander gevoel. Als een leerling niet zo snel is als de rest van de groep, wordt het als heel positief ervaren dat er een goede oefening op niveau is. En die leerling die heel goed is, die geef je een oefening met vier sterren. Dat is over het algemeen een hele goede uitdaging. De kinderen kunnen elkaar ook zo helpen. Jij vindt deze oefening moeilijk? Kijk deze kun je ook proberen en de kinderen geven een eenvoudigere oefening aan de leerling die nog wat hulp nodig heeft. Zo ontstaat er positieve ruimte voor iedereen.

### Welke oefeningen hebben we uitgebracht?

Door uitproberen, kwamen we erachter wat wel en wat niet geschikt was om op plaatjes te zetten. Dit



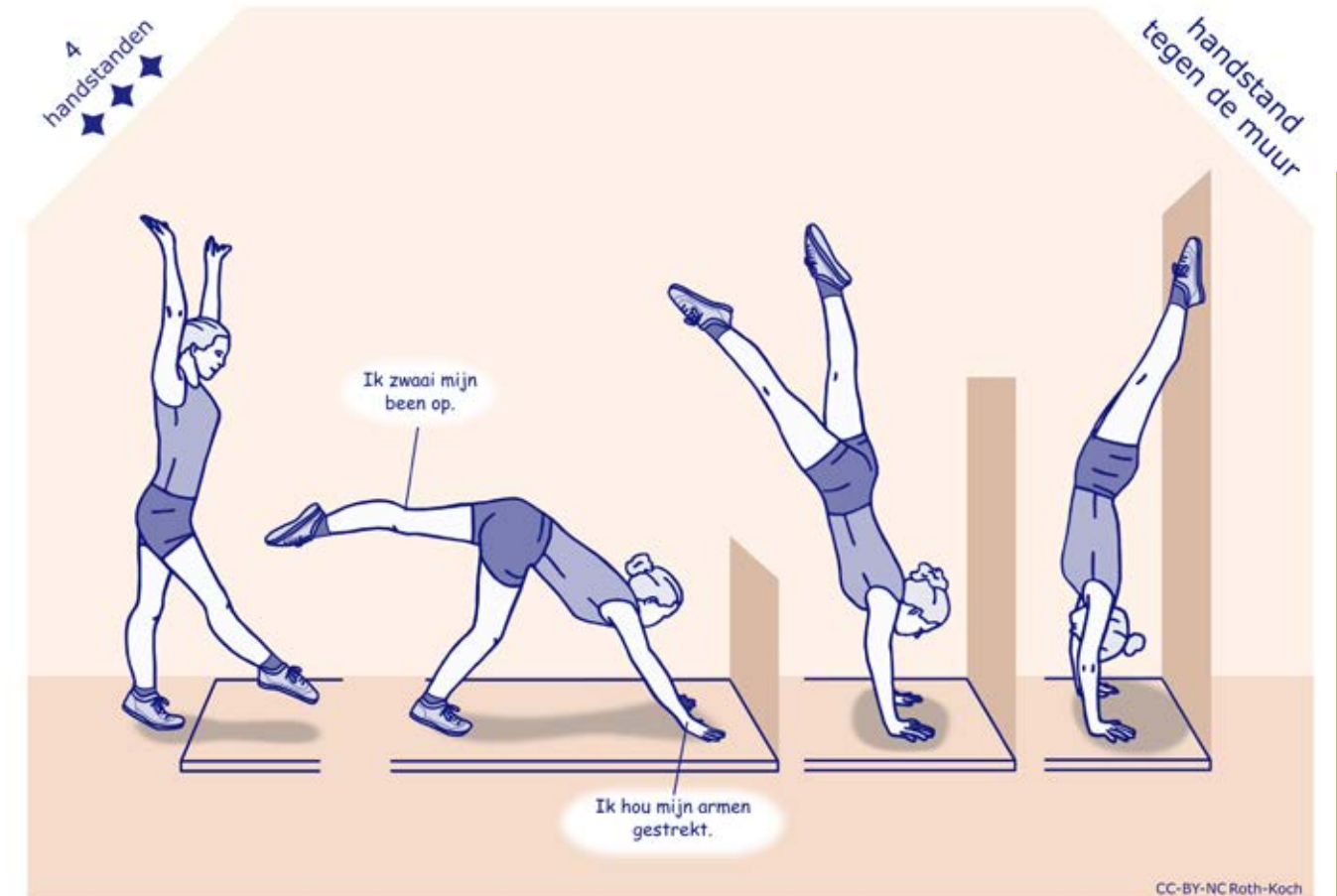
## Door de kijkwijzers kunnen de kinderen ook elkaar helpen

zijn de kijkwijzers die we hebben uitgebracht:

- De serie met verschillende soorten handstanden is heel nuttig en vrij populair. Er zaten eerst ook hoofdstanden in de set. Die hebben we er op een gegeven moment weer uitgehaald, omdat een kind met overgewicht nekpijn kreeg bij deze oefening. Jammer, maar het eruit halen deden we bewust, want we weten niet wie er allemaal gaat werken met onze kijkwijzers en we willen geen blessures veroorzaken bij de kinderen.
- Acrogym is een succesnummer. We hebben lekker veel acrogym oefeningen gemaakt met de

kinderen en alle oefeningen die lukten hebben we op onze kijkwijzers gezet. Er staan heel wat acrogym oefeningen op internet. Maar wat bleek: heel veel van die oefeningen kunnen niet in het echt. Ze zien er wel fantastisch uit, maar het lukt gewoon niet, omdat ze gemaakt zijn door getekende poppetjes op elkaar te zetten. Als je dat met echte kinderen doet, gaat het toch een beetje anders. We hebben getest welke oefeningen geschikt zijn en die hebben we op onze kijkwijzers gezet.

- Stoeien bleek een hele worsteling te zijn. Wij hebben een serie gemaakt met de meest populaire





**putje trekken**

**3 stoeispellen**

Gooi de ander in de put; begin naast de put.

Wie het eerst in de put of op de rand stapt, heeft verloren.

Als na 30 tellen niemand gewonnen heeft, is het gelijkspel.

**6 valbreken**

**valbreken voorover**

Ik zit op mijn knieën en hou mijn armen gebogen voor me.

Ik val recht voorover.

Ik kijk opzij, want dan komt mijn gezicht niet op de grond.

Ik val op mijn handen en onderarmen.

//

## De kijkwijzers zijn geschikt voor gebruik in alle soorten scholen

spelletjes. Welke stoeioefeningen kennen de kinderen en kunnen we oefenen? En voor welk niveau zijn de oefeningen geschikt? Uiteindelijk kozen we er een aantal dat altijd lukt. Dit zijn onze stoei-kijkwijzers.

- Rollen zijn heel geschikt, heel veel soorten rollen laten zich heel duidelijk uitleggen via een tekening. Wel is het een beetje puzzelen waar je de kijkwijzer goed neerlegt. Ergens waar je de kaart goed kunt zien en waar je er niet over uitglijdt. Aan het begin van de mat lukt meestal nog wel als je de kinderen uitlegt hoe ze neergelegd moeten worden.
- Valbreken is voor heel veel docenten moeilijk om te geven. Ze weten soms zelf niet hoe het moet. Wij hebben dit opgepakt en leggen op onze kijkwijzers uit hoe je veilig valt. Hiermee kunnen de kinderen leren vallen uit stilstand of in beweging. Zowel vooruit als opzij en achteruit. Ook leer je vallen vanuit een judoworp. Leg de kinderen eerst uit waarom ze deze oefeningen doen. Dit is heel belangrijk, want anders verliezen de kinderen snel hun interesse. Daarna kunnen ze met deze plaatjes gemakkelijk beter leren vallen. Deze kijkwijzers zijn ook heel geschikt om te gebruiken samen met de rollen- en/of samen met de judokijkwijzers. Valbreken is een nuttige vaardigheid voor heel

je leven!

- En tot slot de judo-kijkwijzers. Het leek me fantastisch als de kinderen met behulp van een plaatje konden oefenen met een echte judoworp of houdgreep. De set is erg goed gelukt en als de kinderen kunnen valbreken, kun je met deze kijkwijzers echt judo oefenen.

Opmerking: Het is me opgevallen dat de kinderen op de ene school veel makkelijker judo en valbreken leren dan op de andere school. Op de ene school geef ik graag judo. En op de andere school doe ik alleen de stoeispelletjes en judorollen.

We hebben dus deze zes series met kijkwijzers uitgebracht. Ze zijn helemaal getest en geschikt om te gebruiken in de gymlessen. Ook nog wel tot en met de tweede klas van de middelbare school. Dat hoor ik van collega's die ze daar ook gebruiken. Deze kijkwijzers zijn geschikt voor gebruik in alle soorten scholen. Zelf werk ik op een Dalton school. Bij Dalton onderwijs hoort dat kinderen zelfstandig werken en reflecteren op hun werk. Dat gaat heel goed bij deze kijkwijzers, dus het is zeker aan te raden op een Dalton school. Maar de kijkwijzers zijn ook heel geschikt voor scholen die met een ander systeem werken.

**Basisscholen en onderbouw voortgezet onderwijs** **We geven ze aan iedereen**

**4 stoeispellen**

**koning van de mat**

Ik ben scheidsrechter één voet of hand op de grond naast de mat en je hebt verloren!

Ik dwars jou van de mat

Ik gaai je van de mat

**2 rollen**

**boomstamrol**

Na een hele tijd kijkwijzers gemaakt te hebben, besloten we dat het genoeg geweest was. We hebben de laatste set kijkwijzers afgemaakt en zijn daarna gestopt met het ontwikkelen van nieuwe kijkwijzers. Het was tijd voor ons om iets anders te gaan doen. We besloten om de kijkwijzers niet langer te verkopen, maar vrij te geven voor gebruik. Ze zijn nu gratis te downloaden. En voor wie wil: je kunt ze zelf aanpassen en verbeteren. De kijkwijzers hebben de CC-BY-NC-licentie. Wie er tijd en energie in wil stoppen, kan het nu doen met onze toestemming. We zijn erg blij dat ook de KVLO onze kijkwijzers heeft opgenomen in haar archief. ●

Kijkwijzers acrobatiek:  
[www.kvlo.nl/downloads/acrogym\\_compleet.pdf](http://www.kvlo.nl/downloads/acrogym_compleet.pdf)



Kijkwijzers handstanden:  
[www.kvlo.nl/downloads/handstanden\\_compleet.pdf](http://www.kvlo.nl/downloads/handstanden_compleet.pdf)



**Contact**  
[info@kijkzo.nl](mailto:info@kijkzo.nl)  
**Mark Roth** is leraar LO in het basis-onderwijs in Amsterdam en **Kirsten Roth-Koch** is digitaal kunstenaar  
**Kernwoorden**  
 instructiekaarten, kijkwijzers, plaatjes, zelfstandig werken





# Stop met het afdraaien van je les

## Start met écht luisteren naar je leerlingen

**Leerlingen in staat stellen de vaardigheden te ontwikkelen om zelf vorm te geven aan hun actieve leefstijl, passend bij hun eigen doelen en waarden, is, naast het leren van motorische vaardigheden en beweegvormen, van fundamenteel belang om ze te equiperen om een leven lang fysiek actief te zijn. Maar hoe doe je dat? Antwoord: Vraag het hun! Luister naar leerlingen, leer hun perspectieven kennen, betrek ze in het vormgeven van bewegingen in en om school en neem hen serieus. Laat leerlingen meedenken, betrek ze in keuzes en in de organisatie van (hun) bewegen in en om school.** | Gwendolijn Boonekamp en Danny Siteur

### Inleiding

Waarom stoppen zoveel jongeren met sporten en bewegen? Bewegingen draagt bij aan je fysieke, mentale en sociale gezondheid en helpt om je lekker in je vel te voelen, nu en in de toekomst. Helaas blijkt dat veel jonge mensen stoppen met bewegen. Allerlei activiteiten, programma's en interventies die erop gericht zijn beweging en sporten te stimuleren slagen er vooralsnog niet in dit tijdperk. Dit is wereldwijd een probleem, ook in Nederland en vooral in het vmbo. En dat terwijl deze leerlingen bij uitstek gebaat zijn bij ontdekken hoe ze een leven lang vitaal kunnen blijven en met plezier kunnen bewegen. En welke hulpbronnen ze daarvoor in zichzelf en hun omgeving kunnen aanboren. Wij vroegen ons af waarom al die initiatieven niet aanslaan. Zijn we wellicht teveel op aanbod gericht en spelen we te weinig in op wat leerlingen zelf willen en belangrijk vinden? Daarom gingen we op zoek naar het perspectief van

de vmbo-leerlingen op hun actieve leefstijl. Wat verstaan zij daaronder? Hoe kijken ze ernaar? Hoe en waar en met wie beleven ze dat en wat doen ze dan? En waar dromen ze van?

We gingen op zoek naar manieren om met leerlingen in gesprek te gaan en ze vooral met elkaar in dialoog te brengen. Een open dialoog, met zo min mogelijk drempels zoals (machts)verhouding en leeftijdsverschillen tussen docenten en onderzoekers enerzijds en leerlingen anderzijds. Ook wilden we deze dialoog gebruiken om leerlingen naar elkaars ervaringen en ideeën te laten luisteren en hiervoor begrip te creëren. En dan te kijken wat er gebeurt in de interactie. Het doel was dus niet alleen informatie ophalen en inzichten opdoen, maar ook de leerlingen in een soort actiestand te krijgen waarbij ze hun eigen mogelijkheden, talenten, vaardigheden en hulpbronnen gingen herkennen en activeren. Hier hoorden dus ook vervolgcacties bij om

te komen tot samen keuzes maken, prioriteren en overleggen welke rollen leerlingen daarin zelf kunnen pakken.

Onze aanpak is gebaseerd op een aantal theoretische principes. In de eerste plaats dat leerlingen vaardigheden ontwikkelen om zelf hun beweeggedrag een leven lang vorm te geven in hun eigen context en met hun eigen mogelijkheden. In de tweede plaats de focus op wat brengt jonge mensen in beweging, in plaats van, wat zit ze in de weg. Daarbij was het belangrijk om hun perspectieven te horen op wat ze ervaren en doen, hoe ze daarmee omgaan en op welke manier dat betekenis voor ze heeft. In de derde plaats wilden we leerlingen laten reflecteren op hun 'assets', een concept uit de gezondheidsbevordering. Wat we daarmee bedoelen in deze context zijn alle ervaringen, factoren, hulpbronnen, vaardigheden, sociale contacten, etc. die leerlingen kunnen inzetten voor een actieve leefstijl. Daar wilden we leerlingen vooral over laten nadenken. We kwamen daarbij uit op vier centrale thema's die we vertaald hebben naar de volgende vragen:

- Talenten: waar ben je goed in?
- Passies: waar krijg jij energie van? Waar word je blij van?
- Sociale omgeving: wie zorgt ervoor dat jij actief bent?
- Fysieke omgeving: waar ben jij actief? Waar ga spelen?

### Luisteren naar het perspectief van de vmbo-leerlingen

We ontwikkelden twee dialooginstrumenten door, zodat toepassing in

de klas mogelijk werd: de Structured Interview Matrix (SIM) en Photovoice. Waarom deze twee methodes? Bij beide methodes gaat het om participatieve instrumenten die onderlinge gesprekken tussen deelnemers mogelijk maken. Daarbij staat hun context en hun perspectief daarop, centraal. De SIM-methode combineert interview- en focusgroep-technieken en vergemakkelijkt deelname aan een sessie door de discussies in kleine groepjes. Tegelijkertijd maakt de methode het mogelijk om iedere stem te laten horen en kunnen er tot zo'n 40 mensen meedoen.

Photovoice helpt mensen te praten over hun realiteit en dagelijks leven. Het maakt het mogelijk om perspectieven en behoeften te peilen en helpt mensen die dat onder 'normale' omstandigheden moeilijk vinden, hun werkelijkheid en ideeën uit te drukken en om te zetten naar een actieplan. De foto's en deze actieplannen zijn tevens instrumenten om de agenda van beleidsmakers en (school-)



## Luister echt naar de leerlingen en zorg dat je hun input zichtbaar toepast in je les

managers op andere manieren te bereiken en te beïnvloeden. Door de resultaten heel zichtbaar te maken kunnen ook anderen die deel uitmaken van bijvoorbeeld een scholengemeenschap, zoals leerlingen uit andere klassen of andere medewerkers, meegenomen worden in het verhaal.

Waarom de combinatie van deze twee methodes? Omdat de SIM-methode meer inspeelt op hun rationele kant van denken en vertellen, terwijl Photovoice meer een appel doet op hun gevoel en emotionele beleving van een plek of een activiteit. We luisterden naar en

analyseerden de verhalen die leerlingen elkaar vertelden. Dit leidde tot allerlei interessante inzichten voor ons en voor de leerlingen zelf.

### Waarom is deze actieve participatie van leerlingen zo belangrijk?

Daar zijn verschillende redenen voor te geven. In de eerste plaats is het een morele verplichting om het kind een stem te geven en die serieus te nemen (VN-Verdrag rechten van het kind). In de tweede plaats biedt het daadwerkelijk betrekken van leerlingen veel voordelen voor hun ontwikkeling en hun mogelijkheden om te leren. Dit leidt tot een verbeterde







motivatie en meer eigenaarschap bij leerlingen. Mede daardoor leidt dit tot effectievere strategieën en interventies.

Dit roept waarschijnlijk allerlei vragen op bij docenten. 'Moet het dan worden 'zij roepen wij draaien'? Nee, natuurlijk niet. Je hebt vanzelfsprekend een taak om de horizon van leerlingen te verbreden en ze dingen te leren en laten ontdekken en ervaren die ze nog niet kennen. Maar daarnaast kun je ook prima in samenspraak met hen, ontdekken waarmee je ze kunt 'raken' en wat tegelijkertijd realistisch is om op of via school te organiseren. En hoe je ze een podium kunt geven voor iets waar zij enthousiast van worden of goed in zijn. En

wat vertellen leerlingen dan als je op deze manier met ze in gesprek gaat? Op het OBC Huissen heeft Danny Siteur hier ervaring mee.

Danny: "Natuurlijk heb je als docent de taak om de horizon van leerlingen te verbreden en dingen te laten ervaren die ze nog niet kennen of waarvan ze aan het begin denken 'dit is echt niks voor mij!'. Mijn ervaring is dat ik met behulp van de uitkomsten uit de gesprekken de activiteiten nog beter kan laten aansluiten bij mijn leerlingen. Er komen namelijk niet alleen complete activiteiten of grote opdrachten uit voort. Vaak zit het in de kleine dingen die je zelf als docent in iedere les kan toepassen. Een voorbeeld hiervan is dat een leerling in de gesprekken

heel duidelijk aangaf dat zij eigenlijk altijd in beweging was als ze naar haar muziek luisterde. Belangrijke vragen... Welke muziek? Waarom? Wat doe je dan? Hoe voelt dat? Hoe kunnen we die gebruiken in bijvoorbeeld de gymles? Uitkomst: De leerling maakte thuis een muziekljst met nummers die haar in beweging zetten. Natuurlijk gaf ik hierin grenzen aan, geen scheldwoorden bijvoorbeeld. De leerling kreeg vervolgens van mij twee jokers. Dit waren momenten waarop zij mocht aangegeven dat we haar muziekljst zouden draaien. In overleg aangegeven dat ze dit het beste kon doen op momenten waarop haar motivatie wel een oprisssertje kon gebruiken. Dit werkte fantastisch! En niet omdat ik anders nooit muziek zou draaien, maar

vooral omdat de leerling merkte dat ze na de gesprekken inspraak had, het was even háár les met háár muziek. Ik heb ondertussen de helft van mijn klas een joker moeten geven, zo leer ik dan ook veel nieuwe muziek kennen en mijn leerlingen nieuwe activiteiten."

Eenzijds krijg je dus veel 'platte' informatie, doordat ze vertellen wat ze graag doen en graag zouden willen en met wie en waar en wanneer. Nog interessanter zijn de beweegredenen die daaronder liggen: de rol van familie, vrienden, coaches, en (huis) dieren, maar ook het al dan niet toegang hebben tot plekken, zoals parken en pleinen, spelen een belangrijke rol, evenals de mogelijkheden die ze zien en hun eigen drijfveren. Wat ook heel helder werd, is dat (beweeg-) activiteiten 'betekenis' moeten hebben voor de leerlingen. Wat die betekenis is, verschilt tussen leerlingen en is bovendien dynamisch in de tijd. Soms gaat het om iets willen leren of ergens in willen uitblinken. Soms gaat het om erbij horen of iets zelf willen kunnen organiseren. En dat is zeer waardevolle input om mee aan de slag te gaan. Belangrijk daarbij is vooral dat leerlingen herkennen dat je iets doet met hun inbreng. Danny, heb jij hier een voorbeeld bij?

Danny: "In de periode dat ik gesprekken voerde in de klas was het ook de periode van het grote scholentoernooi Olympic Moves. Twee leerlingen waren op dat moment geselecteerd voor de OBC Huissen Dance Crew en waren al flink aan het oefenen. De meiden waren enthousiast en op de momenten dat het over bewegen ging hadden de meiden het vooral over deze dansgroep. Op de vraag waarom ze zo enthousiast waren over het dansen gaven de meiden het volgende aan: Het was een leuke groep meiden uit verschillende jaarlagen, alle meiden vonden dansen leuk en gingen er ieder oefenmoment vol voor, de dans en de muziek waren tof" en ook de kleding mochten ze zelf uitzoeken. Wel vonden ze het spannend om op een podium te staan, maar dit was juist ook het leuke eraan! Samen organiseerden we toen een 'oefen optreden' tijdens een gymles zodat ze een

podiumervaring konden opdoen."

Veel docenten zullen nieuwsgierig zijn naar de ervaringen, perspectieven en ideeën van leerlingen. Hou zou je dat gesprek nu kunnen organiseren op school? Voor de dialooginstrumenten zijn er stappenplannetjes en draaiboeken ontwikkeld. Maar daarmee ben je er nog niet.

Het inzetten van de dialooginstrumenten vraagt enige voorbereiding, organisatie en tijd. Dit kan een keer tijdens een dubbele gymles. En wellicht zijn er ook mogelijkheden om dit (in samenspraak) met een mentor te koppelen aan een mentorles.

Danny: "Ik heb dit al op verschillende manieren gedaan en de belangrijkste tip die ik kan geven is, begin klein en simpel, want simpel is het! Denk aan een groepje van zes leerlingen die je aan het begin hebt gevraagd of ze willen meedoen. Luister echt naar de leerlingen en zorg dat je hun input zichtbaar toepast in je les. Dit is belangrijk, omdat leerlingen hun inbreng herkennen en ook andere leerlingen dit zien. De volgende keer willen zij ook graag meedoen. Het wordt hierdoor steeds gemakkelijker om leerlingen te bevragen, omdat leerlingen met deze goede mind-set deelnemen aan de gesprekken. De momenten waarop ik leerlingen sprak kon ik op mijn school op de volgende manieren realiseren:

- Mentoruren/flexuren/coachgesprekken andere klassen: dit zijn de uren waarop leerlingen bij ons op school het meest flexibel zijn. Mentoren voeren met een leerling individuele gesprekken, waardoor andere leerlingen op dat moment 'vrij' zijn. Dit biedt jou als docent de kans om op die momenten even met een ander groepje leerlingen bij elkaar te komen. Je

hebt twee momenten nodig dus ik sprak met de mentor af dat ik twee weken achter elkaar op dat moment vijf leerlingen zou 'lenen'. Dit werkt voor je eigen mentorklas natuurlijk nog gemakkelijker.

- Wij werken bij ons op school met de talentgroepen techniek, sport en kunst en cultuur. Tijdens de talentgroep sport worden voor de leerlingen keuze-uren aangeboden. Leerlingen kiezen dan voor een aantal weken een sport of activiteit uit een door ons geselecteerd lijstje. Door in het lijstje een activiteit aan te bieden waar je veel leerlingen kwijt kan onder één docent, bijvoorbeeld door samen te werken met een sportvereniging/clinic, kan je een andere docent vrij spelen. Deze docent kan tijdens deze uren met leerlingen de methode toepassen en ook groter uitpakken door ook echt samen met de leerlingen activiteiten te organiseren. Uitkomsten uit de laatste groep waren bijvoorbeeld dat zij de invulling van de volgende keuze-uren hebben bedacht en georganiseerd. De periode daarop stonden dan ook freestyle voetbal, freestyle basketbal en stunts op het lijstje."

Ook combinatiefunctionarissen of buursportcoaches kunnen hier wellicht een rol in spelen, alsmede beweegteams van alo-stagiaires die groepjes leerlingen kunnen begeleiden.

Er liggen ook allerlei ontwikkel- en leermogelijkheden die je kunt koppelen aan de dialooginstrumenten. Doordat de methodieken gebaseerd zijn op interviews, focusgroepen en foto's en beelden, zijn ze een uitstekende kapstok om allerlei vaardigheden aan op te hangen zoals leren interviewen, open vragen leren



Beweegactiviteit moet 'betekenis' hebben voor de leerlingen



stellen, luistervaardigheden, leren fotograferen, gesprekstechnieken, groepsgesprekjes leren voeren, et cetera. Dus wellicht zijn ook andere vakdocenten geïnteresseerd om hierin gezamenlijk op te trekken. De samenwerking met combinatiefunctionarissen, buursportcoaches mentoren, maar ook andere vakdocenten, kan ondersteunen bij het proces om leerlingen actief te betrekken bij het vormgeven van bewegen op school. Bovendien, het gesprek met en actief betrekken van leerlingen beperkt zich natuurlijk niet tot het onderwerp bewegen. Ook andere vakdocenten kunnen hun vak meer betekenisvol maken voor leerlingen door hen meer te betrekken bij het vormgeven van de inhoud en vorm van hun lessen.

Danny: "Een tip die ik graag zou willen meegeven is het verbinden met andere vakken. Zo is het bijvoorbeeld fijn als je de gesprekken kunt voeren in een periode waarbij het

thema gezondheid centraal staat binnen de school. Leerlingen hebben dan net iets meer voorkennis over het onderwerp en gesprekken zullen dan wat makkelijker op gang komen. Leerlingen hebben al eerder na kunnen denken over de begrippen gezondheid, bewegen, actieve leefstijl en het belang hiervan."

### Doe het sámen met leerlingen

Belangrijk is om je te realiseren waarom en waartoe je dit type instrumenten en methodieken inzet. Ze zijn geen toverstafje waarmee opeens de motivatie verbetert. Het vraagt om een bredere inbedding in je manier van werken met leerlingen. Het vraagt van jou als professional dat je oprecht geïnteresseerd bent in hun verhalen én dat je hun input serieus neemt. Als je ze verhalen laat vertellen en je betreft ze niet in de vervolgstappen, dan raak je ze eerder kwijt dan dat je ze motiveert. Neem dus niet het initiatief bij ze weg

door, hoe goed bedoeld ook, zelf hun verhalen te vertalen naar activiteiten. Maar koppel terug wat je uit hun verhalen hebt gehaald, laat ze zelf meedenken over prioriteiten, keuzes en geef ze een rol in de uitwerking van ideeën.

De inzet van deze methodieken heeft al een waaier aan ervaringen opgeleverd. Zo heeft de input en participatie van de leerlingen op sommige scholen geleid tot de oprichting van een beweegteam van leerlingen. Zij organiseren allerlei beweegactiviteiten in bijvoorbeeld pauzes, voor- en na school, in vakanties of op open dagen. Soms wordt zo'n team begeleid door een docent LO, soms door een combinatiefunctionaris of alo-stagiaire. Daarmee wordt de inbreng van leerlingen ook meer verankerd binnen de school en kunnen leerlingen bijvoorbeeld een rol krijgen om het gesprek met medeleerlingen te voeren. Op andere scholen werden leerlingen actief betrokken bij het inrichten van de buitenruimte (zie o.a. het artikel van

Antoin Hoovers eerder in dit magazine). Telkens blijkt weer dat de behoeften van leerlingen afwijkt van de inzichten van volwassenen. Daarbij komen ook de verschillen van leerlingen onderling, tussen jongen en meisjes, tussen kinderen die hun energie kwijt willen en willen rauzen en anderen die meer met elkaar willen 'zijn' of tot rust willen komen. Behoeftes aan variatie en behoefte aan autonomie en het zelf te mogen invullen en regelen komt vaak naar voren.

Een ander interessant voorbeeld komt uit Valencia, Spanje. De collega's van de Universiteit van Valencia hebben via een scholing via hun beroepsvereniging, LO-docenten meegenomen in het waarom en hoe van de methodieken. Vervolgens brak de COVID-19-pandemie uit. Voor allerlei vakken werden online oplossingen gezocht, maar voor de lessen LO leek dat niet mogelijk. Niets bleek minder waar. De docenten die de training volgden, vormden met elkaar een online community en ontwikkelden een, zich telkens uitbreidende, digitale click kaart met allerlei ideeën om te bewegen voor hun leerlingen. Daarbij vroegen ze hun leerlingen om ideeën en filmpjes te uploaden om hun klasgenootjes te inspireren.

Momenteel, ook in Spanje, bij de Universiteit van Castilla la Mancha, worden de methodieken ingezet als onderdeel van een groot bewegingsstimuleringsproject speciaal gericht op leerlingen en scholen in kwetsbare omstandigheden. Met name ook vanuit de insteek leerlingen in hun eigen context hun 'assets' te laten ontdekken en daarop, samen met hen, te bouwen aan beweegmogelijkheden in en om de school.

Uitdaging blijft om uit te zoeken hoe je leerlingen stapsgewijs helpt hun vaardigheden te ontwikkelen om zelf vorm te geven aan een leven lang te blijven bewegen, ook buiten schooltijd en na hun schooltijd. Naast motorische vaardigheden en inzichten in beweegvormen en -mogelijkheden zijn dan ook de vaardigheden om te bedenken en ontdekken 'wat past bij mij' en 'hoe organiseer ik dat in mijn eigen context,

de tuin, op zolder, op straat, bij de sportvereniging'. Leerlingen helpen bij de reflectie op hun assets en op hun eigen doelen en hen ondersteunen bij het vertalen van de beweegervaringen op school naar de thuisomgeving, is daarbij van wezenlijk belang. Danny, kun jij dit illustreren?

Danny: "Ik merk vooral dat ik door de gesprekken toch altijd weer nieuwe dingen leer over de leerlingen. Ik krijg een beter beeld van wat hen aan het bewegen zet en wat ze echt betekenisvol vinden. Hierdoor kan ik leerlingen veel beter adviseren over sportverenigingen of activiteiten in de buurt. Zo had ik bijvoorbeeld bij de talentssportgroep een leerling die graag stunts wilde doen (de leerling die ook het onderdeel stunts organiseerde voor de volgende keuze-uren). Deze leerling kwam tijdens de clinic stunts in aanraking met de stuntman JP de Kam en kwam er zo achter dat het heel veel overeenkomsten had met freerunnen en dat er ook een freerunvereniging in zijn buurt aanwezig was."

### Inzet voor een omslag binnen het onderwijs

Leerlingen in staat stellen de vaardigheden te ontwikkelen om zelf vorm te geven aan hun actieve leefstijl, passend bij hun eigen doelen en waarden, is, naast het leren van motorische vaardigheden en beweegvormen, van fundamenteel belang om ze te equiperen om een leven lang fysiek actief te zijn. Dit vraagt een omslag in het onderwijs, een andere manier van met leerlingen werken en in gesprek zijn. De dialooginstrumenten ondersteunen bij het leerlingen helpen reflecteren op hun mogelijkheden, hun passies en hulpbronnen. Om hun dromen te ontdekken en te realiseren. Maar daarmee zijn we er natuurlijk nog niet. Hoe bereid je ze hierop voor? En hoe bouw je hierop verder? Hoe faciliteer en inspireer je ze om hierover na te denken en hier zelf steeds meer initiatieven in te gaan nemen? En hoe organiseer je dat binnen je lessen en binnen je school? Hoe kun je dat, ook binnen het po en het mbo, vormgeven? En hoe doe je dat binnen het speciaal onderwijs en praktijk onderwijs? Dit zijn vragen die nog nadere uitwerking behoeven en

aanvullende experimenten.

Het vraagt van ons als professionals het lef om controle los te laten en te durven meebewegen en oprecht nieuwsgierig te zijn naar de perspectieven van onze leerlingen en studenten. Niet het afwerken van het vakwerkplan is onze opgave. Nee, het faciliteren en inspireren van leerlingen om te ontdekken wat bij hen past en hoe ze dat vorm kunnen geven in hun eigen wereld, in hun buurt met hun middelen en mensen. Nu en in de toekomst.

Noot: Dit artikel is gebaseerd op de ervaringen binnen het OBC Huissen en het SALVO-project, gefinancierd door ZonMw (*Stimuleren van duurzame actieve leefstijl van vmbo-leerlingen met op maat evidence based interventies*). | ZonMw Projects en Implementatie Triple-I methodiek bij vmbo-docenten voor stimuleren van actieve leefstijl onder vmbo-jongeren | ZonMw Projects) en het proefschrift van Gwendolijn Boonekamp: *'What moves us? Fostering the capability for lifelong physical activity by developing agency in students in secondary pre-vocational education schools in the Netherlands.'* University of Alicante, 2022. Een handboek voor de toepassing van de participatieve dialooginstrumenten is in ontwikkeling. ●



#### Contact

[gwendolijn.boonekamp@han.nl](mailto:gwendolijn.boonekamp@han.nl)  
Gwendolijn Boonekamp is hoofddocent en onderzoeker bij HAN Sport en Beweging

Danny Siteur is docent LO bij OBC Huissen

#### Foto's

Anita Riemersma

#### Kernwoorden

participatie, vmbo, handelingsvermogen, actieve leefstijl



# Methodiek sportspelen 1

Methodiek, organisatie, technische vaardigheden en de beoordeling voor het vo

**In een serie van artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden: badminton, basketbal, softbal, voetbal en volleybal. In het eerste artikel worden visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder wordt in deel 1 voetbal besproken.**

| Guus Klein Lankhorst

## Visie op bewegingsonderwijs en motorisch leren

Belangrijk uitgangspunt is spelend leren spelen. Dit is een spel-gecentreerde benadering. Hierbij wordt uitgegaan van de totaal-deel-totaal methode. Dit houdt in dat bijvoorbeeld na één les een eindspel te hebben gedaan, er daarna wordt

teruggerepen op en stilgestaan bij ondersteunende technieken. Er wordt bijvoorbeeld in een deel van de zaal het eindspel gespeeld en in een ander deel bepaalde activiteiten geoefend die het spel versterken. Dit kan dan vooral leerlingen helpen die het spel moeilijk vinden. Onderliggende theorie is Teaching

Games for Understanding (TGfU). Heel in het kort komt het erop neer dat de tactiek het uitgangspunt is. Bijvoorbeeld speel de shuttle daar waar de ander niet staat. Vervolgens wordt gezocht naar welke techniek kan helpen en worden toegepast om dit bewegingsprobleem op te lossen.

Sportspelen kunnen worden ingedeeld in toenemende contactmogelijkheden:

- 1 badminton
- 2 volleybal
- 3 softbal/honkbal
- 4 frisbee
- 5 korfbal
- 6 hockey
- 7 handbal
- 8 basketbal
- 9 voetbal
- 10 rugby

Voor de oefenstofkeuze is er gekozen voor badminton, volleybal, softbal, basketbal en voetbal, omdat deze sporten veel gespeeld worden in het voortgezet onderwijs. Dit is een keuze uit terugslagspelen, doelspelen en slag- en loopspelen. Hopelijk is dit goed te vertalen naar andere sporten zoals: hockey, frisbee, handbal, rugby, (tafel)tennis, cricket et cetera.

Je kunt dit natuurlijk aanbieden in lessenseries per sport. Bijvoorbeeld vier lessen voetbal. Maar je kunt dit ook aanbieden in lessenseries per thema. Bijvoorbeeld vier lessen (samen spelend) doelen of passeren bij één les hockey, één les handbal, één les

basketbal en één les voetbal (in deze volgorde, steeds meer contact). Dit laatste heeft vaak als voordeel dat het bij de leerlingen voelt als meer variatie en dat zou dan ten goede komen aan de motivatie. Daarna zou je één of twee lessen kunnen aanbieden waarbij ze kunnen kiezen uit bijvoorbeeld drie sporten.

Een methodiek (of leergang) is 'de weg waarlangs geleerd wordt' en is slechts nodig als:

- het ineens uitvoeren van de eindvorm gevaarlijk is;
- de eindvorm anders te moeilijk is;
- er een grote kans bestaat op insluipen van technische fouten.

## Oefenend en spelend leren

Er is een oefen-leermethode (deel-deel-totaal-methode) en een speel-leermethode (totaal-totaal-methode), beide hebben voor- en nadelen. Bij de eerste krijgt een goede techniek veel aandacht, maar kan lang oefenen saai worden. Veel spelen kan leuk zijn, maar kan leiden tot minder individuele progressie. Daarom kiezen wij hier voor een gezonde mix van beide met een iets grotere nadruk op de oefen-leermethode. Wanneer een techniek verkeerd is aangeleerd, kost het meestal extra veel energie om dit weer af te leren. Echter, de ideale techniek bestaat niet. De methodiek is:

- van makkelijk naar moeilijk;
  - van bekend naar onbekend;
  - van eenvoudig naar complex;
  - van langzaam naar snel;
  - van weinig naar veel weerstand.
- Uiteraard kun je van moeilijk naar eenvoudig naar weer moeilijk gaan (totaal-deel-totaal-methode). Dit heeft als voordeel dat een leerling soms meer gemotiveerd is als het eerst heeft ervaren dat hij de eindvorm nog niet kan. Dit kan dus alleen als de eindvorm veilig is en er niet te veel kans is op het insluipen van techniefouten.

Om leerlingen te verleiden naar de sportspelen is het belangrijk dat ze veelzijdig bewegen (een brede motorische ontwikkeling). De motieven die de kinderen hebben, kunnen verschillen. Bijvoorbeeld spelen en

het spel in stand houden (samen spelen zonder score bijhouden), sparring (uitdagen en moeilijker maken en scoren zonder stand bij te houden) of wedstrijdspelen en score bijhouden. Leerlingen kiezen bij voorkeur zelf.

Ik ben ervan overtuigd dat de hedendaagse jeugd nog steeds veel plezier kan beleven aan vele van de beschreven oefeningen en sportspelen en kan doorgroeien tot een allround sportman of sportvrouw.

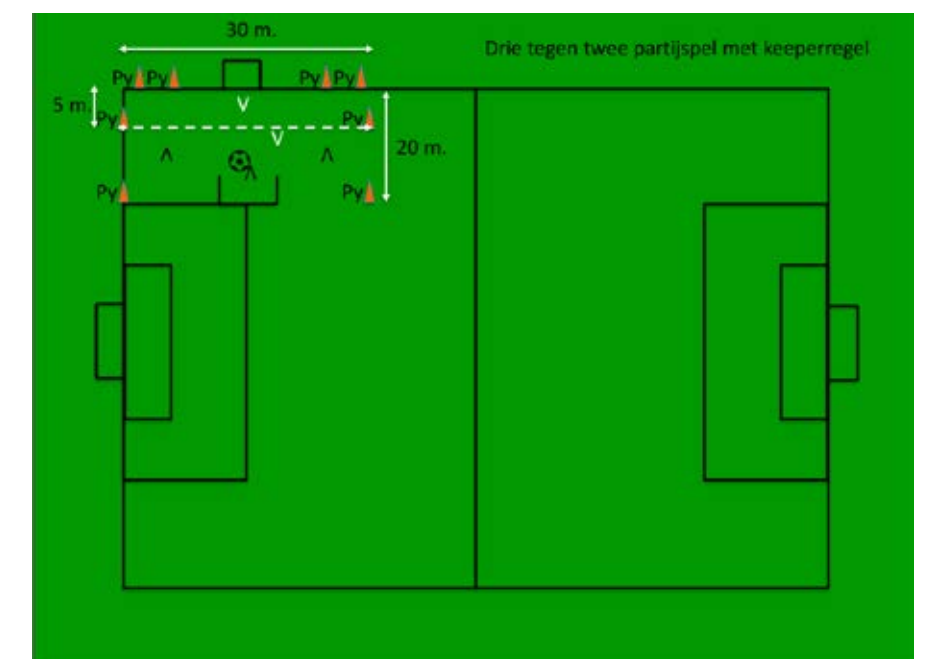
## Beoordeling

Tot slot de evaluatie (beoordeling). De oefeningen zijn in de kleuren van de skipiste van makkelijk naar moeilijk gerangschikt. Dit gaat over de methodiek. Je zou dit in een aantal gevallen ook kunnen gebruiken als niveau van uitvoering: groen (6), blauw (7), rood (8), zwart (9). (Bron: Spelinzicht, Weeldenburg e.a. 2016). We hebben paars (10) eraan toegevoegd, omdat het Nederlandse cijfersysteem vijf categorieën heeft in het voldoende gebied. Globaal kun je deze dus gebruiken om cijfers te geven. Bij sommige oefeningen zijn meerdere stappen in eenzelfde kleur. Je zou dan met halve cijfers kunnen gaan werken. Bijvoorbeeld de eerste groene oefening is een zes en de

tweede groene oefening is een 6,5. De techniekcijfers zitten zo in elkaar dat wanneer je je best doet (lees inzet), je altijd wel op een voldoende uitkomt. Je zou ook kunnen beoordelen op kwantitatieve prestaties, bijvoorbeeld hoeveel lay-ups gooi je erin. Als je deze prestaties ook wilt laten meewegen zijn wij er voorstander van om de helft van het cijfer voor een bepaald onderdeel te laten bepalen door techniek en de andere helft door de behaalde (gescoorde) prestaties. Ik ben zelf een voorstander van self-assessment aan de hand van goede rubrics. Hierdoor krijgen leerlingen meer inzicht in de bewegingen.

Cijfers geven is een manier van extrinsieke motivatie, maar het is goed mogelijk dat extrinsieke motivatie overgaat in intrinsieke. Dit heeft tevens te maken met het gevoel van competentie (motivatietheorie); als ze het eenmaal kunnen is het leuk. Daarnaast is autonomie belangrijk voor de motivatie. De voorkeur gaat uit naar het aanbieden van een breed arsenaal van bewegingsmogelijkheden (verschillende spelen, liefst met transfer) zodat de leerlingen kunnen kiezen welke oefeningen ze willen leren. Tot slot is de relatie van belang

**Figuur 1** Teaching Games for Understanding, Griffin e.a. 2005 (vrij vertaald)



Bron: Ontdekkend leren voetballen, Walinga e.a. 2017



bij de motivatie. Het is fijn voor leerlingen als ze met vrienden kunnen oefenen, daarom is de groepsvorming vaak vrij.

Van bepaalde vaardigheden wordt eerst de basis klassikaal uitgelegd en daarna in de volgende lessen wordt er gewerkt in groepen. De lessenseries duren per sportspel ongeveer vier tot zes weken afhankelijk van de motivatie.

**Voetbal**

Methodiek met twee tot vier doeltjes waarbij de ruimte kleiner wordt en van overtal naar gelijke aantallen:

- a 3-1 (veldgrootte 30 meter breed x 20 meter diep) met 3 doelen;
- b 3-2 met 1 vaste keeper (veldgrootte 25 meter breed x 15 meter diep) met 3+1 doelen;
- c 3-2 (veldgrootte 20 meter breed x 10 meter diep) met 3 doelen;
- d 4-4 (veldgrootte 25 meter breed x 10 meter diep) met 3 doelen;
- e 4-4 (veldgrootte 20 meter breed x 10 meter diep) met 2 doelen.

Voorbeeld b: 3-2, waarbij het tweetal drie doeltjes moet verdedigen.

Spelregels:

- aanvallers krijgen in totaal vijf pogingen;
- één verdediger blijft in het keepersvak vóór de goaltjes (en achter de stippellijn);
- één verdediger staat in het speelveld (grote vak);
- aanvallers mogen in beide vakken komen;
- gaat de bal uit dan eindigt de poging;
- bij onderschepping krijgen de verdedigers één kans om te scoren.

**Rubrics**

Rubric niveau balbezitter, aanval opbouwen en scoren (na verloop van tijd wisselen van voor- en achterspelers):

- a Heeft moeite met de bal aannemen en speelt de bal gelijk ongericht weer weg.
- b Kan bal aannemen en schiet de bal gelijk weer gericht weg.
- c Loopt met de bal naar voren, zoekt de vrije ruimte en speelt op tijd af (samenspelen).
- d Loopt met de bal (drijven/

dribbelen), geeft assists en doet doelpogingen.

- e Loopt op snelheid met de bal en passeert (met schijnbewegingen) en scoort makkelijk.

Rubric niveau medespeler balbezitter:

- a Loopt ongericht weg bij aanvalsopbouw en blijft staan kijken bij het scoren.
- b Loopt naar voren bij aanvalsopbouw en loopt mee naar voren bij het scoren.
- c Loopt naar de balbezitter toe en loopt mee naar het doel van de tegenstander.
- d Maakt ruimte voor uitverdedigen en is makkelijk aanspeelbaar bij het scoren.

Rubric niveau verdediger

- a Verdedigt nauwelijks mee, blijft ergens op het veld staan.
- b Gaat verdedigend mee terug en verdedigt in de buurt van de bal tussen balbezitter en eigen doel.
- c Kiest positie tussen bal en doel en probeert de afspeellijn af te dekken, schermt schietlijn af.
- d Kiest positie tussen bal en doel en is gericht op snelle balherovering, maakt blokkeeractie bij het doel en neemt balbezit over.

**Ondersteunende technieken**

**1 Passen en aannemen (afstand)**

- a Probeer de bal met de binnenkant van de voet tegen een muur te trappen (teken een groot doel, 7 x 2 meter en mik hierop). Standbeen is naast de bal. Daarna probeer je de bal weer onder controle te krijgen.
- b Probeer de bal met binnenkant voet gericht naar je partner te spelen (afstand 10 meter), die de bal aanneemt met de binnenkant van de voet. Dus de bal ligt stil. Het wordt iets moeilijker als de bal in beweging blijft.
- c Probeer de bal strak (hard, op snelheid) over de grond in te passen naar je medespeler, zowel met de binnenkant als met de buitenkant van je voet, je partner kaatst de bal terug (links en rechts).
- d Schiet de bal met de binnenkant van de wreef door de lucht over een afstand van zo'n 30 meter naar

je partner, loop in een boog naar de bal en hang een beetje achterover, zwaai je been goed door omhoog, je partner stopt de bal (in de lucht) met de binnenkant van de voet. Als je dit moeilijk vindt, laat je de bal eerst zachtjes naar je toeschieten (is makkelijker om goed onder de bal te komen).

- e Schiet de bal vanuit je handen met stuit met de volle wreef naar de overkant van het veld, daar laat je je partner de bal een keer stuiteren en schiet de bal gelijk, gericht terug met volle wreef over grote afstand. Of vanuit voorzet zonder stuit in een keer met de volle wreef afwerken op doel.

Video Het aanleren van het passen en aannemen van de bal



Oefen deze vormen zoveel mogelijk in allerlei partijvormen met weerstand van een tegenstander: 4-4, overtalsituaties 3-1, meerdere doeltjes, 10-bal, et cetera, maar ook spel in stand houdend, sparend of in wedstrijdvorm bij bijvoorbeeld voetbaltennis of voetvolley.

**Prestatie beoordelen**

Speel een stilliggende bal door de lucht met de binnenkant wreef techniek zo ver mogelijk vanaf de grond. Daar waar de bal de grond weer voor de eerste keer raakt, is de afstand.

| Jongens    | Meisjes    |
|------------|------------|
| 6 = 10 m.  | 6 = 5 m.   |
| 7 = 20 m.  | 7 = 10 m.  |
| 8 = 30 m.  | 8 = 15 m.  |
| 9 = 40 m.  | 9 = 20 m.  |
| 10 = 50 m. | 10 = 25 m. |

**2 Drijven en dribbelen**

Met het dribbelen bedoelen we het bewegen met de bal aan de voet, waarbij we de bal kort bij de voet houden. Drijven doen de spelers wanneer er veel ruimte is; de bal wordt dan verder vooruit gespeeld. Drijven en dribbelen:

- a Individueel zonder hinderende

tegenstanders drijven van de bal met de binnenkant van de voet (pingelen).

- b Samenwerkend zonder hinderende tegenstanders met meer snelheid met zowel de binnen- als buitenkant van de voet. Als samenwerkend nog lastig is, kun je eerst oefenen met richtingsveranderingen tussen pylonen door.
- c Individueel dribbelen met hinderende tegenstander (die de bal probeert af te pakken) met de bal met richtingsveranderingen (binnenkant, buitenkant en met de wreef).
- d Samenwerkend met tegenstand van een minderheid (bijvoorbeeld 2-1) op snelheid.
- e Idem maar nu ook met de andere voet.

**Video's**

Drijven buitenkant voet



Hoe moet je bij voetbal dribbelen (de bal met kleine pasjes opdrijven)?



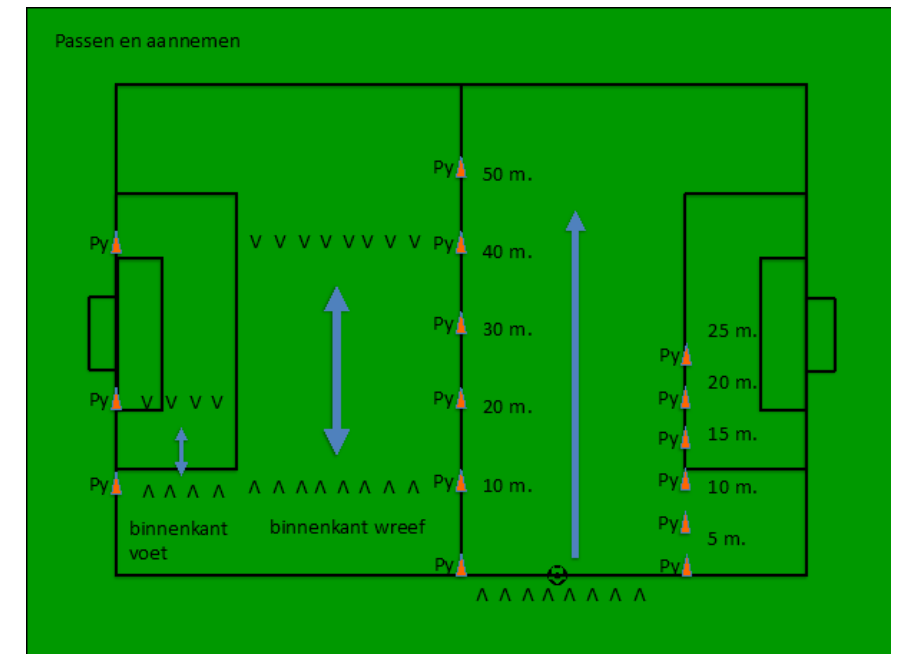
**Prestatie beoordelen**

Dribbel de bal zo snel mogelijk om de vijf pilonnen en weer terug (afstand 15 meter).

| Jongens          | Meisjes          |
|------------------|------------------|
| 6 = 24 - 27 sec. | 6 = 27 - 30 sec. |
| 7 = 20 - 23 sec. | 7 = 23 - 26 sec. |
| 8 = 16 - 19 sec. | 8 = 19 - 22 sec. |
| 9 = 12 - 15 sec. | 9 = 15 - 18 sec. |
| 10 = < 12 sec.   | 10 = < 15 sec.   |

**3 Doelen (gericht scoren)**

- a Je kan een bal vanaf 11 meter over de grond in een groot doel schieten (7,32 meter bij 2,44 meterpositie 1 of 2 (individueel scoren).
- b Idem maar nu schiet je de bal hard in de hoeken (pilonnen staan 2 meter vanaf de paal) in positie 2.
- c Je kan een bal hoog in het doel



spelen (raakt de grond niet) positie 3 of 4 (evt. samenspelend).

- d Je kan de bal hoog in de hoeken spelen (positie 4) met keeper (eventueel samenspelend passeren).
- e Je kan de bal hard en hoog in de hoeken spelen met keeper.

**Prestatie beoordelen**

Je schiet vijf keer op doel vanaf 11 meter. 6 = je scoort 4 punten

- 7 = je scoort 8 punten
- 8 = je scoort 12 punten
- 9 = je scoort 16 punten
- 10 = je scoort 20 punten

**4 Passeren**

- a Je kan een pilon passeren waarbij de bal langs de ene kant gaat en jij langs de andere kant (haringtruc).
- b Je kan een tegenstander passeren die weinig weerstand geeft met meerdere passeerbewegingen (bijvoorbeeld: kappen, draaien).



- c Je kan op snelheid iemand passeren die 50% weerstand geeft met meerdere technieken (bijvoorbeeld schaarbeweging). Verdediger moet tussen de hoedjes blijven.
- d Je kan iemand passeren met meerdere schijnbewegingen die optimale weerstand geeft.
- e Je beheerst vele moeilijke passeerbewegingen op snelheid (bijvoorbeeld Rainbow flick) bij iemand die vol weerstand geeft.

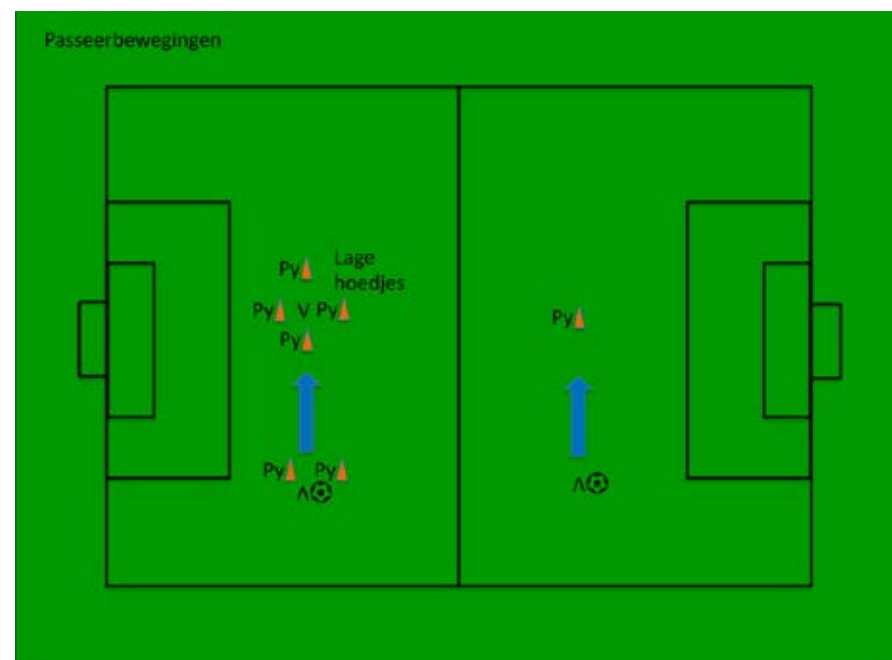
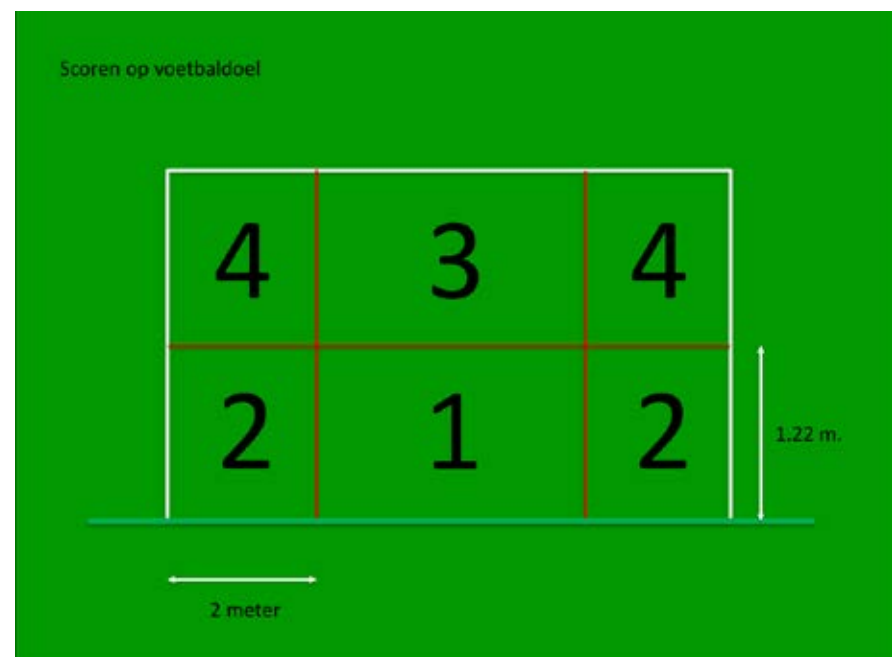
Video Schijn- en passeerbewegingen



**Prestatie beoordelen**

- 6 = je beheerst één passeerbeweging en kunt deze laten zien
- 7 = je beheerst twee verschillende passeerbewegingen
- 8 = je beheerst drie verschillende passeerbewegingen
- 9 = je beheerst vier verschillende passeerbewegingen
- 10 = je beheerst vijf verschillende passeerbewegingen

In het volgende artikel wordt volleybal beschreven.



**Bronnen**  
Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



[bit.ly/3oSR8SI](https://bit.ly/3oSR8SI)  
**Contact**  
guuskleinlankhorst@gmail.com  
**Kernwoorden**  
methodiek spel, voetbal

# Airproducten.



Bekijk deze producten op onze website!

- ✓ Minder belasting op gewrichten
- ✓ Meer mogelijkheden om te oefenen
- ✓ Extra ondersteuning tijdens de training



**Airtrack Set Starter Package**

Deze set is ideaal voor speellokalen en onderbouw primair onderwijs. Kinderen kunnen leerlijnen oefenen en hun angst voor spannende oefeningen overwinnen.

**Airtrack Set Advanced Package**

Deze set is speciaal gemaakt voor bovenbouw basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Ontworpen voor een hoger lichaamsgewicht en voor complexere oefeningen.

**Airtrack Set Gym+**

Deze set is geschikt voor locaties met voortgezet onderwijs en turnclubs. Ontworpen voor een hoger lichaamsgewicht en voor het aanleren van complexe acrobatiek en tumbling.



Zorgeloos landen in de BigAirBag.



**Janssen • fritsen**  
bewegen is onze sport.





# Verbinding tussen doeldomeinen: bewegen regelen en bewegen verbeteren

**Onlangs is het boek Samen Bewegen Regelen voor het basisonderwijs verschenen. Hierin wordt het doeldomein 'bewegen regelen' op een methodische wijze uitgewerkt. Deze uitwerking heeft overeenkomsten met het basisdocument bewegingsonderwijs voor de basisschool (Mooij, 2011). Het basisdocument gaat over het doeldomein 'bewegen verbeteren'. Onderstaande tekst is een poging om de verbinding tussen beide doeldomeinen in 'beeld' te brengen. | Linda Welker (beeld) en Chris Hazelebach (tekst)**

## Metafoor; Bewegingslandschap met drie torens

Het bewegingsonderwijs is een complex gebeuren, waarin het lastig is om alles te overzien. De drie doeldomeinen van Biesta (2015); kwalificatie, socialisatie en subjectificatie worden gebruikt om de belangrijkste functies van het onderwijs te duiden. Deze doeldomeinen hebben verwantschap met de drie domeinen van bewegingsonderwijs: bewegen verbeteren, bewegen regelen, bewegen

Figuur 1



waarderen (zie figuur 1). Het voordeel van deze algemene ordeningen is dat de complexe lesgeefwerkelijkheid overzichtelijk wordt.

De tekening met drie uitzichtstoren maakt op een metaforische wijze duidelijk waar een vakleerkracht kan gaan staan om overzicht te krijgen over wat er in het bewegingslandschap (de les) gebeurt. Boven op een toren krijgt een vakleerkracht zicht op één bepaalde doelstelling. Op de 'verbetertoren' ziet een leerkracht in welke mate de beweegactiviteit van een leerling beter wordt (zie figuur 2). Bijvoorbeeld een leerling kan met gekruiste armen touwtjespringen. Op de 'regeltoren' ziet de leerkracht preciezer hoe de kinderen met elkaar samenwerken. Bijvoorbeeld een leerlingencoach moedigt een medeleerling aan. Op de 'waardeertoren' onderzoekt de leerkracht welke waardering een leerling beleeft tijdens de les. Bijvoorbeeld hoe blij is het kind tijdens het touwtjespringen?

Op de torens kan een leerkracht afstand nemen van de les en overwegen maken over het vervolg. Op elke toren ziet een leerkracht verschillende verandermogelijkheden. Bijvoorbeeld om het touwtjespringen moeilijker te maken, de samenwerking te intensiveren of een gesprek met de leerling aan te gaan waarom die touwtje springen niet leuk vindt?

De torens zijn in de loop der jaren opgebouwd door allerlei theorieën en praktijkverhalen. De oudste toren is de verbetertoren waar methodische inzichten te vinden zijn over het gewenste beweegaanbod, over wat makkelijker en moeilijker is, over wat goede leerhulp is. Het basisdocument bewegingsonderwijs is daar een onderdeel van. De regeltoren bestaat vooral uit goede praktijkverhalen over hoe vakleerkrachten kinderen betrekken bij de organisatie van een les. Nu met het nieuwe boek Samen bewegen regelen is de regeltoren verhoogd en het uitzicht verbreed. Aan

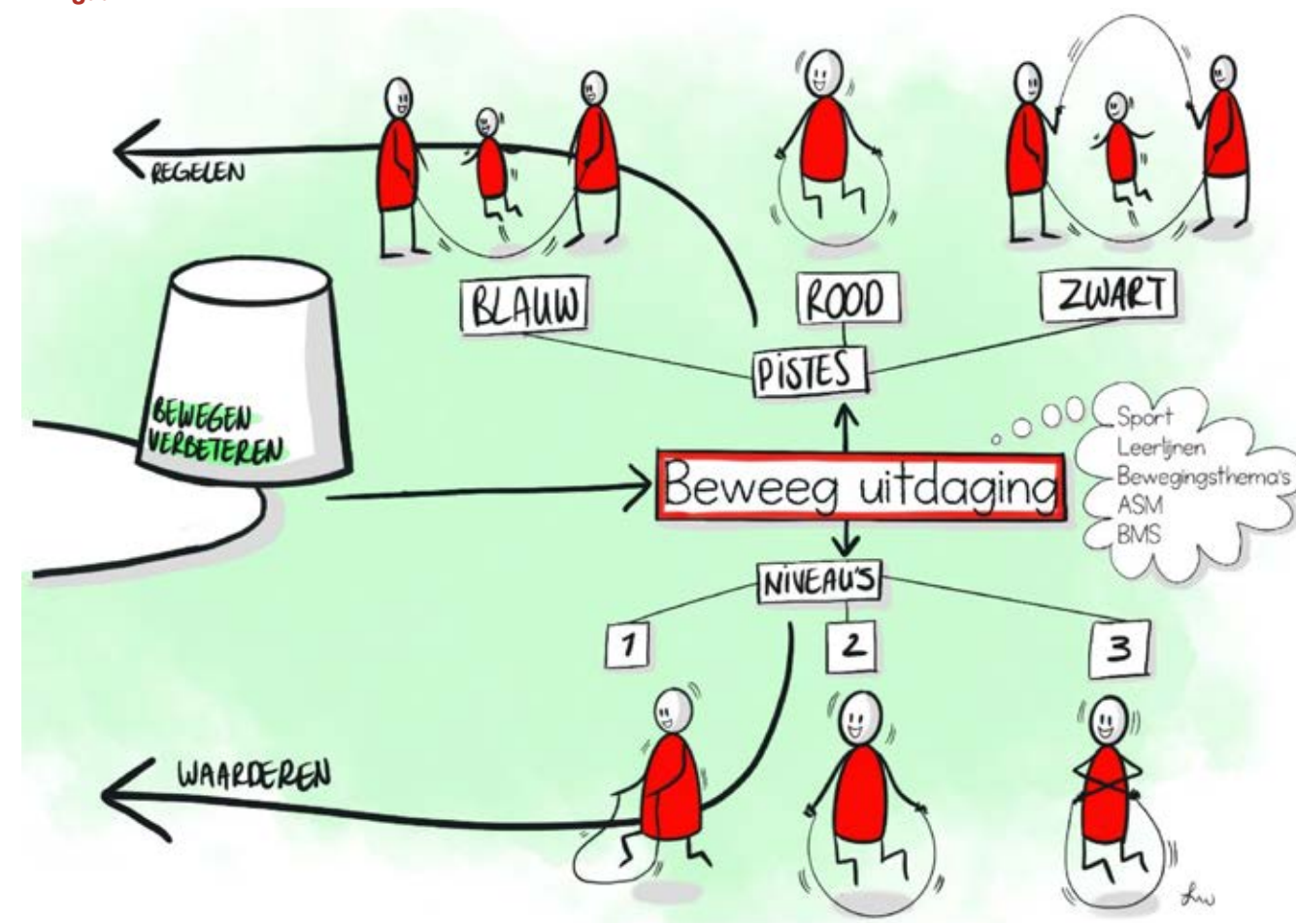
de waardeertoren wordt door pedagogen tegenwoordig hard gebouwd. Het uitzicht op deze toren is lastig voor een vakleerkracht omdat die te maken heeft met 30 bewegende kinderen in een groot gymlokaal en die daar maar twee keer 45 minuten in de week zijn. Inzicht in de persoonlijke betekenisverlening is voor een vakleerkracht daardoor niet eenvoudig waar te nemen.

De torens zijn abstracties het concrete lesgeven vindt ertussenin plaats. Daar in de les zal een vakleerkracht rekening houden met alle drie de doeldomeinen (torens) om tot een verantwoorde keuze te komen.

## Verschillen tussen de torens

De torens lijken op elkaar qua bouwwerk, maar vanwege hun positie in het landschap is het uitzicht verschillend. De waardeertoren ziet wat er binnen het individuele kind 'beweegt' (bv. de emoties). De regeltoren ziet de beweging tussen de deelnemers

Figuur 2





(bv. het groepsproces). De verbeteratoren heeft goed uitzicht over de beweegactiviteit (bv. het mikken in de basket). De verschillende uitzichten zorgen voor andere inzichten. Kennis over motorisch leren is bruikbaar bij het bewegen verbeteren en pedagogische tact past bij het waarderen. Groepsdynamica kan behulpzaam zijn bij het begrijpen van de samenwerkingsprocessen. Zo heeft elke toren zijn eigen kennisbasis. Deze verschillende kennisbronnen maakt het moeilijk om weggetjes tussen de torens te vinden. Het gevaar bestaat dat er aparte doeldomeinen komen met een eigen vaktaal, die weinig met elkaar te maken hebben. Dit is lastig voor een vakleerkracht die zich tijdens het lesgeven tussen de torens bevindt en vanaf de grond moeilijk kan overzien wat de gevolgen zijn van de lesgeefacties.

De schrijvers van het boek Samen Bewegen Regelen proberen aan te sluiten bij de methodische ordening van thema's en uitdagingen zoals ook gedaan is in het basisdocument en in de voorstellen van de ontwikkelgroep Bewegen en Sport van Curriculum.nu (2019). De methodische uitwerking is op de 'regeltoren' anders dan op de 'verbetertoren'. Om het verschil te duiden, eerst een rondleiding op de verbetertoren.

### Drie methodische ramen in de verbetertoren

De verbetertoren heeft drie grote ramen. De belangrijkste is die van de beweeguitdaging.

Het gaat bij het verbeteren van bewegen niet meer, zoals vroeger, om een ideaaltypische beweging (bv. de koprol), maar om een 'beweeguitdaging'. De beweeguitdaging is iets anders dan een beweegactiviteit, het is een overkoepelend kenmerk van datgene wat verschillende beweegactiviteiten verbindt. Op grond van een beweeguitdaging is het mogelijk om een lange termijn planning te maken waardoor een vakleerkracht weet hoeveel tijd er beschikbaar is voor een bepaald beweegthema. Bovendien kunnen nieuwe beweegactiviteiten daardoor een plek krijgen

naast de traditionele beweegactiviteiten. Deze opvatting over leren bewegen kan gezien worden als de essentie van het doeldomein 'bewegen verbeteren'.

Concreet: in het beweegthema balanceren is de beweeguitdaging: het uit evenwicht geraken en weer in evenwicht komen. Deze beweeguitdaging is herkenbaar bij het verplaatsen over een evenwichtsbalk of op een balancerbal. Deze beweeguitdaging kan verder verkend worden op een hogere of instabiele evenwichtsbalk en op een kleinere balancerbal. Naast de diversiteit in balanceractiviteiten en de uitbouw van arrangementen (piste), is er ook een verschil in de uitvoeringswijze. Goede balancerers kunnen beter het evenwicht bewaren dan gewone balancerers. Daarom ervaren betere balancerers de balanceruitdaging op een andere wijze dan gewone balancerers. Maar beiden zijn aan het leren om de beweeguitdaging te verkennen en beter te kunnen, ieder op een eigen wijze. De ordening vanuit de beweeguitdaging zorgt voor een grote diversiteit in het onderwijsaanbod. Het is aan een leerkracht om afhankelijk van de context een specifieke invulling te geven aan een beweegthema, zodat de hele doelgroep tijdens hun onderwijsperiode op een succesvolle wijze beter leert bewegen.

Naast het raam dat uitkijkt op de beweeguitdagingen zijn er nog twee ramen in de verbetertoren; het 'pisteraam' (uitbouw) en het 'niveauraam' (uitvoering). Uit het 'pisteraam' zijn de arrangementen te zien waarmee een beweeguitdaging uitgebouwd kan worden, zoals in een skigebied blauwe, rode en zwarte pistes zijn. De pistes geven de complexiteit van de context aan. In het basisdocument bewegingsonderwijs is de 'piste' uitgewerkt in vier arrangementen voor de groepen 1-2, 3-4, 5-6 en 7-8. In de tekening is de uitbouw achtereenvolgens verbeeld in drie figuren: touwtjespringen waarbij de anderen het touw draaien (blauw), de springer zelf draait en springt (rood) en Double Dutch waarbij de springer over twee draaiende touwen springt (zwart).

Vanuit dit 'pisteraam' ziet de lesgever in de verte ook al de 'regeltoren'. De indeling van pistes is afhankelijk van de doelgroep, een rode piste voor kleuters is een blauwe piste voor groep 4.

Vanuit het derde raam van de verbetertoren, het 'niveauraam', zie je in de verte de 'waardeertoren' en krijg je een beeld van de verschillende uitvoeringsniveaus van de beweegactiviteit. Het basisdocument gebruikt drie niveaus (1,2,3) die gaan over hoe gewone, goede en grandioze bewegens de beweeguitdaging aangaan. In de tekening worden deze niveaus verbeeld door een leerling die over het zelf gedraaide touw heen stapt (1), eroverheen springt (2) en met gekruiste handen over het touwtje springt (3). Tot zover de methodische uitzichten vanuit de verbetertoren.

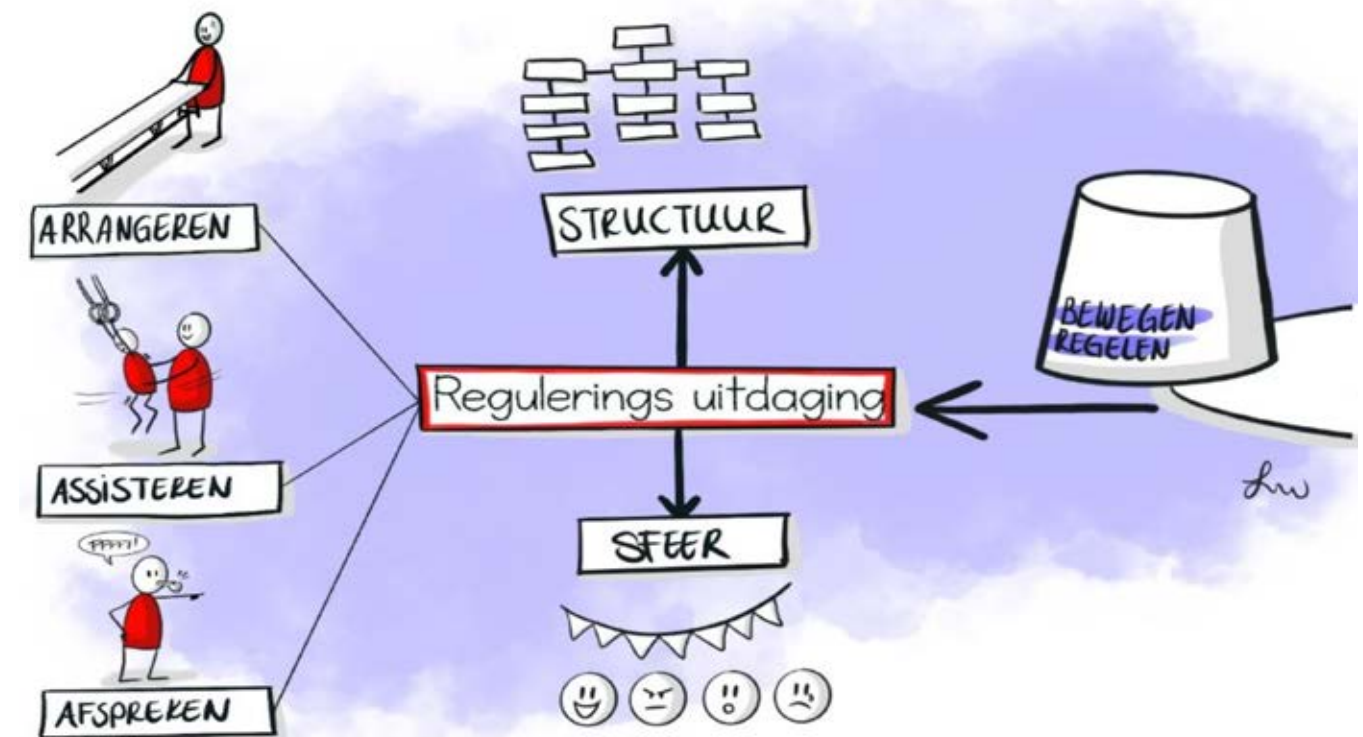
### Methodische ramen in de regeltoren

Voor het boek Samen bewegen regelen is gekozen voor een zelfde visie op leren als bij de verbetertoren. Het leerdoel is niet het aanleren van een ideaaltypische uitvoeringswijze van een bepaalde functie als scheidsrechter, maar om het aangaan van een speciale uitdaging. Deze uitdaging is om met elkaar het bewegen op rechtvaardige wijze samen te regelen, daarom gebruiken we het woord 'reguleringsuitdaging'. Daarbij gaat het om het aftasten van mogelijkheden om met elkaar bepaalde samenwerkingsproblemen op te lossen.

In het boek is de reguleringsuitdaging als volgt omschreven: dat kinderen in verschillende contexten leren om de toenemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze als groep te organiseren.

De kern is het leren om op een sociaal rechtvaardige wijze om te gaan met elkaars beweegdiversiteit. De verwijzing naar beweegdiversiteit verbindt de reguleringsuitdaging met de beweeguitdaging. Hoe breder de mogelijkheden om te bewegen, hoe uitdagender het is om een les zo te organiseren dat iedereen op zijn eigen wijze kan deelnemen. Samen

Figuur 3



bewegen regelen is dus niet 'precies doen wat de meester zegt', maar het gezamenlijk zoeken naar datgene wat door de kinderen en de leerkracht als sociaal rechtvaardig wordt ervaren in een beweegsituatie. Dat zal op elke school, in elke klas en elk subgroepje er anders uitzien.

Vanuit dit 'reguleringsraam' zijn drie regelthema's zichtbaar: Arrangeren, Assisteren en Afspreken (zie figuur 3). Deze regelthema's hebben een specifieke reguleringsuitdaging waarmee overeenkomstige regeltaken verzameld worden (zie tabel 1).

De twee andere methodische ramen waren lastiger uit te werken. Vergelijkbaar met het 'pisteraam' is in het boek Samen Bewegen Regelen gezocht naar een uitbouw van makkelijk naar moeilijk. Aan de hand van één concrete beweegactiviteit, in dit geval krantenmik, is zo concreet mogelijk beschreven hoe de regeltaak 'het vertellen van de regels' aan de orde kan komen in de onderbouw (groep 1,2,3), middenbouw (4,5) en de bovenbouw (6,7,8). De complexiteit van het regelen hangt niet alleen af van de beweegactiviteit, maar ook

van andere didactische keuzen van een vakleerkracht. Bijvoorbeeld is het een klassikale, groepjes of vrije les, hoe worden de subgroepjes samengesteld, hoe vaak wordt de les herhaald? Deze keuzen worden zichtbaar vanuit het 'structuurraam' waar in het vakwerkplan de verbinding met de verbetertoren wordt gemaakt.

Het derde raam op de regeltoren heeft uitzicht op de waardeertoren (zie figuur 4) en was nog moeilijker te beschrijven. Het gaat om inzichten over de sociale sfeer (sfeerraam) op de school, in de klas en tijdens de gymles. In het boek staat alleen hoe de beginsituatie bekeken kan worden, zodat een vakleerkracht op maat kan aansluiten op wat de groep zou kunnen regelen. Het uitzicht op de regeltoren is groepsgericht en nog niet persoonlijk. Vanuit de regeltoren kijkt een vakleerkracht of een kind een keer de rol van scheidsrechter vervult, maar of het kind dat wel of niet wil, is een ander soort vraag. Daarom is het voor een verdere uitwerking van de regeltoren nodig dat de vakwereld eerst de 'waardeertoren' wat hoger bouwt.

### Hoe verder in het bewegelandschap?

Voor het bewegingsonderwijs op de basisschool zijn twee stevige torens gebouwd voor de doeldomeinen bewegen verbeteren en bewegen regelen. Het lijkt tijd om de waardeertoren te verhogen, zodat er een beter overzicht komt over het hele bewegelandschap.

Voor deze toren ligt een degelijk fundament dat ooit door Rijsdorp, Groenman en Gordijn 75 jaar geleden is ontwikkeld. Zij veranderden de lichamelijke oefening in lichamelijke opvoeding en bewegingsonderwijs. Tegenwoordig zorgen de pedagogen dat er steigers rond het fundament staan. Maar die steigers zijn nog niet het bouwwerk. Daarvoor is het nodig dat de pedagogische inzichten vertaald worden naar het bewegen. Hoe waardeert de beweging het bewegen, maar ook hoe waarderen deelnemers de regeltaken en hoe waardeert een vakleerkracht zijn eigen rol in dit gebeuren? Mogelijk kunnen inzichten op deze waardeertoren het uitzicht van de andere torens verbreden. ●



Tabel 1 Drie regelthema's: Arrangeren, Assisteren en Afspreken

| Regelthema | Regeltaak   | regeluitdaging  |
|------------|-------------|---|
| Arrangeren | Op/afbouwen | Bouwen van beweegcontexten om op een zorgzame wijze beweegdiversiteit mogelijk te maken |
|            | Herstellen  |   |
|            | Aanpassen   |   |
| Assisteren | Verzorgen   | Functioneren als assistent om het bewegen van anderen te ondersteunen                   |
|            | Beveiligen  |   |
|            | Coachen     |   |
| Afspreken  | Vertellen   | Bespreken van regels om elkaar gelijkwaardige kansen te geven om samen te bewegen       |
|            | Controleren |   |
|            | Overleggen  |   |



**Bronnen**

Berkel, M., et al. (2007). *Perspectieven op bewegen*. Publicatiefonds 't Web.  
 Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Uitgeverij Phronese.  
 Curriculum.nu (2019). *Bewegen & Sport*. www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport, opgehaald 30-10-20.  
 Elias, N. & Dunning, E. (2007). *Sport en spanning*. Uitgeverij Bert Bakker.  
 Hazelebach, C., et al. (2023). *Samen bewegen regelen*. Jan Luiting Fonds.  
 Mooij, C., et al. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Jan Luiting Fonds.  
 Info over Rijdsdorp, Groenman, Gordijn, zie www.canonlo.nl

**Contact**

Ca.Hazelebach@planet.nl

**Tekeningen**

Linda Welker

**Kernwoorden**

doeldomeinen, reguleringsdoelen, regelen, bewegen

Figuur 4



# COLUMN

**Mery Graal**

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

## Mery gebruikt een chatbot

Kunstmatige intelligentie is niet meer weg te denken. Zo keek ik naar actuele ontwikkelingen. Wat heeft een chatbot bijvoorbeeld te zeggen over de Constraint LED Approach. In het bijzonder wat ertegen zou kunnen zijn. Jij mag bepalen of het onzin is of niet.

Er zijn ook enkele zorgen over de effectiviteit van de CLA bij het verbeteren van prestaties en het bevorderen van het verwerven van vaardigheden. Hoewel er aanwijzingen zijn dat het manipuleren van beperkingen een effectieve manier kan zijn om de prestaties in bepaalde contexten te verbeteren, is er meer onderzoek nodig om de onderliggende mechanismen van deze aanpak volledig te begrijpen en om de effectiviteit ervan in verschillende populaties en contexten te bepalen.

Hoewel de op beperkingen gebaseerde benadering (CLA) algemeen wordt toegepast en geprezen bij sportcoaching en motorisch leren, zijn er ook enkele kritieken en uitdagingen verbonden aan deze benadering, zeker als het gaat over de toepassing in het onderwijs.

Ten slotte hebben sommige critici hun bezorgdheid geuit over de mogelijkheid dat de CLA kan leiden tot letsel of andere negatieve gevolgen als deze niet correct wordt uitgevoerd. Door uitdagende en onvoorspelbare omgevingen te creëren, bestaat het risico dat leerlingen zichzelf te hard pushen of riskant gedrag gaan vertonen dat kan leiden tot letsel. Als zodanig is het belangrijk voor coaches en docenten om het niveau van de uitdaging zorgvuldig te beheersen en ervoor te zorgen dat leerlingen tijdens het leerproces op de juiste manier worden begeleid en ondersteund.

Een mogelijk punt van kritiek op de CLA is dat deze in het onderwijs moeilijk toepasbaar kan zijn. Het creëren van optimale leeromgevingen en het manipuleren van beperkingen vereist een diep begrip van de capaciteiten van het individu, de uit te voeren taak en de omgeving waarin deze plaatsvindt. Dit kan een complex en tijdrovend proces zijn en behoeft aanzienlijke expertise van de kant van de coach of opvoeder.

**Conclusie:**

De CLA moet zorgvuldig worden toegepast, zeker in het onderwijs. Zonder een goede kennis van de materie is het gebruik discutabel

Een andere potentiële uitdaging met de CLA is dat deze mogelijk niet geschikt is voor alle personen of alle soorten taken. In het onderwijs is de populatie meer divers dan in de sport. Sommige individuen reageren mogelijk niet goed op het niveau van uitdaging dat de CLA biedt, terwijl anderen een meer gestructureerde of traditionele benadering van leren nodig hebben. De kans dat niet wordt aangesloten bij de behoeften van leerlingen is daarom aanzienlijk. Evenzo kunnen bepaalde soorten taken beter geschikt zijn voor een meer prescriptieve of op regels gebaseerde aanpak, in plaats van de open verkenning en experimenten die worden aangemoedigd door de CLA.

Tot zover AI.

Als het zo makkelijk is om iets te zeggen over een willekeurig onderwerp dan is mijn taak als schrijver van columns achterhaald. Ik klap mijn laptop dicht en ga lekker op vakantie. Hoelang die duurt? Daar kan ik geen zinnig woord over zeggen... ●

**Mery Graal**





# Samen Bewegen Regelen in het basisonderwijs



Een praktische inspiratiebron voor leerlingen en leerkrachten om 'Samen bewegen regelen' te vertalen naar de eigen praktijk

**33,50**  
excl BTW



Leerkrachten schakelen vaak leerlingen in als helpers. Zij vinden het thema Bewegen regelen om meerdere redenen belangrijk: zelfstandigheid van leerlingen vergroten, beweegtijd maximaliseren en instructietijd minimaliseren. Uit onderzoek blijkt dat veel leerkrachten in het basisonderwijs onbewust bekwaam zijn in het samen met leerlingen regelen van een les bewegingsonderwijs.

Dit boek biedt een onderwijskundig kader voor een bewuste aanpak van het doeldomein 'Samen bewegen regelen' in het basisonderwijs. Het bijzondere is dat dit niet alleen gaat over het leerproces van leerlingen, maar ook over dat van een leerkracht. Het gericht aanleren van regelende taken aan alle leerlingen is voor veel leerkrachten een flinke verandering. De reguleringsuitdaging hierbij is dat leerlingen in verschillende contexten leren om de toenemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze te organiseren als groep.

**Bestel het boek nu!**

Via: [www.sportsmedia.nl/samen-bewegen-regelen](http://www.sportsmedia.nl/samen-bewegen-regelen)

**janluitingfonds**  
blijven groeien in je vak

Contact  
[onderwijs@kvlo.nl](mailto:onderwijs@kvlo.nl)

43

## ONDERWIJS

### Dynamische schooldag in het vo

**D**e dynamische schooldag in het vo is nog ver weg. In het po zijn grijs betegelde schoolpleinen steeds vaker uitdagende beweegruimtes geworden. Tijdens lessen rekenen en taal blijkt dat het memoriseren buiten in beweging veel beter beklijft dan zittend binnen in de schoolbanken. Hoe zit dat in het vo? Hoe kunnen vo-scholen de leerlingen beter en meer in beweging krijgen?

Een dynamische schooldag betekent een schooldag waarin zowel leerlingen als leraren een harmonische afwisseling ervaren. Die ervaring is nu dat leerlingen van lokaal naar lokaal lopen en in lokalen zitten in busopstellingen, soms het hele jaar naast dezelfde persoon. Tijdens pauzes zitten leerlingen weer massaal naast elkaar, veelal gefocust op hun mobiele telefoon.

Het kan anders. Een mooi voorbeeld is Stanislas Beweeg vmbo-mavo (Rijswijk), onlangs verkozen tot sportiefste vmbo-school 2023. Deze vo-school laat alle eerst klassen elke dag een uur starten met bewegen en sport, direct gevolgd door kernvakken en de tweede klassen het tweede lesuur, ook elke dag. De resultaten, concentratie en aandacht zijn verbeterd. In elk lokaal zijn er statafels, zitballen en kunnen leerlingen even buiten het lokaal hun energie kwijt. Op een andere vo-school staan een paar robuuste spinbikes waar leerlingen tijdens of tussen de lessen even stoom kunnen afblazen, ontspannen of inspannen.

Het platform dynamische schooldag (PDS) noemt tien principes om de school dynamischer te maken die ook in het vo kunnen inspireren, zie <https://platformdynamischeschooldag.nl>.

Tien principes zijn te verdelen in drie groepen:

op school – **lesrooster** – **tijdens lessen LO**

- 1 Schoolomgeving – rondom de school kunnen bewegen
- 2 Schoolplein – actieve inrichting daagt uit om te bewegen
- 3 Schoolgebouw – activerend inrichten
- 4 Inrichting van de klas – Statafels – zitballen – fietskrukken – wisselende groepen. Kansrijk!
- 5 School lesrooster – geen telefoons meer; zitmeubilair weg; freerunningblokken
- 6 Dag-/weekrooster – afwisseling tussen type lessen, hoe lang pauze
- 7 Beter leren bewegen – activerende werkvormen
- 8 Bewegen tussen leren (lessen)
- 9 Bewegen tijdens leren (lessen)
- 10 Bewegen om te leren

Een dynamische schooldag betekent ook dat je leerlingen leert hoe ze een goede balans vinden tussen rust en activiteit. En dat docenten variëren in activerende werkvormen zodat leerlingen in beweging komen. Dat lessen niet alleen binnen, maar ook buiten gegeven worden. Leerlingen hebben verschillende wensen om optimaal te leren. De een werkt liever rustig op de gang terwijl de ander juist beweging nodig heeft om zich beter te concentreren, zonder dat klasgenoten daar last van hebben. Laat leerlingen zelf ontdekken hoe ze optimaal leren.

Waar de groepsleerkracht in het po de kinderen de hele dag om zich heen heeft, blijven de leerlingen in het vo, die te weinig bewegen, makkelijker buiten beeld. Elke les zien de leerlingen een andere docent. Hoe zorgt het vo ervoor dat elke leerling wordt gezien en dat elke leerling zich gezien voelt. Hopelijk kan een dynamische schooldag ook in het vo meer betekenis krijgen om kinderen meer in beweging te krijgen. Daarin is nog veel te winnen. ●



INHOUD





# RECHT

## De term medische afzaker Wat betekent dit en wat zijn de gevolgen?

Wij merken binnen onze beroepsgroep dat het met enige regelmaat voorkomt dat (vooral oudere) werknemers om gezondheidsredenen op eigen initiatief minder gaan werken; het vak lichamelijke opvoeding is fysiek zwaar en werknemers die hiermee te maken krijgen willen zich daarmee beschermen tegen gezondheidsklachten of verzuim. Ook wordt er soms voor gekozen een andere functie te gaan vervullen ter voorkoming van uitval wegens ziekte. Dit wordt in jargon een medische afzaker genoemd.

Wanneer deze werknemer vervolgens onverhoopt toch uitvalt en in aanmerking komt voor een Ziektewet- of WIA-uitkering kan dit grote financiële gevolgen hebben. Immers, de uitkering wordt berekend aan de hand van het loon in de 52 weken voor de officiële eerste ziektedag, de zogenaamde referteperiode. Je kunt je voorstellen dat dit voor een werknemer nadelige gevolgen heeft wanneer deze in betreffende periode voor de uitval ervoor gekozen heeft om minder te werken in de hoop uitval te voorkomen, met een lager loon tot gevolg. Het naar beneden bijstellen van de arbeidsomvang dan wel het kiezen voor het vervullen van een andere functie tegen een lager loon, werkt door in de hoogte van de uitkering.


In een dergelijk geval kan er een beroep worden gedaan op de medische afzaker: in bepaalde gevallen kan dan toch een uitkering worden toegekend gebaseerd op het hogere salaris voor de urenvermindering of de functie met een lager salaris. Uiteraard zal het UWV hier niet zonder meer gehoor aan geven en zijn hier voorwaarden aan verbonden.

De Centrale Raad van Beroep heeft dit in vaste jurisprudentie als volgt geformuleerd:  
 "Van een medische afzaker is sprake als een betrokkene ten gevolge van ziekte of gebrek (tijdelijk) lager beloond werk gaat doen of om medische redenen de arbeidsurenomvang terugbrengt zonder zich ziek te melden. Als een betrokkene later uitvalt uit dit lager betaalde werk en dan pas een

arbeidsongeschiktheidsuitkering aanvraagt, kan in zo'n geval het voorlaatste werk als uitgangspunt worden genomen. Daarbij is van belang dat een betrokkene als gevolg van een objectief medische noodzaak minder uren is gaan werken, bijvoorbeeld op advies van of in overleg met zijn behandelend arts of bedrijfsarts. Het vereiste van een voldoende specifieke medische onderbouwing, alvorens een medische afzaker kan worden aangenomen, is verankerd in vaste rechtspraak (bijvoorbeeld de uitspraak van de Raad van 28 augustus 2015, ECLI:NL:CRVB:2015:2938)."


Ben je van plan om vanwege medische redenen minder te gaan werken om uitval wegens ziekte te voorkomen? Neem dan contact met ons op voordat je een functie met een lager salaris accepteert of met je werkgever overeenkomt om minder te gaan werken. Wij adviseren hierbij in overleg te treden met de bedrijfsarts om de situatie te bespreken; van belang is dat alles goed wordt vastgelegd. Dit kan in de toekomst helpen mocht je onverhoopt een beroep moeten doen op een Ziektewet- of WIA-uitkering. Voor het UWV moet namelijk in voldoende mate aannemelijk zijn dat er een rechtstreeks verband bestaat tussen het aanpassen van de arbeidsovereenkomst en de uitval.

Heb je binnenkort een afspraak bij het UWV voor een medische beoordeling en denk je dat er in jouw geval sprake kan zijn van een medische afzaker? Dan is het van belang dat je dit goed kunt onderbouwen. Getoetst wordt of er sprake is van een medisch te objectiveren noodzaak om de arbeidsovereenkomst bij te stellen, bijvoorbeeld op advies van een behandelend arts. De medische gronden moeten goed onderbouwd kunnen worden en de bewijslast ligt bij de werknemer; dat maakt het niet eenvoudig om je succesvol te beroepen op de medische afzaker. Neem in dat geval contact op met de juridische afdeling van de KVLO via [juristen@kvlo.nl](mailto:juristen@kvlo.nl). Wij kunnen dan een inschatting maken van de haalbaarheid hiervan en je eventueel in een procedure bijstaan. ●



Gebruik jij al de combinatie van een leerlingvolgsysteem en plansysteem in het bewegingsonderwijs?

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!



Volg Mij en Plan Mij bieden jou de tools die je werk leuker, makkelijker en betekenisvoller maken. Het leerlingvolgsysteem Volg Mij geeft je inzicht in de beweegvaardigheid en motorische ontwikkeling van je leerlingen. Plan Mij is een handige planningstool voor je lessen, waarmee je eenvoudig je lessen kunt aanpassen en verbeteren.



*VolgMij is gebaseerd op de motorische leerlijnen en reguleringsdoelen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Hiermee volg je leerlingen op verschillende niveaus gedurende meerdere momenten per schooljaar. Daardoor krijg je een nauwkeuriger en betrouwbaarder beeld van de beweegvaardigheid van je leerlingen.*



*Met Plan Mij kun je snel en eenvoudig je dag-, week-, maand- of jaarplanning maken. Doordat Plan Mij bijhoudt welke leerlijnen je hoe vaak hebt aangeboden, zie je in een oogopslag of je ergens wel of niet voldoende aandacht aan hebt besteed. Plannen kan zo veel gestructureerder en nauwkeuriger.*

### Meer weten?

Kijk op [www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij](http://www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij)

**janluitingfonds**<sup>®</sup>  
blijven groeien in je vak



huski reizen 40 jaar

Al 40 jaar de specialist in schoolreizen

Alle schoolreizen bij één organisatie

T 030 8000 600 E [info@huski.nl](mailto:info@huski.nl) W [www.huski.nl](http://www.huski.nl)

in f

BEACHCAMPS OUTDOOR STEDENTRIPS WINTERSPORT ZEILKAMPEN



# NIEUWS

## Voorjaarsactiviteit Anders Actieven

Op maandag 9 mei 2022 kwamen 70 leden van de Anders Actieven op de Calo bij elkaar. Tijdens de pleinaire inleiding stelde Anton Binnenmars, de nieuwe voorzitter, zich voor. Om 11.00 uur vertrok het gezelschap per touringcar voor een tentoonstelling op Kasteel 't Nijenhuis. Na de lunch gaven Rinus Pecht en Kasper Boon een presentatie over hun boek 'Fit en gezond - Op basis van positieve gezondheid', een boek dat is gericht op senioren. De dag werd afgesloten met een nazit in 'De Jungle'. Scan of klik op de QR-code voor het gehele verslag en enkele foto's.



## Jaarbericht

Het jaar 2022 kende twee gezichten: opluchting dat de coronamaatregelen werden losgelaten, maar ook de oorlog in Oekraïne, de energiecrisis en de inflatie. Met alle gevolgen voor de mogelijkheden voor bewegen en sport voor kinderen. Wij zijn blij dat het bewegingsonderwijs weer door kon gaan en dat er op dat gebied veel mooie ontwikkelingen zijn te melden. *Je vindt ze in dit Jaarbericht!*



## LO Magazine vrij downloaden

Alle uitgaven van LO Magazine van dit en vorig jaar (en binnenkort ook de jaren ervoor) kun je nu downloaden zonder in te loggen. Ze staan daarom niet meer op mijnkvlo.

We hebben er een speciale pagina op kvlo.nl voor ingericht en je komt er via het topmenu (Wat we doen LO Magazine), maar ook rechtstreeks via [www.lomagazine.nl](http://www.lomagazine.nl). Daar staan ook de losse praktijkartikelen en de bonusartikelen.

## Bereikbaarheid bureau KVLO in de zomervakantie

Gedurende de gehele zomervakantie is de KVLO telefonisch bereikbaar. In de periode van maandag 24 juli tot en met vrijdag 18 augustus is het KVLO-bureau telefonisch bereikbaar van 09.00-13.00 uur.

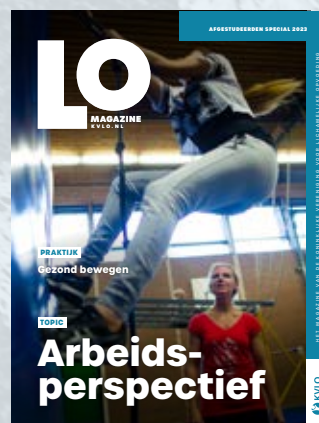
De juridische afdeling is van 24 juli tot en met 18 augustus alleen voor zaken met spoed bereikbaar. In dat geval kan contact opgenomen worden op e-mailadres: [juristen@kvlo.nl](mailto:juristen@kvlo.nl). S.v.p. als onderwerp van de e-mail aangeven: SPOED. Zaken zonder spoed worden na de vakantie in behandeling genomen.

Wij verzoeken iedereen om zaken die nog behandeling van de juristen vragen, deze tijdig vóór de zomervakantie aan te melden.

Bestuur en medewerkers wensen jou een prettige vakantie!

## Afgestudeerden special

In mei 2023 is voor de nieuwkomers in het werkveld van bewegen en sport de afgestudeerden special van LO Magazine Digitaal verschenen. In de speciale uitgave lees je alles over wat de KVLO voor je kan doen in je werk als beweegprofessional en wat je als starter kunt tegenkomen. Andere onderwerpen zijn: je eerste aanstelling in het onderwijs, solliciteren en waarom ons team juridisch belangrijk voor je kan zijn. Je kunt deze speciale uitgave van LO Magazine Digitaal voor de nieuwkomers in het werkveld van bewegen en sport [hier rechtstreeks downloaden!](#)



**Olympic Moves** Op vrijdag 9 juni is Olympic Moves The School Final gehouden. Het motto van Olympic Moves is plezier beleven door te sporten met elkaar, deelnemen is net zo belangrijk als winnen!

Tijdens de regionale finales in achttien verschillende sporten streden 27.000 middelbare scholieren om een felbegeerde plek in The School Final. De ruim 6000 finalisten gingen op deze dag de uitdaging om het kampioenschap voor scholen met elkaar aan. Een dag samen vol sport en plezier! Voor (beeld)verslag zie [www.kvlo.nl/olympicmoves](http://www.kvlo.nl/olympicmoves).

# SCHOLING

**SCHRIJF JE NU IN!**  
**25 september 2023**  
**van 15.00 - 20.00 uur**

## Cursus 'Van start met BSM of LO2', Zeist

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 er aan het eind van de cursus 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 euro voor KVLO-leden, € 199 voor niet-leden

**VOORAANKONDIGING**  
**22 november 2023**  
**van 12.30 - 20.00 uur**

## Studiedag BSM en LO2 Nijkerk

Na vier jaar is er weer een studiedag over BSM en LO2- op het Corlaer College in Nijkerk. Tijdens de studiedag worden diverse verdiepende workshops over de praktijk en de theorie van BSM en LO2 aangeboden. Houd voor het hele programma onze kalender in gaten! Inschrijving opent begin september.

### Kosten

€ 210 euro voor KVLO-leden, € 260 voor niet-leden

## Scholing

Meer weten over onze scholing of hoe jouw activiteit in onze onlinekalender geplaatst kan worden?.





# BONUS

EN VERDER

## Bewegingsonderwijs anno 2023

**Het is 07.25 uur, de moderne vakleerkracht bewegingsonderwijs komt zijn zaal binnen en start met de voorbereiding van de dag. Vandaag komen de groepen 5, 6 en 7 en in zijn jaarplanning staan vandaag freerunning met balanceren, touwzwaaien, circus en als vierde activiteit een tikspel op de planning. Om 8.15 uur gaan de deuren open, groep 7A opent de dag. 90 procent van de kinderen is voor 8.25 uur al binnen en zijn alvast begonnen. Het belooft een mooie dag te worden! Nu eerst gymmen, straks nog meer...** | Wiebe Faber

Wij nemen je graag mee met de gymdocent, de vakleerkracht bewegingsonderwijs anno 2023. Een docent die 'anders' lesgeeft, betrokken is op en bij een school, leerlingen volgt in hun ontwikkeling, extra's aanbiedt na schooltijd en collega's ondersteunt tijdens schooltijd. Een docent die meer biedt dan een leuk uurtje rennen en waarbij oude vooroordelen niet meer passen.

### Werkdruk

Het aantal vakleerkrachten in het primair onderwijs is de afgelopen jaren gestegen. Door de vrijgekomen gelden voor werkdrukverlaging en de wettelijke verplichting in het primair onderwijs is dat geen verrassing. Veel scholen kiezen voor een vakleerkracht, omdat daardoor inderdaad de werkdruk

voor groepsleerkrachten wordt verlaagd. De gewonnen tijd kan aan andere schooltaken of lesvoorbereidingen voor de andere vakken worden besteed. Een prachtige win-win voor de groepsleerkracht en de kwaliteit van het bewegingsonderwijs.

### Lesinhoud

De vakleerkracht werkt met een jaarplanning, een onderdeel van zijn vakwerkplan voor de school, waarin twaalf beweegleerlijnen aan bod komen. Daarnaast is er ruimte in het curriculum voor 'nieuwe' ontwikkelingen zoals bijvoorbeeld freerunning. Naast de beweegleerlijnen besteedt de vakleerkracht tijd aan de reguleringsdoelen en leert de kinderen verschillende rollen aan, bijvoorbeeld als scheidsrechter of als coach.

De tijd van klassikaal trefbal en van vijftien kinderen in een rij achter één bok of kast is (gelukkig) voorbij. De moderne vakleerkracht biedt activiteiten aan waardoor het etalage-effect, waarbij alle kinderen naar je kijken terwijl jij aan de beurt bent, niet meer aanwezig is. Bovendien

### Ondertussen in de zaal bij groep 7A

De vakleerkracht heeft de zaal ingericht, zodat in verschillende zaaldelen gedifferentieerd gewerkt kan worden. Dat betekent dat de leerlingen kunnen kiezen uit drie verschillende freerunningbanen. Voor elk niveau een baan: een slackline, een omgekeerde bank en evenwichtsplanken waar je kan balanceren. Daarnaast circus met Chinese bordjes en jongleerballen met instructiefilmpjes voor verschillende niveaus. Bij het tikspel krijgen de leerlingen keuzes aangeboden op eigen beweegniveau. Wil je een tikstok om het makkelijker te maken of kies je ervoor om het moeilijker te maken en vijf kinderen te tikken in plaats van drie? De les is zo ingericht dat de zwakste beweger met een glimlach de les uit loopt en zegt: 'Meester, het is vandaag gelukt'.

zijn er nu 24 van de 26 kinderen in een actieve rol ten opzichte van één op vijftien. Dit vraagt organisatie en klassenmanagement maar biedt enorm veel beweegkansen voor de leerlingen.

### Ondertussen in de zaal bij groep 7A

Met hetzelfde gebaar als alle groepsdocenten laat de vakleerkracht zien dat het inmiddels het einde van de les is voor groep 7A. Twee leerlingen worden volgens het directe instructiemodel gevraagd of zij hun doel van het balanceren hebben behaald. Een van beiden mag het aan de klas laten zien en na het applaus verlaten de leerlingen de zaal. "Vier van jullie zie ik straks in de pauze, tot zo."

### Meerwaarde voor de school

De vakleerkracht spreekt dezelfde taal als de groepsleerkracht in de klas. Hierdoor is de vakleerkracht onderdeel van de school. De vakleerkracht werkt samen met de groepsleerkrachten om de sociale leerlijn, die door de school is afgesproken, ook in de gymzaal te laten doorlopen. Na afloop van de les bespreekt de vakleerkracht in de overdracht de leerlingen die vandaag zorg nodig hadden met de groepsleerkracht van groep 7A en vertelt nog even over het succes van de leerling bij het balanceren.

De vakleerkracht is betrokken bij meer dan alleen de gymzaal en is vrij gerosterd tijdens het buitenspelen. De vier leerlingen uit groep 7A komen in de pauze, zij zijn vandaag de schoolpleincoaches. Twee van hen behoren de sport uitleen wanneer de groepen 3, 4 en 5 buiten zijn. De andere twee leerlingen begeleiden het spel van de week. Een spel dat ze twee weken geleden met de vakleerkracht in de gymzaal hebben gespeeld. Zo worden binnen- en buitenschools bewegen verbonden en is de vakleerkracht het gezicht voor bewegen in school.

### Na schooltijd in groep 7A

Twaalf leerlingen doen mee aan het naschoolse sportkennismakingsuur, elke maandag van de week samen met de vakleerkracht en nog dertien andere leerlingen uit de buurt. Vandaag is de combinatiefunctionaris racketsport op bezoek en worden er in meerdere vakken allerlei badminton activiteiten gedaan. De les lijkt op de gymles waardoor er voor de kinderen uit groep 7A een mooie verbinding ontstaat. De kennismaking is voor alle kinderen uit groep 6, 7 en 8 van de scholen in de wijk. De vakleerkracht kent de kinderen inmiddels, omdat ze elke week komen. Ze zijn lid van hun eigen naschoolse sportclub!

Naast het uur voor de groepen 6, 7, 8 is er ook een les voor de groepen 1, 2 en voor de groepen 3, 4, 5. Daarnaast is er elke week een uur motorische remedial teaching (MRT) en een talentklas. Al deze naschoolse uren staan in verbinding met de school en de vakleerkracht zorgt voor een sterk pedagogisch klimaat en is het dagelijks en wekelijks herkenbare gezicht voor bewegen.

### Volgen

De vakleerkracht volgt de leerlingen elke paar weken op motorische en sociale vaardigheden in een leerlingvolgsysteem (LVS) en heeft zo inzicht in hun bewegen en welzijn tijdens de gymles. Dit heeft een paar voordelen. De vakleerkracht kan aan de hand van de beweegniveaus de volgende les beter differentiëren, weet welke leerlingen leerhulp of uitdaging nodig hebben en past de lesvoorbereiding hierop aan. Ook gebruikt de vakleerkracht het LVS om leerlingen te verwijzen naar het naschoolse programma, welke kinderen gaan bijvoorbeeld naar de talentklas of MRT. Zo biedt de vakleerkracht een derde beweeguurtje op maat aan voor elk kind. Omdat alles is gedigitaliseerd heeft de vakleerkracht een rapportage voor leerkrachten, ouders en kind over de voortgang tijdens de gymles.







### De vakleerkracht 2.0

Bij gebrek aan een beter woord is er ook nog de vakleerkracht 2.0. Diegene die de uitgebreide versie aan het worden is van de moderne vakleerkracht. Voor de vakleerkracht 2.0 staan de kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs nog steeds centraal. Deze vakleerkracht biedt echter, naast het organiseren van sportdagen of een sportclinic, extra beweegactiviteiten aan dat buiten het standaard takenpakket past. Er zijn prachtige voorbeelden van

vakleerkrachten die bewegen in en om de school aanpakken met dynamische schooldagen, bewegend leren of prachtige schoolpleinen en beweeghoeken. Voorbeelden waarin de vakleerkracht samen met groepsleerkrachten rekenen naar het schoolplein brengen of taal naar de gangen van het schoolgebouw. Er zijn vakleerkrachten die schoolzwemmen weer nieuw leven inblazen, kinderen watervrij maken en helpen richting een zwemdiploma.

Dit kan ook de vakleerkracht zijn die alle kinderen elke avond enthousiast maakt bij de avond4daagse, meegaat naar alle voetbal-, peanutbal-, schaak- of andere sporttoernooien. Of de betrokken vakleerkracht die kinderen helpt toch lid te kunnen worden van een sportclub via het Jeugdsportfonds.

En dan is er nog mijn persoonlijke favoriet, de vakleerkrachten die werken met 'peerteaching', waarbij leerlingen uit groep 7 aan tutorgym mogen



deelnemen en als 'meester of juf' lesgeven aan de kleuters of groep 3. Waarbij groep 8 sportdagen organiseert voor de school om zo bewegen, leren organiseren en sociale vaardigheden te combineren.

De vakleerkracht als duizendpoot is nog niet overal. En is zeker afhankelijk van de randvoorwaarden om de vakleerkracht heen zoals bijvoorbeeld een goede accommodatie, een onderwijs-cao, samenwerkende besturen en scholen,

sportbedrijf van de gemeente en heel belangrijk, facilitering en vertrouwen van de directie van een school. Maar de moderne vakleerkracht is er en gaat niet meer weg! ●



#### Contact

[wiebe.faber@kvlo.nl](mailto:wiebe.faber@kvlo.nl)

**Wiebe Faber** is docent bewegingsonderwijs en adviseur po bij de KVLO

#### Foto's

Maarten Feenstra

#### Kernwoorden

bewegingsonderwijs, vakleerkracht 2.0, leerlingvolgsysteem, MRT, dynamische schooldag





# Waarom we nu echt moeten stoppen met beoordelen in het (bewegings)onderwijs

**Afgelopen week moest ik weer cijfers inleveren voor het rapport van de basisschoolklas waar ik gymlessen aan geef. Het betreft onder andere groep 3. Door deze school is bepaald dat er op het rapport drie cijfers komen te staan voor bewegingsonderwijs, namelijk: gymnastiek, samenwerken en spel.** | Jaap Verhagen

Elke keer worstel ik weer met deze, in mijn ogen onzinnige, bezigheid. Hoe kan ik beoordelen als er zo'n groot verschil in ontwikkeling is? Wat zegt het als het ene kind wel een koprol kan maken en het andere kind (nog) niet? Samenwerken deed ik als jong jongetje moeizaam, ik wilde zelf meer leren en vond bewegingsonderwijs niet iets om samen te doen. Ik wilde al snel winnen en dat kon ik beter niet met een aantal klasgenootjes. Welke criteria bepalen goed spel? Zijn mijn ogen wel neutraal als ik weet dat het gedrag van Jan weleens storend voor anderen kan zijn en Marian altijd lief vraagt of ze kan helpen? Enkele vragen die weer bij mij opkwamen en waar collega's in het gehele onderwijs mee worstelen. In dit artikel beschrijf ik graag mijn kijk op de (on)zin van beoordelen en probeer ik onderbouwd uit te leggen waarom ik vind dat we daarmee moeten stoppen.

De volgende belangrijke argumenten om niet te beoordelen zal ik in de komende paragrafen uitwerken, namelijk:

- 1 Het gaat in het onderwijs om ontwikkelen en onderwijzen en dat is individueel en doe ik het liefst zonder be/veroordeling. Elke beoordeling is ook een impliciete veroordeling.
- 2 Wat zegt een norm? Elke norm is bedacht, uitgezocht door andere

mensen en dus altijd tot zekere hoogte subjectief (klopt de uitkomst van bijvoorbeeld een som niet, een beoordeling echter wel) waarbij er te vaak maar naar een of twee van de in totaal acht intelligenties wordt gekeken (Gardner, 2006). Er is te weinig aandacht voor het bredere spectrum van intelligenties die iedereen bezit.

- 3 Subjectificatie: dit ligt in het verlengde van het vorige punt, echter met toevoeging van het feit dat iedereen altijd vanuit zichzelf 'iemand' wil en kan worden en dat die 'zelf' dus altijd anders is en dat een norm bij voorbaat dus subjectief, discriminerend en te beperkt is.
- 4 We observeren over het algemeen slecht en we beoordelen dus ook niet goed (Galef, 2021). Bijvoorbeeld: een docent wil graag dat zijn leerlingen het goed doen, omdat (hij denkt) dat dat ook iets over hem zegt. Iedereen heeft een voorkeur voor bepaalde mensen en dus ook een mindere klik met andere mensen. Een observant is gekleurd door bijvoorbeeld zijn humeur net zo goed als degenen die geobserveerd worden een goede of minder goede dag kunnen hebben.
- 5 We zijn doorgeslagen in het vastleggen in cijfers van alles wat we doen en cijfers op zich zeggen heel weinig. Wat zegt het dat iemand

een 7 voor zijn wiskunde proefwerk heeft gehaald en je niet weet of hij daar hard voor heeft gewerkt, veel of weinig aanleg voor heeft, hij een goede of minder goede dag heeft, de norm is bedacht door iemand anders, de omgeving verschillend is, de dag weer anders is.

- 6 Verschillen in opvoeding. Het maakt een groot verschil waar en hoe iemand leeft. Is het een veilige omgeving met voldoende ontwikkelkansen, zijn ouders en broers en/of zussen van vergelijkbaar niveau, hoe zijn de verwachtingen die worden gesteld, is er toegang tot internet en andere bronnen, hoeveel tijd kan iemand vrijmaken om te studeren et cetera.
- 7 Verschillen in onderwijs. Onderwijsonderzoek is door de altijd wisselende omstandigheden erg moeilijk standaardiseerbaar, denk aan verschillen in docent, school, leermiddelen, een al dan niet drukke klas, mogelijkheden voor hulp, tijd van het jaar, letterlijk het klimaat in de klas, waar is de school gesitueerd tot aan 'hoe kijken anderen tegen de school aan?'.  
**1 Ontwikkelen ten opzichte van be/veroordelen**

## 1 Ontwikkelen ten opzichte van be/veroordelen

Boeken vol zijn er over geschreven. Ik probeer in één paragraaf te beschrijven wat ik vind en waarom. Mensen ontwikkelen zich allemaal in hun eigen tempo met hun eigen talenten/intelligenties en een norm is dus niet meer dan een oordeel (be- of ver-), dat één iemand (ja doorgaans echt niet meer dan een iemand, hoogstens een paar mensen) oplegt aan anderen. Met misschien als doel classificering



of kwalificatie of gemak of verantwoording of wat dan ook. En dat is de kern. Juist omdat ontwikkeling zo breed is en verschillende intelligenties (kwaliteiten) betreft en individueel verschillend en in tempo verschillend en soms nauwelijks meetbaar en mede wordt bepaald door factoren buiten het kind (omgeving, afkomst, inkomen, sociaaleconomische klasse, broers en of/zussen etc.) zegt de norm (vrijwel) niets. De be/veroordeling heeft dus ook nauwelijks enige waarde. Normeren is een proces en niet zomaar toepassen van een formule. "Cijfergeven is een sluitstuk van een proces waarin docenten een keuze

maken op grond van de informatie die voorhanden is." (Berkel, van en Wijnen, 2017).

Waarom gebeurt het dan toch?

Mensen hebben behoefte aan houvast, aan vergelijken, aan voortgang, aan meten. Ontwikkeling verloopt ook langs mijlpalen, fases. Je zult echt eerst moeten leren rollen en kruipen voordat je kan lopen en als je de letters niet kent kun je geen woorden maken. Daarnaast is het (onderwijs)systeem, de maatschappij geordend, wat voordelen kan hebben, zoals aan meer kinderen tegelijk lesgeven, docenten op één locatie laten werken, samen

van dezelfde middelen gebruikmaken. De ordening is echter ook een (groot) probleem want altijd door maximaal een aantal mensen georganiseerd en altijd maar op een beperkt aantal intelligenties gestoeld. Zo zijn er bijvoorbeeld nog nooit klassen of scholen ingericht aan de hand van de inter- en intrapersoonlijke intelligenties of ruimtelijke, muzikale of lijfelijke/sportieve intelligenties. Hoogstens in bijvoorbeeld sportklassen of op muziekopleidingen. Die inrichting is ook veel lastiger te maken, hoe bepaal je namelijk hoe intelligent iemand is in zelfreflectie en/of samenwerken met anderen. Sportieve intelligentie wil





niet zeggen dat je alle sporten goed kunt en ook goed in een team kunt sporten bijvoorbeeld. Een cito toets is helaas makkelijker te standaardiseren en helaas wordt die gebruikt voor indelingen met alle gevolgen van dien. Mensen die andere intelligenties dan de veelal geteste talige en wiskundige intelligentie veel of juist weinig ontwikkelen, komen dan ook regelmatig in vervelende schoolsituaties terecht. Zij krijgen te maken met leerkrachten en klasgenoten die hen minder goed begrijpen. Een andere blik op zaken is moeilijk te 'vangen' en kan tot frustraties leiden. Veel veelbegaafde mensen (ik gebruik die term *expres*, zie verder [www.veelbegaafd.nl](http://www.veelbegaafd.nl)) 'passen' minder goed in het 'reguliere' onderwijs. Daardoor zijn ook hoogbegaafde mensen regelmatig drop-outs in onderwijs en hebben 'anders' denkende regelmatig last van de standaardisering van veel onderwijs. Op de mogelijke oplossingen ga ik nu niet in. Dit artikel is een onderbouwde kritiek op (elke) beoordeling in het onderwijs.

## 2 Wat is een norm en hoe zit dat met meervoudige intelligenties?

Gardner, 2006 onderscheidt de volgende acht intelligenties:

- 1 Muzikale intelligentie
- 2 Lichamelijke-kinetische intelligentie
- 3 Logisch-mathematische intelligentie
- 4 Linguïstische (talige) intelligentie
- 5 Spatiale (ruimtelijke) intelligentie
- 6 Interpersoonlijke intelligentie
- 7 Intrapersoonlijke intelligentie
- 8 Naturalistische intelligentie. Deze werd pas later toegevoegd en zou je kunnen begrijpen als de bekwaamheid om met de natuur om te gaan, te voelen wat de natuur van je vraagt en de natuur je brengt.

Gardner beschrijft intelligentie als: 'De bekwaamheid om te leren, om problemen op te lossen.' Kijkend naar deze acht intelligenties valt op dat in het huidige Nederlandse onderwijs de meeste aandacht uitgaat naar drie en vier en in mindere mate vijf, nog minder twee en een. Zes, zeven en acht komen amper of niet aan bod. Ik ga hier niet in op de verschillende vormen en stromingen in het onderwijs

die andere accenten leggen en allicht meer aandacht geven aan een of meerdere van deze intelligenties.

Onderwijsadviseurs en beleidsmakers zullen ongetwijfeld als belangrijke redenen voor de grote aandacht voor logisch-mathematische en linguïstische intelligentie stellen dat deze van groot belang zijn voor het kunnen deelnemen aan de maatschappij. Het is belangrijk dat mensen leren lezen en schrijven en rekenen. Ik wil daar graag de volgende kanttekeningen bij plaatsen:

- Is taal en rekenen zoveel belangrijker dan weten hoe je lijf functioneert? Je lijf liegt nooit en kan je niet foppen, jij hebt altijd via je lijf contact met anderen. Gedrag is altijd lijfelij. En spel is van essentieel belang voor gezonde ontwikkeling (Brown, 2010).
- Is het juist niet erg belangrijk dat je leert met anderen om te gaan?
- En dat je leert naar jezelf te kijken, je eigen gedrag aan te passen of niet? Dat je leert wat je eigen kwaliteiten zijn en wat je graag en minder graag doet?
- We maken de wereld met zijn allen kapot, is het dan niet belangrijk om meer in contact te komen met die wereld, zodat je beter leert met haar om te gaan?
- Muziek roert en beroert en verbindt. Muziek brengt mensen in beweging en zorgt ervoor dat hersenen beter functioneren en mensen gelukkiger worden (Cranenburg van, 2007). Waarom besteedt het onderwijs daar dan zo weinig aandacht aan?
- Ruimte en lijf werken samen. In een ruimte heb je een lijfelij gevoel. Dat heeft alles te maken met veiligheid, geborgenheid, mogen zijn wie je bent, afstand en nabijheid.

De logisch-mathematische en talige intelligentie zijn gemakkelijk in een norm te gieten, stoppen, duwen. Zo hebben we bijvoorbeeld spellingregels gemaakt en moet je eerst de verschillende getallen en hun volgorde kennen voordat je er sommen mee kunt gaan maken en later vraagstukken kunt gaan oplossen. Er kleven echter een aantal (grote) problemen aan normen. Sommige normen

zijn vaag en vooral subjectief. Hoe bepaal je bijvoorbeeld wie het beste, mooiste verhaal heeft geschreven? Verschillende mensen vinden andere verhalen mooi(er). Het opstellen van criteria om een norm te bewaken leidt regelmatig tot veel papierwerk en verdelingen, rangen die ook nog verantwoord moeten worden. Op de interpretatie van observaties ga ik verder in, in paragraaf 4. Een norm is dan ook vaak niet meer dan een (krampachtige) poging om grip te (be)houden. Terwijl juist ontwikkeling en dus ook de ontwikkeling in onderwijs met sprongen verloopt, niet-lineair is en door bijvoorbeeld omgeving, locatie, aanwezigheid van broertjes en/of zusjes, stimulerende ouders enorm kan versnellen en in ieder geval kan veranderen. Tenslotte is juist de ontwikkeling van de verschillende intelligenties altijd anders, per persoon, maar juist ook per intelligentie. Muzikale intelligentie volgt bijvoorbeeld een totaal andere ontwikkeling (Breeuwsma et al, 2005) dan de lichamelijke/motorische intelligentie (Netelenbos, 2004) die bepaalde andere stadia doorloopt, die uitgelokt en gestimuleerd kunnen worden, maar zeker niet per se parallel lopen met andere intelligenties.

## 3 Subjectificatie

In het hedendaagse onderwijs is volgens Biesta, 2022 (nog) steeds te weinig aandacht voor subjectificatie. De pedagogische vraag hoe we zijn, hoe we ons leven proberen te leiden, wat we doen met onze identiteit, maar ook met ons niet-weten en ons niet-kunnen. Biesta noemt subjectificatie de existentiële dimensie van het onderwijs. In het kort gaat het er bij onderwijs om hoe ik besta als subject van mijn eigen leven en niet als object van wat anderen met mij en mijn leven zouden willen. In andere woorden: heeft degene die onderwezen wordt de ruimte om zelf te worden wie hij wil i.p.v. een product te worden van een idee van (een) ander(en). "Wees een zelf!", zegt Biesta.

Het werk van een opvoeder is erop gericht om de nieuwe generatie een eerlijke kans op hun eigen subject-zijn te geven, vooral gezien alle natuurlijke en sociale krachten die deze kans







dreigen te ondermijnen of blokkeren. Krijgt de leerling wel voldoende kans om zelf iemand te kunnen worden, of is hij gebonden aan regels, afspraken, inhoud, methoden zoals opgelegd door de onderwijzers? Wat geeft hun het recht om die te mogen bepalen op de manier die zij verkiezen?

Biesta ziet het aansporen, aanmoedigen en uitdagen om zelf iemand te zijn immers niet als een 'interventie' op een object, maar spreekt tegen de opvoeding als subject. Hé jij daar! veronderstelt immers, dat 'daar' een 'jij' is. Of de leerling zal reageren op datgene de onderwijzer hem onderwijst zal voor altijd diens zaak moeten blijven en buiten de controle van de leraar behoren te vallen.

Bij subjectificatie gaat het om 'gekwalificeerde' vrijheid, dat wil zeggen om vrijheid die integraal verbonden is aan ons bestaan als subject. Onderwijs gericht op een volwassen bestaan. Een vraag die daarbij gaat helpen is, welke verlangens gaan helpen bij goed leven en goed samenleven? Langevelt, in 1946, sprak over zelfverantwoordelijke zelfbepaling. Volwassenen die hun eigen leven in handen nemen en doen wat goed is voor hen en voor de wereld, rekening houdend met anderen en de ander. Daarbij zou het in het onderwijs altijd eerst om de leerling als subject moeten gaan en vervolgens een verlangen opwekken om op een volwassen wijze in de wereld te zijn waarna we ook de oriëntatie op de wereld moeten bieden de leerling voldoende moeten toerusten (dus subjectificatie voor socialisatie en kwalificatie). Helaas is het nog maar al te vaak andersom en wordt er gestart vanuit de oh zo belangrijk geachte kwalificatie. Elk subject staat immers altijd in relatie tot de wereld, de subjecten die een bepaalde kwalificatie nodig hebben.

#### 4 Waarom er zo slecht wordt geobserveerd?

Observeren is een vaardigheid, een kunst. Objectief observeren is vrijwel onmogelijk en veel mensen die zeggen dat te doen hebben geen idee waarom dat niet (goed) lukt. Galef

(2021) schrijft dat wat objectief wordt genoemd vaak helemaal niet objectief is. Zij spreekt in dat geval van een *soldiers mindset*. De *soldiers mindset* wordt gebruikt als mensen observeren en beoordelen- en dat doen we veel en vaak in het onderwijs- om gedachtes te adopteren en verdedigen die de observant:

- 1 Emotionele voordelen biedt.
  - a Comfort: omgaan met tegenslagen, angst voor bijvoorbeeld minder goed gewerkt te hebben, spijt van bijvoorbeeld onvoldoende aandacht voor een leerling, afgunst.
  - b Zelfwaardering: je goed voelen over jezelf. Bijvoorbeeld, 80 procent van de kinderen in de klas heeft een voldoende gehaald. Ik heb goed lesgegeven.
  - c Moreel: uitdagingen aangaan en niet teleurgesteld raken.
- 2 Sociale voordelen biedt.
  - a Verleiding: om anderen te overtuigen van ons gelijk. Bijvoorbeeld: er zijn veel kinderen te zwaar dus is het belangrijk dat kinderen meer gaan bewegen.
  - b Imago: je lijkt slim, toegewijd, deugdzaam, verrijnd.
  - c Erbij horen: om in je sociale groep te kunnen passen. Bijvoorbeeld: ook in mijn klas zijn er vijftien van de achttien kinderen die over 1,05 meter kunnen springen.

Door het gebruik van een meer *scout mindset*, kun je beter observeren, zodat je beter kunt beoordelen welke problemen de moeite zijn om op te lossen, welke risico's het waard zijn om genomen te worden, hoe je je doelen kunt bereiken, wie je kunt vertrouwen, wat voor leven je wil leven en hoe je beter kunt observeren en oordelen. Bijvoorbeeld: het feit dat vijftien van de kinderen in de klas 1,05 meter hoog kunnen springen is maar beperkt het gevolg van de lessen die je hebt gegeven. Dat de leerlingen veel geoefend hebben in hun vrije tijd, dat er in die klas meer sportieve kinderen zitten dan in andere klassen, dat de kinderen meer gemotiveerd zijn in die leuke klas en elkaar steunen zijn misschien wel veel belangrijkere factoren dan jouw pedagogisch/ didactische vaardigheden.

Om meer met een scout mindset te kijken doet Galef enkele aanbevelingen: - vraag jezelf bij een beslissing af welk vooroordeel meespeelt, bijvoorbeeld dat kind maakt altijd een goede indruk, - vermijd claims als 'dat kan zeker niet/wel', - zoek naar andere meningen dan die van jezelf en verdiep je daarin, - denk terug aan een onenigheid in het verleden en wat je daarvan leerde, - probeer je idee/ mening te updaten, dat drukke kind dat minder goed oplet heeft daar misschien een reden voor die je (nog) niet kent.

#### 5 Waarom vastleggen van beoordelingen onzin is

Vrijwel iedereen die werkt in het onderwijs is niet blij met de grote hoeveelheid administratie die tegenwoordig wordt vereist. In veel gevallen wordt die administratie in stand gehouden vanwege een vorm van schijnveiligheid. Ik beperk mij in dit artikel tot administratie rondom beoordelen. Docenten hebben de neiging om uit controle zoveel mogelijk kleine delen afhankelijk te toetsen en elke toets vraagt om nakijken, een bepaalde weging in een periode en een verantwoording in een toetsplan of onderwijsleerplan. In vrijwel geen enkele beoordeling is er echter aandacht voor de hoeveelheid tijd die de leerling heeft gebruikt ter voorbereiding, wel of niet gevraagd en gekregen hulp, in hoeverre er progressie is geboekt (toetsen staan vaak op zich) en in hoeverre de toetsvorm passend is voor de betreffende leerling (Gulikers & Van Benthum, 2017). Leerlingen met een grote talige intelligentie zijn vaak in het voordeel, nog los van het feit dat er regelmatig leerlingen zijn die de vraagstelling niet goed begrijpen en daarom een verkeerd antwoord geven, anders dan dat ze de kennis niet hebben voor een juist antwoord.

Een ander voorkomend probleem, of eigenlijk meer een gebrek, is dat theoretische kennis in veel gevallen zonder praktische toepassing vrij zinloos is of kan zijn. Bijvoorbeeld: Het is prettig om te weten op welke manieren je kinderen kunt indelen tijdens een gymles, maar als je dat nooit hebt toegepast



tijdens een les heb je vrij weinig aan die kennis. De kennis alleen is dan ook niet voldoende, je moet deze ook weten toe te passen en dat vraagt meer dan alleen theoretische kennis. (Ploegman & De Bie, 2008).

Een ander punt dat ik graag wil beschrijven, is het feit dat bij het vastleggen van resultaten vaak veel informatie verloren gaat. Er is vaak niet meer dan het resultaat dat wordt weergegeven. Een beoordeling wordt vrijwel altijd numeriek of alfanumeriek ingevoerd. Een toelichting of inzage is er nog wel na een toets, maar deze verdwijnt wanneer het volgende onderwerp wordt gedoceerd. Er zijn bijvoorbeeld in het vrije schoolonderwijs wel voorbeelden van een geschreven beoordeling, die is dan vaak weer vrij subjectief (zie vorige paragraaf). Over de onzin van een norm schreef ik eerder al in dit artikel. Wel wil ik aan het einde van deze paragraaf nog graag beschrijven dat het in een (onderwijs)systeem vastleggen van menselijke intelligenties altijd beperkt is, namelijk gekleurd door degenen die het doen en helaas teveel gericht op kwantificeerbare gegevens en dus kwantificeerbare intelligenties en dat juist de minder goed te kwantificeren intelligenties een enorm verschil kunnen maken, bijvoorbeeld doordat iemand sterk is in creativiteit en samenwerking met anderen en dus nieuwe producten en/of diensten kan bedenken.

## 6 Verschillen in opvoeding en onderwijs

In deze paragraaf beschrijf ik iets waar boeken vol over geschreven zijn. Ik pretendeer dan ook niet om volledig te zijn en probeer slechts een korte inzage in mijn (onderbouwde) denkwijze te beschrijven. Langevelt, 1946, schreef over drie vormen van opvoeding. Ten eerste: *wachsen lassen*. Het kind wordt verondersteld zelf tot ontwikkeling te komen. Dat een omgeving zeer veel invloed kan hebben op de opvoeding werd terzijde geschreven. We weten echter dat bijvoorbeeld opgroeien in een beweegrijke, uitdagende omgeving ervoor zorgt dat motoriek verbeterd en veel spelen zorgt voor de aanmaak van meer

verbindingen in de hersenen en zelfs meer geluk (Brown, 2009).

Het andere uiterste dat Langevelt in 1946 beschreef noemt hij *führen*. In deze vorm van opvoeding gaat men ervan uit dat het kind gestuurd kan worden in elke wenselijke richting. Belangrijkste argumenten hiertegen zijn: erfelijkheid, iedereen heeft een bepaalde mate van intelligenties en interesses meegekregen en wat Biesta (2021) noemt subjectificatie, waar ik eerder in dit artikel over schreef. De door Langevelt geprefereerde vorm van opvoeden noemt hij personalistische opvoeding waarbij je uitgaat van de unieke mogelijkheden, interesses en talenten van een kind en deze door dat kind, met jouw hulp ontwikkelt. Een opvoeding die leidt tot volwassenen die op een zelfverantwoordelijke manier met zichzelf, anderen en de dingen omgaan. Er is weinig verbeeldingskracht nodig om te bedenken wat voor verschillende consequenties deze drie verschillende vormen voor de opvoeding – en in het verlengde daarvan, het onderwijs – zullen hebben.

Onderwijs vraagt ook om een bepaalde visie. Ik ga in dit artikel niet verder in op de verschillende visies en onderwijs vormen, daar zijn boeken over geschreven. Wel is vrij gemakkelijk te bedenken dat een uitdagende, rijk vormgegeven, alle intelligenties aansprekende vorm van onderwijs mijn voorkeur heeft. Omdat ik denk dat elk kind recht heeft om te worden wie hij wil en kan worden. Let wel, ik pleit niet voor een onderwijsvorm waarbij het kind centraal staat, dat kind is immers altijd in relatie tot anderen en de dingen om zich heen en heeft daar in zekere mate rekening mee te houden.

Tenslotte beschrijf ik nog graag dat onderwijsonderzoek, dat helaas te vaak om resultaten draait, erg lastig is. Immers een cito toets op een hele warme dag in een lokaal met veel geluid en slechte stoelen zorgt al voor minder hoge scores. Vergelijkingen tussen twee dezelfde jaargroepen op een school zijn door de sociale structuur, kennis en kunde van de

leerkracht, locatie en andere factoren al slecht te maken, laat staan tussen verschillende jaargroepen van verschillende scholen in een andere wijk of stad met andere ouders en andere mogelijkheden en onmogelijkheden voor de kinderen in de groepen. (Van der Plas, 2006). Dat daartoe wel herhaaldelijk pogingen worden gedaan, is in mijn ogen te herleiden tot de schijnbare behoefte aan (schijn)controle en de rol van de wijze van financiering in het onderwijs. Dat ik daar nu niet verder op inga lijkt mij evident. Wel is de conclusie dat een andere opvoeding en ander onderwijs een (erg) grote invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van een ieder, waarschijnlijk breed ondersteund door pedagogen en ontwikkelingspsychologen.

## 7 Wat en hoe dan wel?

Verwacht in deze paragraaf geen heldere en concrete oplossing. Daar is een aantal redenen voor: - een oplossing is altijd maatwerk, elke situatie is anders en verandert, - het Nederlandse onderwijssysteem is, zoals veel systemen, log en lastig te veranderen, niet alleen door wetgeving maar ook doordat mensen vaak moeilijk veranderen, dat kan namelijk als onveilig en niet urgent worden ervaren, - het onderwijssysteem bepaalt de kaders en daarbinnen zal verandering moeten plaatsvinden, de vraag is of dat mogelijk is.

Wat ik wel wil opperen zijn de volgende zaken:

- Geef spelen meer tijd en ruimte. In spelen ontstaat zoveel. Vanuit het spel, met en afzonderlijk van elkaar. Weinig regels, veel flexibiliteit. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die dit inzien en daarover publiceren; (o.a. Ronde & Geurts, 2011 en Doom & Wynants, 2022).
- In spel is beoordeling verboden, juist vrijheid en eigen en gezamenlijke oplossingen, ideeën, wegen, suggesties ontstaan als er gespeeld wordt.
- Dat spelen juist ook van belang is voor de (onderwijs)teams om uit hun dagelijkse beslommeringen te komen, om anders te leren kijken en voelen, om te ontdekken met een open blik.

- Geef ruimte aan alle intelligenties en niet alleen in de vorm van een project (dat kan wel een start zijn). Zo leer je anders naar kinderen kijken en zal je merken dat gedrag verandert. Immers als je wordt beloond en mag zijn wie je bent, zal gedrag positief veranderen. Wie wil dat immers niet?
- Bedenk goed dat een schoolomgeving is gevormd door volwassenen en dat de omgeving dus niet (altijd) passend is voor de kinderen, laat hen de omgeving (mede) vormgeven.
- Bedenk goed dat ontwikkeling van de verschillende intelligenties allemaal verschillend verloopt en dat zaken als opvoeding, inkomen en opleiding van ouders, wel of geen broertjes of zusjes, omgeving allemaal van invloed zijn en dat deze ontwikkelingen zeker niet in leeftijden zijn te vatten.
- Ga naar buiten, veel naar buiten. Buiten werkt je brein anders, zijn andere intelligenties dominant. De kleur, geur en vorm van de natuur zorgen voor een andere hersenactiviteit (Paul, 2021) waardoor mensen en zeker kinderen relaxter worden en ander gedrag gaan vertonen, gedrag dat beter past bij wie zij zijn.
- Exploreer, ontdek, verken en probeer. Inderdaad heel algemeen, maar als je anders wil, zal je eerst moeten pionieren, anders gaan doen en net als in spel is dat vaak onbekend, onbestemd en ontdekkend en ik kan niet zeggen hoe dat is of zal zijn.

Bedankt dat je dit artikel volledig hebt gelezen. Ik wil je vragen om opmerkingen, vragen en suggesties te mailen naar [jaapverhagen@me.com](mailto:jaapverhagen@me.com). ●

## Bronnen

### Artikelen:

- Breeuwsma, G. et al (2005). *Ontwikkelingsstadia in het Leren van Kunst, Literatuur en Muziek*. Cultuurnetwerk Utrecht.
- Doom, M. & Wynants, N. (2022). *Homo Ludens*. Magazine van de jonge Academie.
- Cranenburgh, B. van (2007). *Muziek en Brein* in *Neuropraxis*, 11, 106 -112.
- Ronde, M. de & Geurts, J. (2011), *De spelende professional*. *M&O, Tijdschrift voor Management en Organisatie*. 65(6), 49-62.

### Boeken:

- Berkel, H. van & Wijnen, W. (2017). *Normeren en Cijfersgeven*. In *Toetsen in het hoger onderwijs*. Maastricht: Bohn Stafleu van Loghum.
- Biesta, G. (2022). *Wereldgericht Onderwijs Een Visie voor Vandaag*. Culemborg: Phronese.
- Brown, S. (2009). *Play. How It Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*. New York: Penguin Group.
- Galef, J. (2021). *The Scout Mindset*. Londen: Piatkus.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gulikers, J. & Benthum, N. van (2017). *Toetsen van Competenties*. In *Toetsen in het hoger onderwijs*. Maastricht: Bohn Stafleu van Loghum.
- Langevelt, M. (1946). *Beknopte Theoretische Pedagogiek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Netelenbos, J. (2004). *Motorische Ontwikkeling van Kinderen*. Handboek 1. Amsterdam: Boom uitgeverij.
- Paul, A. (2021). *The Extended Mind. The Power of Thinking Outside the Brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Ploegman, M. & Bie, D. de (2008). *Aan de Slag! Inspirerende Opdrachten voor Beroepsopleidingen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Webpagina's:**  
<https://talentstimuleren.nl/thema/begaafdheid/theorie-modellen/gardner#:~:text=Gardner%20onderscheidt%20hierin%20op%20grond,%2C%20naturalistisch%2C%20interpersoonlijk%20en%20intrapersoonlijk.Geraadpleegd 19 april 2023.>  
[https://www.toolshero.nl/persoonlijke-ontwikkeling/meervoudige-intelligentie-gardner/#:~:text=De%20meervoudige%20intelligentie%20theorie%20komt,op%20verschillende%20\(meervoudige\)%20manieren.Geraadpleegd 19 april 2023.](https://www.toolshero.nl/persoonlijke-ontwikkeling/meervoudige-intelligentie-gardner/#:~:text=De%20meervoudige%20intelligentie%20theorie%20komt,op%20verschillende%20(meervoudige)%20manieren.Geraadpleegd 19 april 2023.)  
<https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/handle/1887/3211531/geraadpleegd 21 april 2023.>
- Contact**  
[jaapverhagen@me.com](mailto:jaapverhagen@me.com)  
**Jaap Verhagen** werkt als ondernemer in coaching, onderwijs en sport voor zijn eigen bedrijf
- Foto's**  
 Anita Riemersma  
**Kernwoorden**  
 bewegingsonderwijs, beoordelen, spelen, buitenspelen, ontwikkelen





# LO-les in Canada (2)

**Drieluik over de gymles in Canada. Wat kunnen wij leren van de manier waarop ze in Canada het onderwerp *health and wellness* integreren in hun curriculum bij het vak Physical Education? Vorige maand verscheen deel 1 van deze drieluik; een introductie over mijn Canadatrip. Onderwerpen als gezondheidsbevordering, het bewust worden van de flow en een eerste introductie van de vijf componenten (nieuwsgierigheid, passie, focus, autonomie, competentie) die je in die flow brengen werden daarin uiteengezet. Dit artikel is deel 2 van deze drieluik met aandacht voor de componenten passie, focus en doelstellingen. Vanuit compassie kunnen we veel duidelijker bepalen wat het doel is. Uiteindelijk draait het altijd om wat de 'bedoeling' is.** | Christel de Jong



Ik probeer antwoord te geven op de vraag: op welke manier kunnen we onze leerlingen in Nederland in 'de flow' krijgen zonder dat dit ten koste gaat van het bewegen tijdens de gymles? Flow werd in het vorige artikel beschreven als: de optimale staat van bewustzijn waarin we op ons best presteren.

## Passie

Leiderschap, compassie en toewijding zijn belangrijke eigenschappen voor de gymdocent. Dit maakt je een betere docent, een beter persoon zelfs. Voorleven is hierin ook belangrijk. Laat jouw passie zien, geef ze het goede voorbeeld, maar ook in het benaderen van je leerlingen. Met passie. Vaak komt de competitieve kant en het ontwikkelen van vaardigheden wel naar voren in je les, maar er zijn nog meer belangrijke zaken tijdens de gymles. Met een net iets andere benadering van het onderwerp, en net iets andere oefeningen, kan je een diepere passie bereiken. Dat begint met iets meer 'out of the box' denken met het voorbereiden van je les: met oog en aandacht voor de leerlingen. Ken ik mijn leerlingen? Hoe gaat het met mijn leerlingen? Geef je leerlingen mee dat iedereen ertoe doet; je bent goed zoals je bent! "Je mag er zijn!". Iedere leerling beweegt zoals hij/zij is en op zijn of haar eigen niveau. Laat elkaar daarin ook in ieders waarde, dan zal jouw passie ook zijn/haar passie worden.

## Succeservaring

Passie is niet iets dat je zomaar even krijgt. Om echt het vuurtje aan te wakkeren, zal dit gepaard gaan met een serie succeservaringen. Om bij je passie te kunnen komen en te voelen heb je positieve ervaringen nodig. Door die positieve ervaringen maakt je lichaam het hormoon dopemine aan. Als je lichaam dopemine gaat aanmaken, voel je je heel goed daarna. Dan komt de passie echt los in je lichaam. Sociale

interactie wordt groter, je creëert gevoelens van vertrouwen en liefde en die zijn heel belangrijk in het leven en bepalen hoe goed je je voelt, vooral over jezelf. Je voelt dat je midden in het leven staat. (bron: *The art of impossible*, Steven Kotler)

Je wil deze passie graag bereiken en het goede gevoel meegeven, zodat je hoopt dat leerlingen wanneer ze niet in de gymles zijn maar bijvoorbeeld thuis zitten en zich niet zo fijn voelen, gaan denken: hoe ga ik me weer beter voelen? Dan herinneren ze zich hoe ze zich voelden tijdens bewegen. In plaats van depressieve gedachtes toe te laten, lekker vanuit passie gaan bewegen, zodat ze dat fijnere gevoel dat ze ervaren hebben tijdens de gymles weer bij zichzelf kunnen oproepen. Die intrinsieke motivatie wil je bereiken! Passie is energie. Je voel de kracht die vrijkomt als je je focust op iets dat je opwindt (Oprah Winfrey).

## Verbinding

Hoe bereik je dat? Er zijn zoveel verschillende manieren, vormen en les-ideeën om tot die passie te komen. Geef les op een manier die meer is dan alleen gericht op competitie. Vaak is het zo dat je als docent een opdracht geeft die uitgevoerd moet worden. Doen leerlingen dit niet goed dan volgen er consequenties, bijvoorbeeld qua waardering en beoordeling. Natuurlijk is het soms belangrijk om vanuit een taakstelsel met vergelijken en competitie te werken. Maar creëer daarin ook ruimte voor verbinding. Leerlingen zijn geen nummers, het zijn mensen. Als we de verbinding met elkaar zoeken en samen opdrachten uitvoeren met als focus *wellbeing* van de leerlingen dan laat je de leerlingen ook voelen dat ze precies goed zijn zoals ze zijn: "Dit is jouw plek, hier ben je veilig".

## Voorbeelden

Een voorbeeld. Dat begint al bij binnenkomst vanuit de kleedkamer. Vraag ze op, vraag hoe hun dag geweest is, laat zien dat je er bent en dat ze welkom zijn. Vanuit daar laten zien dat je compassie hebt en dat je ze ziet. Hierdoor creëer je een sfeer in je zaal waarin ze zich veilig voelen. Zet op het

whiteboard duidelijk wat het doel van de les is, dan heb je ook niet 32 keer de vraag: "Gaan we voetballen?" en 32 keer de teleurstelling als dit niet zo is. Kom in contact met ze.

Voorbeelden van passie creëren bij leerlingen in je les:

Tijdens je warming up kies je geen rondjes rennen in de zaal maar een samenwerkingsspel. Er zijn heel veel samenwerkingsspelen. Voorbeelden hiervoor zijn:

- 1 de slang
- 2 vier op een rij
- 3 estafette-vormen waarin je moet samenwerken om aan de overkant te komen
- 4 twister real life; scan de QR-code of klik op *twister amazing pe lessons*



Besteed hier echt aandacht aan in je voorbereiding. Dan begin je de les net op een andere manier, waardoor je de leerlingen beter bereikt.

Passie kan je ook bereiken door voorbeelden uit tv-programma's als 'Kamp van Koningsbrugge' en 'special forces VIP' te halen. Tegenwoordig zijn dit

soort programma's erg populair. Het gaat over het bezitten van bepaalde eigenschappen die toebehoren aan special forces. Veel van dit soort eigenschappen sluiten naadloos aan bij het vinden van je passie en kan je heel goed tijdens de gymles bereiken. We hebben het dan over moed hebben, eigenwaarde ontwikkelen et cetera.

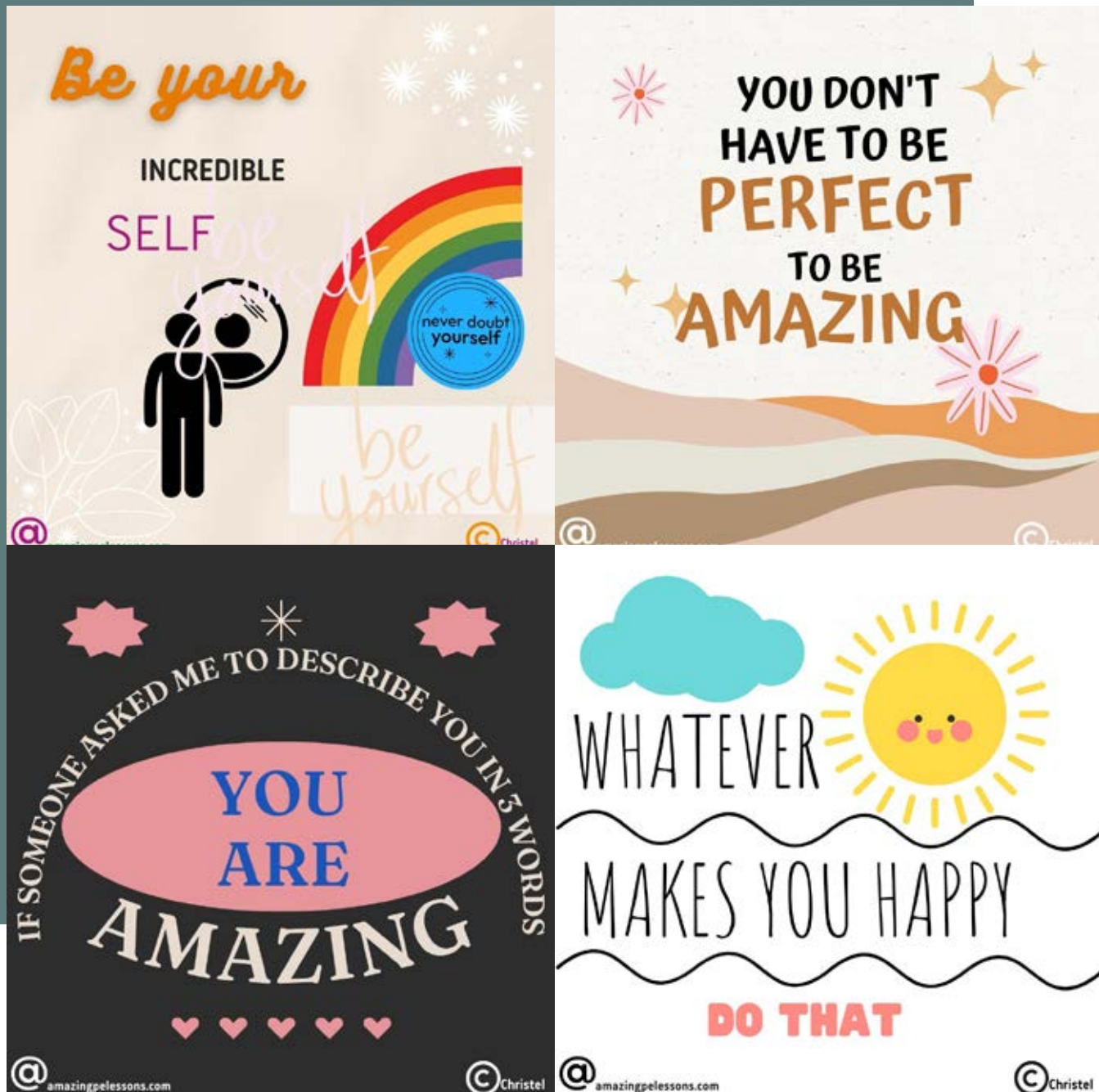
We willen leerlingen leren zelfredzaam te zijn, verantwoordelijkheid te dragen en hun karakters te ontwikkelen. Los je problemen op en deal met wat je tegenkomt. Vermogen tot persoonlijk leiderschap, opofferingsgezindheid, maar ook creativiteit en flexibiliteit in denken en handelen. Via [www.avrotros.nl/kampvankoningsbrugge](http://www.avrotros.nl/kampvankoningsbrugge) kan je alle trainingen bekijken en eventueel gedeeltes daarvan in je les laten zien en daar opdrachten aan hangen. Ik noem één voorbeeld die heel goed in mijn les aangeslagen heeft: Tactical breathing. Scan de QR-code of klik op *Tactical breathing*.



Hier gaat het om; hoe blijf je rustig tijdens stressvolle situaties en hoe







hoop je dat ze dit ook vaker spontaan zullen gaan doen omdat ze voelen hoe fijn het is dat de ander het tegen jou zegt. Dit onderdeel kan je doen aan het begin van de les als een warming-up vorm bijvoorbeeld. Maar kan ook heel goed aan het einde van de les.

Op de website staat precies beschreven op welke manier je deze kan inzetten. Doe deze oefening niet wekelijks, maar zo nu en dan een keer. Er zijn meerdere oefeningen als deze. Het gaat er echt om dat de leerlingen zich goed voelen over zichzelf, positieve ervaringen op te doen met elkaar en het vuurtje aanwakkeren, zodat ze met meer passie bepaalde dingen benaderen in hun leven.

Scan de QR-code of klik op [Thankfulness warming up](#)



**Doelstellingen en focus**

In het vorige artikel schreef ik over hoe we de leerlingen en onszelf in de flow kunnen krijgen. Om in die flow te komen heb je een bepaalde drive nodig. Die drive creëer je bij leerlingen door de focus te leggen op wie ze zijn en niet op wat ze doen. Om goede doelen te stellen en uiteindelijk deze te bereiken met je leerlingen, heb je een bepaalde focus nodig. Maar hoe krijg je je leerlingen in die focus en laat je ze de juiste doelen stellen?

Door de leerlingen echt te zien! Jij wil toch ook, als je een kamer binnenkomt, dat mensen je zien? Dat je opgemerkt wordt? Het gevoel gezien te worden, waardering en begrip te krijgen, is één van onze basisbehoeftes. Dat is wat leerlingen ook graag willen. Het belang om naar elkaar om te kijken, een goede relatie met je klas en de leerlingen in die klas te hebben, gezien te worden: dat is wat iedereen graag wil. We willen ertoe doen. We willen gezien worden.

Het is soms bijna onzichtbaar aanwezig, ons verlangen naar erkenning. We hebben allemaal een sterk verlangen om gezien en gehoord te worden door de mensen om ons heen, om betekenis te hebben in het grotere geheel. Laat de leerlingen merken dat je ze ziet, hoort en dat je er voor ze bent. Doelstellingen en focus geven een boost aan de motivatie die zij weer op hun beurt laten zien voor ons vak en uiteindelijk ook voor het bewegen zelf. Doorzettingsvermogen en focus komt pas als je een doel hebt om voor te werken. En voor dat doel werk je harder als je wordt geïnspireerd, aangespoord en het gevoel hebt dat het uitmaakt dat je er bent. Dat werkt heel stimulerend. Erkenning kan ons enorm motiveren en gelukkig maken.

**Hoe voel je je?**

Voorbeeld aan het begin in de gymles: start de les door iedereen op de bank te zetten en een soort time-out te geven. Iedereen sluit zijn ogen en heeft de arm naar voren met de duim omhoog. Stel de leerlingen een vraag, bijvoorbeeld: "Hoe voel je je vandaag?"

Hou je duimen omhoog als je je super voelt, doe je duim naar de zijkant als je oké bent en doe je duim omlaag als je niet zo lekker in je vel zit of je gewoon even niet zo oké voelt. Tel nu af: 3,2,1, go. Kijk als docent welke leerlingen hun duim omlaag hebben. Doe dit snel want het kan maar één moment. Je wil niet dat de leerlingen stiekem gaan kijken. Mocht je dit wel verwachten, kan je ook de leerlingen laten staan met hun rug naar je toe en de duim achter de rug houden en die omhoog, naar de zijkant of naar beneden laten doen, zodat je zeker weet dat niemand het verder van elkaar ziet. Je kan ook zelf meedoen, dan weten de leerlingen ook hoe jij in je vel zit. Dit lijkt misschien heel kwetsbaar, maar juist dan kom je in verbinding met de leerlingen.

Je kan ook andere vragen stellen. Als je bijvoorbeeld wil weten wie er goed geslapen heeft, of wie er wel of niet ontbeten heeft die ochtend. Je kan het zo gek niet bedenken, of je kan het vragen. Leerlingen zijn hier vaak wel eerlijk over, vooral als ze merken dat je ze daardoor ziet. Wat doe je met deze informatie: Niet direct afstormen op iedereen die de duim omlaag had, maar houd deze leerlingen gewoon wat extra in de gaten. Je weet dat zij aangegeven hebben zich niet zo goed te voelen dus geef ze wat extra complimentjes, stel ze eens een vraag (hoeft niet eens per se over gevoel te gaan, maar kan ook zijn of ze nog wat leuks hebben gedaan in de vakantie). Maar ook leerlingen die altijd hun duim omhoog doen, vraag ze eens hoe het komt dat ze zich zo goed voelen. Bijvoorbeeld: "Wat is het leukste dat je onlangs meegemaakt hebt."

houd je je ademhaling onder controle? Superhandig, ook voor leerlingen die veel stressen voordat ze toetsen of examens hebben. Het gaat erom dat ze leren dat ze hun ademhaling beter onder controle krijgen. Dit kan je heel makkelijk nabootsen in je les.

Scan de QR-code of klik op [Fitness](#)



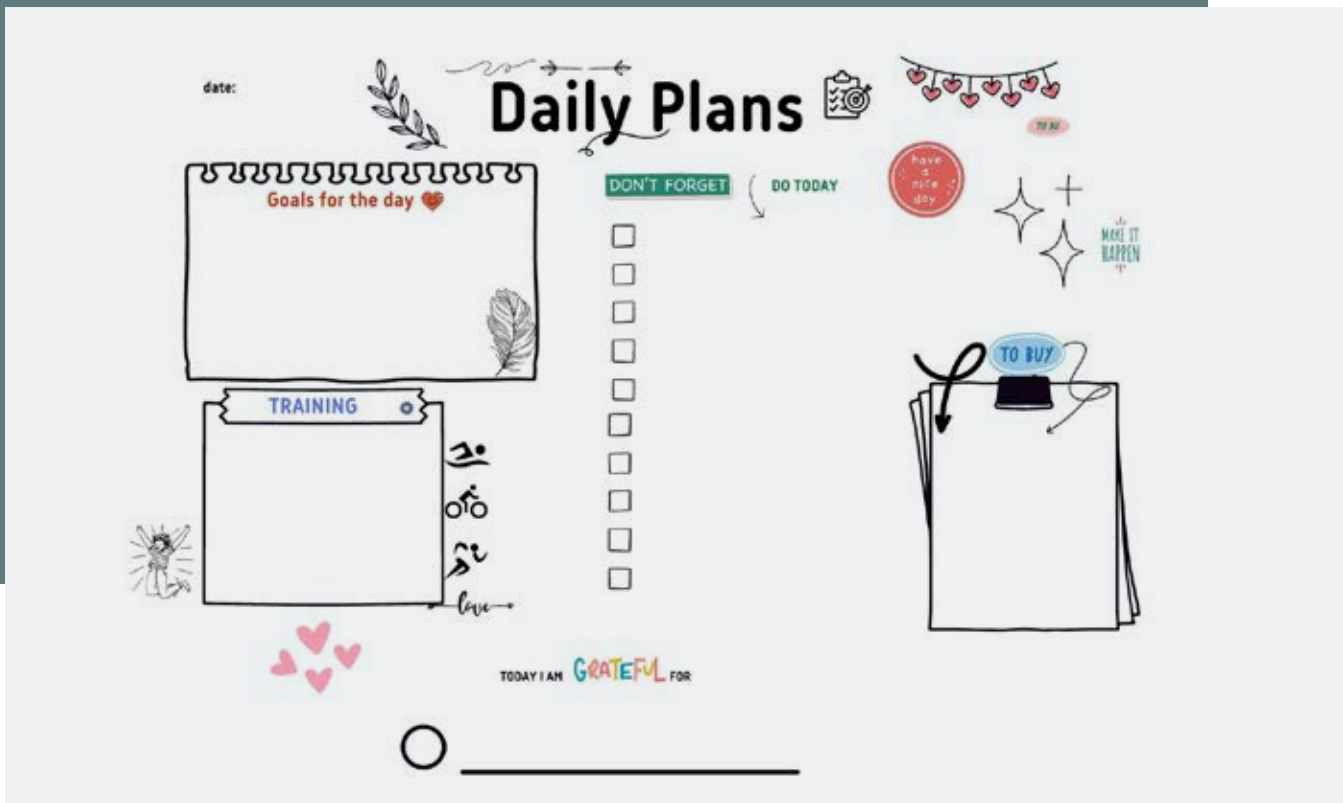
Maar nog meer passie creëren doe je ook juist door te voelen. Dat bereik je heel makkelijk met fitnesscircuits.

Het laatste voorbeeld dat ik wil geven is ook een belangrijke. Uiteindelijk is onze belangrijkste waarde natuurlijk dat we als uitgangspunt het wellbeing van de

kinderen voor ogen houden. Soms is het goed om elkaar een compliment te geven of iets positiefs mee te geven waar ze dan even over na kunnen denken. Helaas gebeurt dit niet altijd spontaan in onze maatschappij. Ik maak gebruik van Thankfulness cards. Thankfulness cards kunnen de leerlingen helpen om eens echt oprecht aardig te zijn voor elkaar en iets moois te zeggen tegen de ander. Hierdoor ervaren ze hoe het is als iemand iets moois tegen jou zegt en







### Einde van de gymles

Je kan ook exit-tickets gebruiken aan het einde van de les. Dit kan digitaal, maar je kan ze ook gewoon op een briefje laten schrijven hoe ze de les vonden en wat er misschien anders zou kunnen volgende les, of dat ze wellicht extra hulp nodig hebben ergens bij. Laat ze dan het briefje niet anoniem inleveren. Zorg dat deze leerlingen dus voelen dat je ze ziet. Dan hebben ze ook een doel om voor te werken. Niet voor jou, maar voor zichzelf. Ze zullen zich nog meer willen verbeteren en nog een betere focus krijgen.

Eigenlijk zou je in de voorbereiding van elke les moeten bedenken op welke manier je wil binnenkomen bij de leerlingen die les. Welke oefeningen kies je om zich gezien en belangrijk te voelen, dat ze zich fijn voelen. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal en spiritueel. Geef hier ruimte voor in de oefeningen die je kiest.

Veel complimenten geven. Je hoeft echt niet veel te veranderen in je les, want waarschijnlijk doe je dit nu ook echt wel, maar probeer er nog meer bewust van te zijn hoeveel impact dit op leerlingen heeft. Hoeveel meer

gefocusd leerlingen zullen gaan werken en bedenk welke doelen ze allemaal zouden kunnen bereiken!

Scan de QR-code of klik op *Exit Ticket example Basketball*



### Daily plan

Als laatste zou ik je willen wijzen op een manier om je passie, doelen en plannen in de praktijk nog meer focus te geven. Ik heb hiervoor daily plans ontwikkeld. Deze geef ik soms ook aan (mentor)leerlingen die moeite hebben met focus op school.

Zelf begin en eindig ik de dag op deze manier, maar al zou de leerling het maar één keer per week doen, dan zou het al veel focus opleveren. Je kan dit daily plan downloaden en zo aanpassen als je zelf wil via mijn site. Door duidelijke doelen te stellen verhoog je kansen op succes. Focus heb je nodig om deze doelen scherp te

stellen en ergens voor te gaan zonder dat je afgeleid wordt. Het liefst in het hier en nu leven door je te focussen op dit moment. Leef in het moment, deze dag, deze les. Wat is het dat je daaruit wil halen?

In het volgende en laatste artikel staan we stil bij autonomie en competentie. Geef leerlingen het gevoel dat ze zelf mogen (mee)bepalen, en dat ze al vaardig zijn en nog vaardiger kunnen worden. ●



#### Bron

Kotler, S. (2023). *The Art of Impossible: A Peak Performance Primer*. Macmillan Publishers.

#### Contact

JGD@csvvg.eu

**Christel de Jong** is docent bewegingsonderwijs/Physical Education CS Vincent van Gogh Assen

#### Foto's

Christel de Jong

#### Kernwoorden

passie, focus en doelstellingen., LO in Canada





# 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  
janlutingfonds.nl  
kvloberoepsprofiel.nl  
lerenbewegenmeten.nl  
olympicmoves.nl  
kvlo.nl/sportiefsteschool  
lomagazine.nl



Scan of klik  
op de QR-code  
om naar **kvlo.nl**  
te gaan



Wist je dat?



De term 'medische afzaker'.  
Wat betekent dit en wat zijn de gevolgen?

TOPIC VOLGENDE NUMMER

## Bewegend leren