

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

**Baaz & bewegen
PBS in de gymzaal**

TOPIC

**In gesprek
met partners**

TOPIC

In gesprek met partners

LO Magazine 8 heeft als topic 'In gesprek met partners'. Drie artikelen zijn aan dit topic gewijd. De overeenkomst tussen deze artikelen is de steeds breder wordende verantwoordelijkheid van de docent LO. Het eerste topic-artikel is een bijdrage vanuit het lectoraat Bewegen In en Om de School (BIOS) van de Hogeschool van Amsterdam (HvA). In Amsterdam is er een Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek (OBM) waarin de vakleerkracht samenwerkt met de interne begeleider in de school en verschillende zorgprofessionals buiten de school. In het tweede artikel gaat

Hanzehogeschool in op 'boundary crossing': leg als docent LO verbinding met verschillende praktijken en organisaties vanuit verschillende perspectieven.

In het derde artikel wijst Frank Jacobs op de rol van de docent LO als belangrijke partner voor andere organisaties die zich bezighouden met het stimuleren van de gezonde leefstijl van kinderen. Docenten kunnen zich vanaf dit schooljaar hierin professionaliseren met de post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School (SSGS).

12



TOPIC

- 04** De kracht van de vakleerkracht, zorgprofessionals en de intern begeleider
| Dayenne L'abée, Dorien Dijk en Mirka Janssen
- 07** Partners in transitie
| Harold Hofenk e.a.
- 10** Docent bewegingsonderwijs als partner gezondheid
| Frank Jacobs

PRAKTIJK

- 17** Baaz & Bewegen
| Anita Riemersma
- 24** PBS in de gymzaal
| Jorgos de Fost
- 30** Lesgeven in het speciaal onderwijs (2) | Christa Rietberg en Anna-Maria Dillen

ONDERZOEK

- 14** De rol van reflectie en repeated teaching bij leraren in opleiding
| Toon Dehandschutter en Peter Iserbyt
- 30** Lesgeven in het speciaal onderwijs (2) | Christa Rietberg en Anna-Maria Dillen
- 37** Een motoriektest in het voortgezet onderwijs
| Melissa Pieters, Joris Hoeboer en Geert Savelsbergh

EN VERDER

- 12** Aandacht voor gezonde leefstijl: zo pak je het aan
| Voedingscentrum
- 34** Actualisatie curriculum bewegen en sport: beweeg-identiteit (1) | Jacob Nienhuis
- 40** De moderne gymzaal (8): Bereikbaarheid en toegankelijkheid
| Folkert Buiter en Odin Wenting

RUBRIEKEN

- 02** Inhoud
- 03** Voorwoord
- 42** Mery Graal
- 43** Recht
- 44** Onderwijs
- 46** Scholing
- 47** Nieuws

Bonusartikelen

- B49** Team Onderwijs KVLO op reis in Denemarken | Wiebe Faber en Oscar Scipio
- B53** Heeft sport zo'n groot bereik? | Michiel Kruiswijk en Corina van Doodewaard
- B57** Fit en Gezond voor ouderen én jongeren? | Rinus Pecht en Kasper Boon
- B60** Full-contact sporten en de leraar LO | Lei van der Weegen

Scan de QR-code voor LO Magazine Digitaal met de bonusartikelen



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



Vanaf LO 8 zijn artikelen in de inhoudsopgave aanklikbaar

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur), Maarten Massink (praktijkredacteur), Hjalmar Zoetewei (webredacteur), Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dillen van Campen, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 63,50 (buitenland € 90,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechtebenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Werk samen met partners

Bewegen en sport worden steeds belangrijker! Gelukkig staan we als KVLO daarin niet alleen. Bewegen en sport worden, naast voeding, luchtkwaliteit en woonomgeving, steeds vaker onderkend als belangrijke factoren voor een gezonde en actieve leefstijl. Dit geldt in het bijzonder voor de kwetsbaren in onze samenleving. Er is een groeiende aandacht voor preventie. Zorgdragen voor voldoende beweegmogelijkheden speelt daarin een belangrijke rol.

De KVLO maakt zich sterk voor 2+1+2: 5 uur bewegen per week voor alle kinderen. Met de wettelijke verplichting per augustus 2023 minimaal twee lesuren bewegingsonderwijs per week voor de groepen 3 tot en met 8, gegeven door een bevoegde leerkracht, zijn de eerste '2' geborgd. De subsidieregeling Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs, waarvan goed gebruik is gemaakt, zorgt dat gemeentes en scholen aan de slag zijn om dit te realiseren.

Om '2+1+2' te realiseren, is echter veel samenwerking nodig. Op lokaal niveau begint het met de verbindende rol van de vakleerkracht, zowel intern op school als naar buiten. Werk als vakleerkracht samen met de interne begeleider en zorgprofessionals om motorisch kwetsbare kinderen te begeleiden. In dit topic lees je daar meer over. De KVLO ziet in samenwerking met onder andere sportorganisaties, BSO's en de gemeente veel kansen binnen het 2+1+2 model: goed leren bewegen bij bewegingsonderwijs en meer bewegen in- en rondom de school.

Vanuit OCW is er het nieuwe programma 'School en Omgeving' (Rijke Schooldag). Voor dit programma is er tot 2027 jaarlijks € 56,7 miljoen beschikbaar voor zowel scholen in het primair als in het voortgezet onderwijs. Met het programma School en Omgeving bieden OCW-coalities van scholen, gemeenten en maatschappelijke organisaties de gelegenheid om onder en na schooltijd aanbod te creëren, zodat leerlingen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Er wordt begonnen in 130 gebieden waar de nood het hoogst is. Deze gebieden krijgen de kans om leerlingen te laten kennismaken met een breed scala aan activiteiten, zoals sport, muziek, koken, huiswerkbegeleiding, tutoring, coaching en sociaal-emotionele ontwikkeling. KVLO zet zich de komende jaren verder in om samen met alle afdelingen deze noodzakelijke verbreding tussen school en omgeving te verstevigen.

Stella Salden



Reageren op vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

De kracht van de vakleerkracht, zorgprofessionals en de intern begeleider

Werk jij als vakleerkracht al samen met de intern begeleider van de school? Weet jij wat deze professional voor jou kan betekenen? En is er een jeugdarts betrokken als een kind een ernstige motorische achterstand heeft? In Amsterdam is er een samenwerking tussen de zorgprofessionals en de professionals op basisscholen die meedoen aan de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek (OBM). In dit verhaal lees je welke meerwaarde deze samenwerking heeft en kom je op ideeën hoe jij op die manier als vakleerkracht ook bewegingsachterstanden kan tegengaan. | Tekst

Dayenne L'abée, Dorien Dijk en Mirka Janssen

Achterstanden Amsterdam

Uit onderzoek vanuit het lectoraat Bewegen In en Om de School (BIOS) van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) blijkt dat maar liefst zestien procent van de basisschoolleerlingen in de leeftijd van van 6 - 9 jaar een matige of flinke achterstand in de grof-motorische ontwikkeling heeft. Denk hierbij aan achterstanden in balanceren, coördinatie en balvaardigheid.

Kinderen die minder bewegingsvaardig zijn, lopen niet alleen fysiek een gezondheidsrisico, maar ook psychosociaal. Het motorisch zelfbeeld medieert namelijk de relatie tussen motorische vaardigheden en fysieke activiteit, waardoor het voor kinderen met een motorische achterstand in de motoriek moeilijker is om mee te doen tijdens verschillende beweegsituaties. Kortom: een goede motorische ontwikkeling op jonge leeftijd is een belangrijke bouwsteen in een leven lang gezond blijven en met plezier bewegen.

Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek

De nauwe samenwerking van de HvA met de gemeente Amsterdam en een aantal schoolbesturen heeft gezorgd voor de ontwikkeling van de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek (OBM) ontwikkeld. Binnen

deze OBM werken de vakleerkracht bewegingsonderwijs, intern begeleider, groepsleerkracht, ouders, buurtsportcoach, jeugdarts en kinderfysiotherapeut (of andere zorgprofessionals) samen. Binnen de OBM wordt de 4-Vaardighedentest gebruikt. Dit is een praktisch goed toepasbare test voor in de gymzaal en tevens valide en betrouwbaar om de basis motorische vaardigheden van kinderen te meten

De leerkracht bewegingsonderwijs screent de kinderen van groep 3 en op indicatie bij hogere groepen met de 4-Vaardighedentest. Tijdens de test doen de kinderen vier verschillende oefeningen gericht op: springen-kracht, springen-coördinatie, stuiten (hand-oog-coördinatie) en stilstaan (balans). Deze test bepaalt het startpunt van het kind in de OBM bepaald. Sommige vakleerkrachten gebruiken Stimuliz om de gegevens in te voeren en bij te houden. Als de kinderen gescreend zijn dan volgt er een uitkomst die correspondeert met een stoplichtmodel:

- groen: leeftijdsconforme motorische ontwikkeling
 - oranje: matige motorische achterstand
 - rood: ernstige motorische achterstand
- De HvA volgt sinds 2014 de motoriek van kinderen in Amsterdam, daaruit blijkt dat in Amsterdam 84 procent van de 6-9 jarigen een leeftijdsconforme

ontwikkeling, tien procent een matige achterstand (oranje) en zes procent een ernstige achterstand heeft.

Vervolgstappen en handelingsplan

Als de scores van de 4-Vaardigheden-test zijn geïnterpreteerd dan gaat de vakleerkracht in overleg met de groepsleerkracht en de intern begeleider om de vervolgstappen te bepalen voor de kinderen die oranje of rood scoren. Dit zijn dus de kinderen die een matige of ernstige motorische achterstand hebben. Heeft het kind last van de motorische achterstand, ervaart hij of zij belemmeringen? Door het gezamenlijk bespreken van het beweeggedrag van deze kinderen wordt aanvullende informatie verzameld. De groepsleerkracht ziet het kind in de klas en op het schoolplein, de vakleerkracht tijdens de les bewegingsonderwijs en de intern begeleider heeft ook aanvullende informatie. Er ontstaat een totaalplaatje van het kind en als het kind last heeft van zijn/haar achterstand dan kan de volgende vraag gesteld worden voor ondersteuning: Welke begeleiding is nodig? Kan de begeleiding of buiten de school en wie moet daarbij helpen? Dit wordt ook met de ouders besproken.

Extra aanbod bewegen en specialistische zorg

Voor de kinderen die een leeftijdsconforme ontwikkeling hebben (groen) is het belangrijk dat ze door de vakleerkracht gestimuleerd blijven worden om te bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door deelname aan het naschoolse sportaanbod. Voor de kinderen die een matige motorische achterstand hebben, is het goed om een extra beweegaanbod te krijgen. Bij voorkeur is dat een aanbod in Motorische Remedial Teaching (MRT) of Gym+. Bij sommige scholen is de vakleerkracht bijgeschoold om MRT te geven en soms wordt het

uitgevoerd door een lokale sportorganisatie. Als dit laatste het geval is dan zal er afstemming moeten plaatsvinden tussen de vakleerkracht en degene die het MRT-aanbod verzorgt. Bij kinderen die matig motorisch scoren moet de voortgang met de vakleerkracht en de intern begeleider en/of de groepsleerkracht worden besproken. De ouders worden geïnformeerd. Voor kinderen die een rode score hebben geldt een intensiever traject. De intern begeleider en de vakleerkracht (en eventueel de groepsleerkracht) nodigen de ouders uit voor een gesprek en met toestemming van de ouders wordt de jeugdarts ingeschakeld om goed te bepalen of er nader onderzoek of behandeling nodig is. Via de jeugdarts kan het kind doorverwezen worden naar andere specialistische

zorg bijvoorbeeld een kinderfysio- of oefentherapeut of een neuroloog. Bij de kinderen die rood scoren is het belangrijk dat de ouders zorgvuldig betrokken worden. Zij zijn een belangrijke schakel om een behandeling buiten de school te laten slagen.

Er zijn dus verschillende routes die bewandeld worden tijdens het traject van de OBM. In figuur 1 zie je de verschillende paden:

Interdisciplinaire samenwerking

Een goede samenwerking tussen de vakleerkracht, de intern begeleider, de groepsleerkracht, de jeugdarts en de andere zorgprofessional zorgt ervoor dat kinderen gestimuleerd worden om voldoende en gevarieerd te bewegen op hun eigen



niveau. Ze ontwikkelen een betere basis aan motorische vaardigheden, ze krijgen meer plezier in bewegen en gaan hierdoor ook vaker bewegen. Dat heeft weer een positief effect op hun gezondheid, op hun welbevinden en op hun zelfvertrouwen. Bovendien groeien fysiek actieve kinderen vaker uit tot fysiek actieve (jong) volwassenen. Voor de OBM spelen de volgende zorgprofessionals een rol. Wat doen zij precies:

Intern begeleider

Een intern begeleider (ib-er) is verantwoordelijk voor de leerlingenzorg en heeft coördinerende en begeleidende taken. De ib-er helpt leerkrachten en ouders met hulpvragen en voert gesprekken met ouders en leerkracht over het kind. Hij/zij begeleidt kinderen die extra ondersteuning nodig hebben.

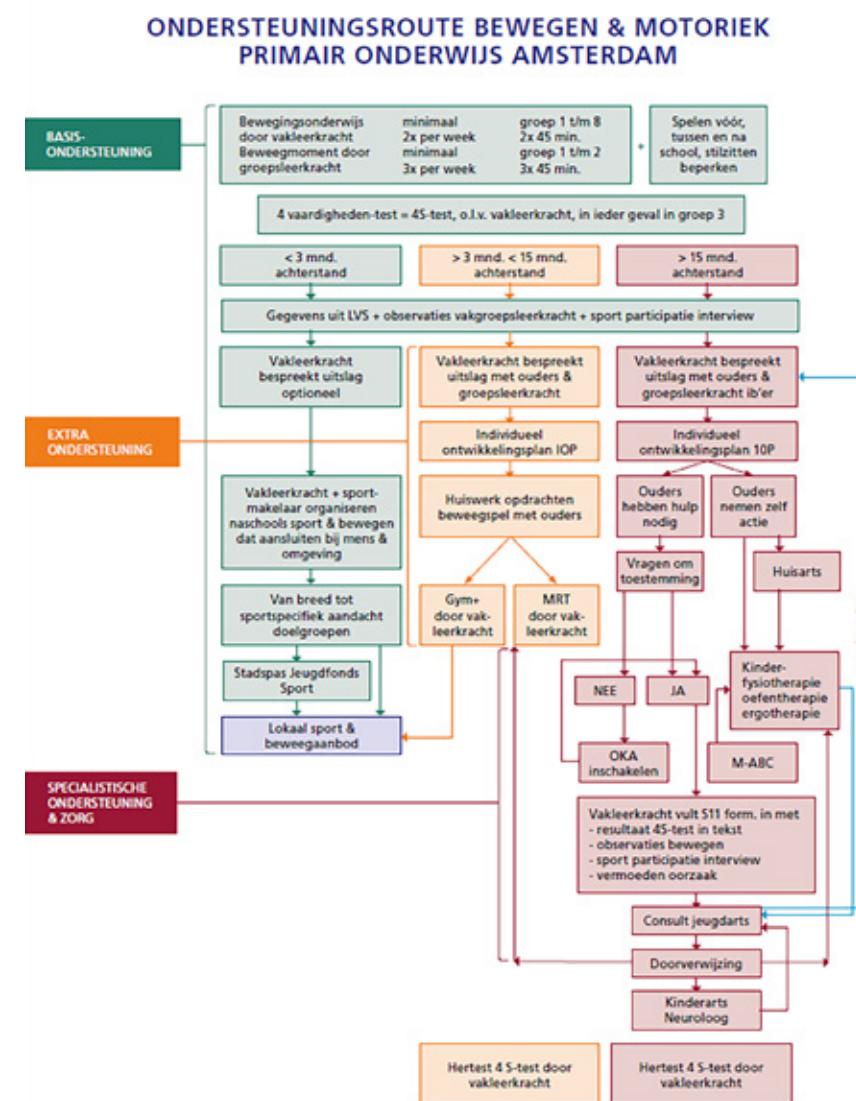
Jeugdarts

Een jeugdarts houdt van ieder kind een gezondheidsdossier bij. Hier staan gegevens in over lichamelijke, sociale en emotionele ontwikkelingen van het kind. Deze informatie is vertrouwelijk. De school kan via de intern begeleider een beroep doen op de jeugdarts als de school achterstanden of problemen signaleert bij kinderen. De jeugdarts kan de zorgen die de school heeft bespreken en hierin meedenken en adviezen geven. De jeugdarts kan het kind doorverwijzen naar (medische) specialisten, zoals een kinderfysiotherapeut, oefentherapeut of een neuroloog

Jeugdverpleegkundige

Soms is er op een school een verpleegkundige. Hij/zij signaleert vroegtijdig

Figuur 1 Stoplichtenmodel



problemen en/of stoornissen. De verpleegkundige denkt mee en geeft advies en licht ambulante hulp en is soms het aanspreekpunt. Hij/zij maakt de verbinding met de andere zorgspecialisten.

Kinderfysiotherapeut

De kinderfysiotherapeut heeft specifieke kennis van de motorische ontwikkeling in de verschillende leeftijdsfasen en in de fasen van groei en ontwikkeling van kinderen. De kinderfysiotherapeut kijkt naar wat een kind wel of niet kan en hoe hij/zij de beweging uitvoert. Hij/zij observeert, onderzoekt, behandelt en geeft voorlichting en advies en werkt volgens een behandelplan. Tijdens de therapie maakt de kinderfysiotherapeut gebruik van allerlei spelvormen en -materialen om het kind de vaardigheden spelen-derwijs eigen te laten maken.

Kinderroefentherapeut

De kinderoefentherapeut behandelt kinderen die ten gevolge van een stoornis, afwijking en/of achterstand in het motorische ontwikkelingen in kwantitatieve en/of kwalitatieve zin hinder ondervinden in het dagelijkse leven. Hij/zij observeert, onderzoekt, behandelt en geeft voorlichting en advies en werkt volgens een behandelplan. Tijdens de therapie maakt de kinderfysiotherapeut gebruik van allerlei spelvormen en -materialen om het kind de vaardigheden spelen-derwijs eigen te laten maken.

Buurt sportcoach/sportmakelaar

De buurt sportcoach of sportmakelaar maakt de verbinding met het naschoolse sportaanbod. Hij/zij kan helpen bij de totstandkoming van het programma. De rol van de buurt sportcoach hangt af van hoe dit lokaal is ingevuld. De buurt sportcoaches kan naschoolse activiteiten verzorgen, soms pauzesport en het kan ook zijn dat hij/zij lesgeeft op school en na schooltijd sportactiviteiten geeft. Informeer in jouw gemeente hoe dit georganiseerd is.

Een paar citaten van professionals

Sinds de introductie van de ondersteuningsroute is op veel scholen in Amsterdam de samenwerking tussen de intern begeleider en de vakleerkracht bewegingsonderwijs hechter geworden.

Ze weten elkaar beter te vinden en kunnen ervaringen uitwisselen.

Intern begeleider van groepen 1 tot en met 4: “De grootste meerwaarde van deze aanpak is dat we een completer beeld hebben van onze leerlingen.”

Intern begeleider: “Wij vonden het altijd al belangrijk wat er bij het bewegingsonderwijs gebeurde, maar nu betrekken we beide vakleerkrachten LO actief bij de leerlingenbesprekingen. Heel waardevol voor het begeleiden van motorische én de sociale ontwikkelingen van kinderen. Zo ontstond er bij gym bij een groepje leerlingen steeds een ruzieachtige sfeer. Het lukte die kinderen niet om in spelverband goed met verlies om te gaan. Die observatie van de gymleraren nemen we dan mee in leerlingbespreking.”

Vakleerkracht: “In de groepen 3 doe ik in november de 4-Vaardighedentest. De kinderen die rood scoren verwijst ik na overleg door naar de ib-er. Een enkele keer blijf ik aangehaakt bij de ondersteuning, maar meestal schakelt zij hulp in bij andere professionals. Ook kan zij erg goed het gesprek voeren met ouders.”

Vakleerkracht: “De OBM biedt vooral de kans om vroeger in te grijpen. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter de hulp en het effect is. Je wilt voor elkaar krijgen dat kinderen een leven lang gezond bewegen. Als kinderen met een slechte motoriek vrijer worden dan doet dat iets met hoe ze zich presenteren. Je ziet dat ze positiever zijn bij de gymles.” ●

Als je de uitleg van de Ondersteuningsroute Beweging en Motoriek wilt zien in een filmpje gebruik dan de QR code:



bit.ly/3eOGCGN

Wil je meer weten over de Ondersteuningsroute Beweging en Motoriek? Centre of Expertise Urban Vitality:



bit.ly/3eOGCGN

Ondersteuningsroute Beweging en motoriek:



bit.ly/3sgacrG Stoplichtmodel



bit.ly/3eQACNH



Bron

Van Kernebeek, W.G. (2020). *Gymmermansoog: quantification of gross motor skills within the physical education setting*. Verkregen op 24-10-2022, van <https://research.vu.nl/en/publications/gymmermansoog-quantification-of-gross-motor-skills-within-the-phy>

Contact

De OBM is door iedereen (gratis) te gebruiken. Voor een presentatie, scholing en/of ondersteuning kunt u terecht bij Dayenne L'abée en Dorien Dijk. d.k.m.labee@hva.nl en d.dijk@hva.nl

Dayenne L'abée is projectleider Ondersteuningsroute Beweging en Motoriek aan de Hogeschool van Amsterdam

Dorien Dijk is projectmedewerker implementatie Ondersteuningsroute Beweging en Motoriek aan de Hogeschool van Amsterdam

Mirka Janssen is lector Beweging in en om School aan de Hogeschool van Amsterdam

Foto's

Jan-Kees Steenman

Kernwoorden

ondersteuningsroute, bewegen, motoriek, vakleerkracht, zorgprofessional, interne begeleider

Partners in transitie

Cross-overs met andere domeinen: leren op de randen van sectoren

Onze sport- en beweegsamenvoering is fundamenteel aan het veranderen. Schoolgaande kinderen bewegen steeds minder. De gevolgen van bewegingsarmoede zijn merkbaar. Per generatie nemen de motorische vaardigheden af en neemt het overgewicht toe. In dit artikel een pleidooi voor samenwerking met partners vanuit verschillende perspectieven: boundary crossing. | Tekst Harold Hofenk, Nikki Jepkema, Magda Boven, Wouter de Groot en Avy Rijnbergen

Integrale aanpak

De infrastructuur van LO en Sport in Nederland is goed toegerust in vergelijking met veel andere landen en toch is het niet voldoende om met twee uur Lichamelijke Opvoeding in de week beweeg- en leefstijlvraagstukken het hoofd te bieden. Beweegconcept 2+1+2 van de KVLO (Handleiding model 2+1+2) zet in op meer en beter leren bewegen. In de praktijk betekent dit twee uur bewegingsonderwijs in schooltijd onder leiding van een bevoegde docent. Eén uur in beweging in of om de school (nog steeds binnen schooltijd) en de laatste twee uur in de buurt en of wijk. Voor de laatste 1+2 uur wordt aangegeven dat een integrale aanpak en een goede samenwerking met andere sectoren op stads- en wijkniveau een kritische succesfactor is. Die samenwerking gaat niet vanzelf, wij pleiten voor het leren op de randen van die sectoren: boundary crossing!

Naar een nieuwe kennisinfrastructuur

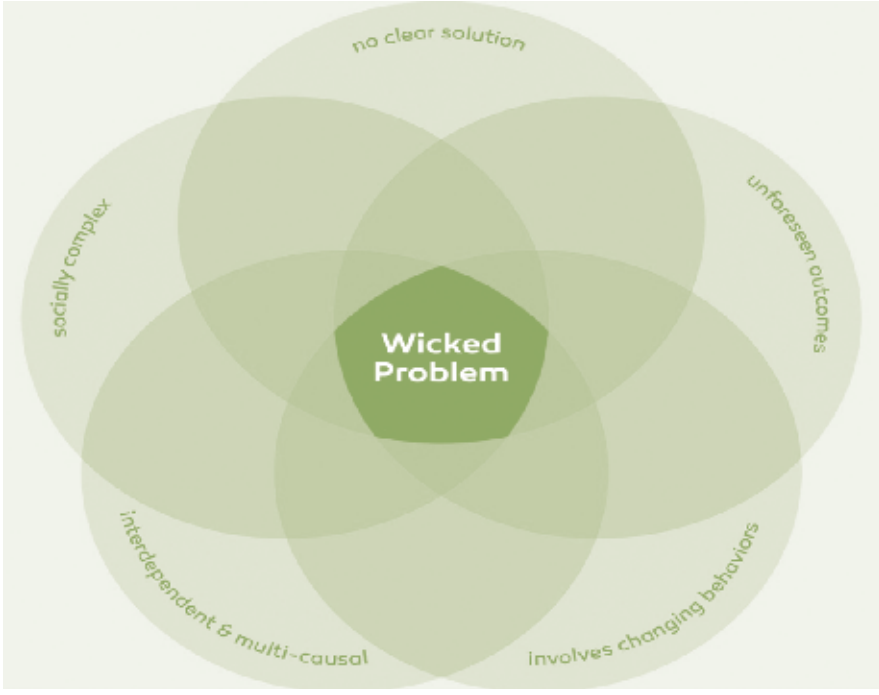
De leefstijl- en bewegingsarmoedevraagstukken zijn complex van aard waarvoor niet één goede oplossing voor handen is. Deze complexiteit vraagt om een nieuwe aanpak. Een belangrijke verandarsleutel is meer en een intensievere samenwerking tussen verschillende sectoren. Dit kan leiden tot een aanvulling op de bestaande initiatieven om de jeugd

in de benen te krijgen. Institutioneel is Nederland nog steeds verkokerd en opgedeeld in silo's (sectoren, branches) en disciplines. Dat kunnen we doorbreken door ons meer multidisciplinair en multisectorieel te gaan organiseren. Als er al wordt samengewerkt, dan is het nu nog vooral binnen de beroepsgroepen, maar er wordt nog te weinig samengewerkt tussen de beroepsgroepen onderling, terwijl het antwoord op complexe vraagstukken (zogenaamde wicked problems, zie figuur 1) dwars door de sectoren

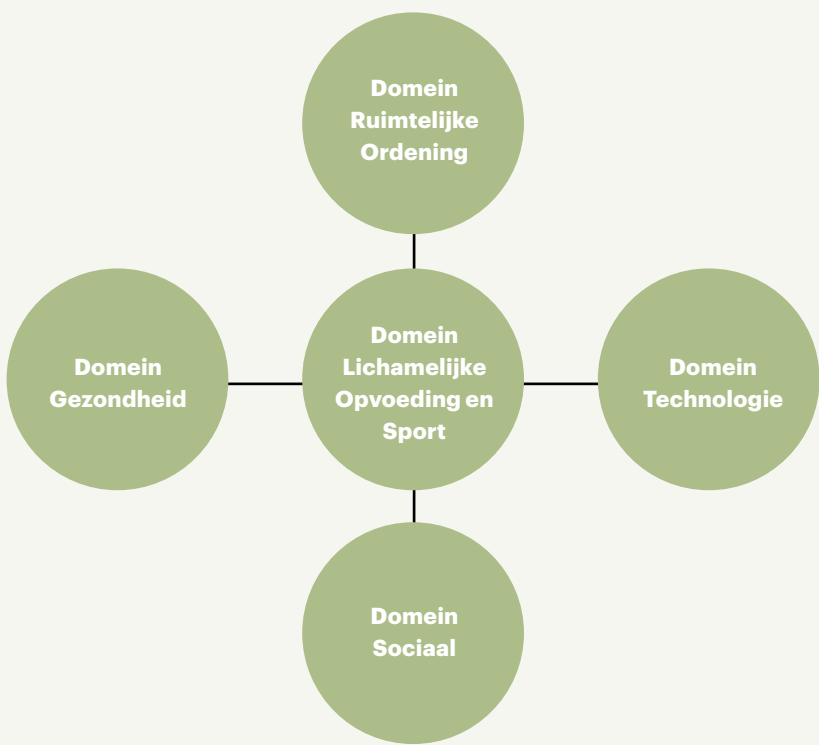
heen snijdt. Dat kunnen we doorbreken door ons meer multidisciplinair en multisectorieel te gaan organiseren. De complexiteit van de leefstijl- en bewegingsarmoedevraagstukken maakt een nieuwe kennisinfrastructuur noodzakelijk.

Steeds meer wordt erkend dat leren en transformeren plaats kan vinden wanneer meerdere verschillende expertisegebieden bij elkaar komen. Dit leidt tot nieuwe innovaties en meer duurzame oplossingen. Boundary crossing zou leiden tot kennisinnovatie, tot mengvormen van concepten en culturen, tot nieuwe perspectieven, en tot vernieuwing van gehele beroepen. Boundary crossing kan dan worden opgevat als het opheffen van de discontinuïteit door het leggen van verbanden tussen verschillende praktijken en het vinden van een manier om te handelen en te communiceren (zie figuur 2).

Figuur 1 Wicked Problem



Figuur 2 Boundary crossing in het domein LO & Sport



Allereerst kan boundary crossing leiden tot een proces van identificatie. Hierbij ontstaat een hernieuwd inzicht in hoe verschillende praktijken zich van elkaar onderscheiden of elkaar aanvullen. Een ander proces dat kan optreden bij boundary crossing is reflectie. Hierbij definieert men de verschillende perspectieven van betrokken groepen en leert daardoor door de ogen van de ander naar de eigen praktijk te kijken. Er vindt dus zowel een definiëring als een uitwisseling van perspectieven plaats. In situaties waarin reflectieprocessen worden beschreven, zijn mensen vaak gericht op wederzijdse betekenisverlening en het verbinden van verschillende kennis.

Samengaan in de praktijk

De Hanzehogeschool en daarmee het Instituut voor Sportstudies, heeft leergemeenschappen samen met de vragen uit de praktijk als uitgangspunt bij de uitvoering van onderwijs/onderzoek. (Elke student en docent worden uitgedaagd om vanuit Sport & Bewegen de samenwerking met andere domeinen aan te gaan en de complexe vraagstukken te lijf te gaan. Hieronder laten we een aantal

eerste koploper-initiatieven zien waarbij bewust een cross-over tussen de sportpraktijk en de overige domeinen wordt gerealiseerd om de eerder genoemde uitdagingen van de sport en beweegsamenvoering het hoofd te bieden.

Collega Magda Boven participeert al enkele jaren in het netwerk KennisLab BIOR Noord (beweegvriendelijke inrichting openbare ruimte). Binnen dit netwerk komen het sociale domein en het fysieke domein met als doel zoveel mogelijk inwoners te verleiden om te bewegen in de grootste sportaccommodatie van Nederland, te weten de openbare ruimte. Vanuit het ruimtelijke domein schuiven bijvoorbeeld landschapsarchitecten aan en vanuit het sociale domein de GGD. Voorbeelden van interventies die zonder diversiteit aan professionals niet tot stand gekomen zouden zijn: Kinderfietsroutes, doorfietsroute Assen-Groningen, de schoolpleinenrevolutie Drenthe en diverse sport- en speelvoorzieningen in wijken. Als het gaat om de schoolpleinenrevolutie waren IVN (natuureducatie), Stichting Kunst & Cultuur, Onderwijs en Sport Drenthe aangesloten.

De politiek was vooral gevoelig voor het idee dat de groene schoolpleinen goed zijn voor zowel de variatie in bewegen en tegelijkertijd een bijdrage leveren aan klimaatadaptatie, natuureducatie en cultuur. Magda: “Het duurt bij dit soort projecten wel even voordat je tot samenwerking komt. Het is echt een heel andere wereld. En vooral ook een andere taal. Vaak start het wel bij een gemeenschappelijke verbinding. Bijvoorbeeld een landschapsarchitect die sport leuk vindt. Of omdat het relationeel klikt. Eigenlijk ben ik me nog nooit zo bewust geweest van die verschillende werelden en de taal die daaraan gekoppeld is. Dat doet me ook beseffen dat sport en bewegen voor ons heel vanzelfsprekend is en we veel beter in staat zouden moeten zijn om de non-believers mee te nemen. En vooral aan te sluiten bij hun belevingswereld. Uiteindelijk heeft het mijn horizon en netwerk enorm uitgebreid, terwijl je ergens in stapt en op voorhand niet weet of het wat gaat opleveren.”

Collega’s Wouter de Groot en Avy Rijnbergen participeren vooral in de stad Groningen. Bij verschillende teams en professionals in sport en bewegen proberen ze de domeinen Social Work en Sport & Bewegen met elkaar te verbinden. Wouter en Avy kenden elkaar al langere tijd. Zowel vriendschappelijk als professioneel. Avy is van oorsprong werkzaam in het sociale domein en Wouter is actief in het domein Sport en bewegen. Vanuit ieders professie hebben ze beide veel aandacht voor het opgroeiende kind waarbij ze van nature meer aandacht voor het kind hebben dat niet zo goed mee kan komen.

Wouter: “Het was al vrij snel duidelijk dat we wat voor elkaar zouden kunnen betekenen. Avy brengt een totaal ander perspectief mee. Stelt hele andere vragen wanneer we met sportprofessionals een begeleidingsgesprek voeren en luistert op een andere manier naar het verhaal. De vragen doen een appel op analyseren, duiden vertragen.”

Avy: “Wat het domein Sport & Bewegen meebrengt is actie en ondernemerschap, en juist het vooruit willen gaan. Daar zouden wij in het sociale

Tabel 1 De leermechanismen van boundary crossing op een rij

Visualisatie van leermechanisme	Doel van het leermechanisme
	Identificatie Verkrijgen van inzicht in de manier waarop verschillende praktijken zich van elkaar onderscheiden of elkaar aanvullen
	Coördinatie Samenwerking bij het oplossen van het probleem, maar gericht op efficiënt en naast elkaar functioneren (taken verdelen)
	Reflectie Leren door de ogen van de ander naar eigen praktijk te kijken. Er vindt zowel een definiëring als een uitwisseling van perspectieven plaats gericht op wederzijdse betekenisverlening en het verbinden van verschillende kennis
	Transformatie Transformatie treedt op als nieuwe praktijken worden gevormd. Het eindresultaat had niet kunnen ontstaan zonder daadwerkelijke samenwerking en integratie van verschillende perspectieven/wensen
Visualisatie en interpretatie van de vier boundary crossing leermechanismen in de context van samenwerking met andere partijen (Akkermans & Bakker, 2011)	

domein wel iets meer van mogen hebben. In het samen optrekken zit de winst vooral in het evenwicht tussen beide perspectieven.”

Wouter: “Het is een verrijking voor beide kanten. In de begeleiding van de professionals is hierdoor vooral meer openheid ontstaan.”

Nieuwe generatie

Collega Nikki Jepkema is sinds twee jaar betrokken bij ‘Tijd voor toekomst’. Een initiatief waarin krachten gebundeld worden om kinderen in de provincie Groningen een kansrijke toekomst te bieden. Onder andere gemeenten Veendam, Old Ambt en Midden-Groningen investeren in de nieuwe generatie. Het gaat in de essentie om het stimuleren van talentontwikkeling, het verbeteren van leerresultaten, vergroten van arbeidsmarktperspectief en het verbeteren van fysieke en mentale gezondheid. Het speelveld op een basisschool in de gemeente Old Ambt wordt ingenomen door leerkrachten, ouders en kinderen. Afhankelijk van de vraag vliegen experts in uit de sectoren: Sport, Gezondheid, Natuureducatie, Kunst & Cultuur.

Nikki: “Vanuit de sport bepalen we samen met bijvoorbeeld stichting Kunst en Cultuur wat nodig is. In de werkgroep zijn ook kinderen en ouders betrokken. Het ‘elkaar verstaan’ heeft best lang geduurd. Met sportcollega’s werk je al snel naar een concreet resultaat. Vanuit de kunst was de start juist veel abstracter. De uitkomst van deze samenwerking was een Urban Sport & Cultuur-week waarin er ruimte was voor skateboarden, freerunning en BMX-en maar ook gravity spuiten en streetdance. Eigenlijk een nieuwe combinatie van bestaande onderdelen. De potentiële hangjongeren kregen regie over hun toekomst! Achteraf waardevol dat kunst en cultuur het proces vertraagde en wij vanuit de sport de neiging hebben om het proces te versnellen. Zonder dat nieuwe evenwicht was deze succesvolle week niet tot stand gekomen.”

Leermechanismen

Terugkomend op terugdringen van bewegingsarmoede bij kinderen is ‘leren op de randen’ met andere domeinen een sleutel om tot innovatieve oplossingen te komen en invulling te geven aan nieuwe vormen van sport en

bewegen buiten de school. Boundary crossing biedt de mogelijkheid om te begrijpen wat leren op de randen oplevert. ●



Bronnen
Akkerman, S. F., & Bakker, A. (2011). Boundary Crossing.
Hanzehogeschool (2017). *Charter Verbinden en vernieuwen in onderwijs*. Groningen.
KVLO (2022). *Handleiding model 2 + 1 + 2*. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/themadownload/Handleiding%20model%20212.pdf>
Contact
h.g.hofenk@pl.hanze.nl
Harold Hofenk, Nikki Jepkema, Magda Boven, Wouter de Groot, Avy Rijnbergen zijn allen werkzaam bij de Hanzehogeschool, en betrokken bij de Innovatiewerkplaatsen van het Instituut voor Sportstudies
Kernwoorden
boundary crossing, innovatie, samenwerking, partners



Docent bewegingsonderwijs als partner gezondheid

Op Prinsjesdag 2022 worden traditiegetrouw alle kabinetsplannen bekend gemaakt. Een van de onderwerpen in de kabinetsplannen is dat de Nederlanders gezonder gemaakt moeten worden onder andere door een preventiebudget (60 miljoen euro per jaar) te reserveren om roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht terug te dringen. Dat moet gaan resulteren in het gezonder worden van alle inwoners van Nederland in 2040 (VWS, 2022). Een van de pijlers om dit te realiseren is dat vanaf de leeftijd van jonge kinderen tot en met ouderen er meer gesport en bewogen moet gaan worden. Zo kunnen we van jongs af aan een gezondere leefstijl gaan aanleren die kansrijk is om blijvend stand te houden, ook op oudere leeftijd, om zo een gewoonte te worden. De docent bewegingsonderwijs is binnen scholen de nieuwe partner om gezond gedrag van kinderen en leerlingen te stimuleren. De docent bewegingsonderwijs moet voor deze functie beter worden toegerust. Inmiddels is er een post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School (SSGS) die dit cursusjaar als pilot gegeven wordt op de Hogeschool Leiden en Hogeschool Windesheim. | Tekst

Frank Jacobs

de school om gezond gedrag van leerlingen structureel verder binnen school te ontwikkelen. Als een docent uit het team op school de eigenaar van dit te ontwikkelen gezonde gedrag gaat worden, is het een kansrijk initiatief van de school. Dat teamlid, die docent, moet uiteraard affiniteit hebben en begaan zijn met het thema gezond gedrag.

Vakoverstijgend thema gezondheid

Naast een bevlogen teamlid dat gezond gedrag gaat stimuleren, zal gezien het maatschappelijk belang ook meer ruimte gecreëerd worden in het leerplan van de school (po en vo) om aandacht te schenken aan thema's zoals gezondheid (Curriculum.nu). Dit stimuleert ook om vanuit meerdere leergebieden (vakken) overstijgend vorm te gaan geven aan het overigens 'mondiale' thema als gezondheid waarvoor ons onderwijs ook nog betekenisvoller wordt (Curriculum.nu).

Grote opdracht: bouwsteen 'gezond bewegen'

Zou dit bevlogen teamlid de docent bewegingsonderwijs kunnen zijn? Na verder in te gaan op het door curriculum.nu ontwikkelde leerplan voor het bewegingsonderwijs, worden zeker aanknopingspunten gezien. Het ontwikkelde leerplan bevat acht grote opdrachten die samen als geheel moeten worden gezien. Een van de grote opdrachten binnen het bewegingsonderwijs is 'actieve en gezonde leefstijl'. Op hun beurt zijn de acht grote opdrachten vertaald naar zes bouwstenen. Die bouwstenen bevatten kennis en vaardigheden die aan alle leerlingen moet worden aangeboden. Een van de zes bouwstenen is 'gezond bewegen'. Er is dus gekozen voor een bredere invulling van het curriculum van het vak Bewegen en Sport (naam gegeven door curriculum.nu). Voor verdere informatie omtrent het curriculum wordt verwezen naar www.curriculum.nu.

Docent bewegingsonderwijs als gezondheidscoördinator

Vanuit het vak Bewegen en Sport is een link te leggen tussen het leerplan enerzijds en het te ontwikkelen/stimuleren van gezond gedrag door de scholen anderzijds. Daarmee is de suggestie gedaan dat de docent bewegingsonderwijs (uiteraard blijft dit een persoonlijke keuze) de functie zou kunnen vervullen van gezondheidscoördinator. Hiermee kan de docent bewegingsonderwijs als nieuwe partner binnen scholen gezien worden om gezond gedrag van kinderen en leerlingen te stimuleren. De gezondheidscoördinator is de kartertrekker om als partner samen met zijn collega's en externe organisatie(s) zijn 'eigen school' van binnenuit gezonder te maken. Tevens kan hij/zij ingezet worden bij het implementeren van verandering(en) op het gebied van gezondheid.

Post-hbo SSGS

Op de post-hbo Specialist Sportieve en Gezonde School (SSGS) kan de docent zich verder ontwikkelen. De post-hbo omvat vijftien credits (420 uur) en wordt uitgespreid over een studiejaar in verband met de te realiseren gezondheid verandering. De opleiding (post-hbo) start per september en gaat volgend studiejaar op meerdere locaties van start. Deze post-hbo opleiding is ontwikkeld voor docenten die werkzaam zijn in po en vo en mbo. Op deze opleiding komen naast het thema Bewegen en Sport, het gebied waar de docent bewegingsonderwijs al deskundig in is, ook andere thema's inhoudelijk aan bod die de brede kijk op het te ontwikkelen gezond gedrag vertegenwoordigen: onder andere voeding, welbevinden, slaap, gehoor, relatie en seksualiteit, mediawijsheid, natuur en milieu en hygiëne. Naast deze inhoudelijke kennis is er ook veel aandacht voor het ontwerpen van een implementatieplan en uiteraard ook voor het invoeren van het voorgenomen plan om een 'gezonde verandering' door te voeren in de school. Dat plan dient om bij te dragen aan het verder te ontwikkelen gezonde gedrag van kinderen en leerlingen, om hun gedrag (nog) meer te kunnen gaan duiden als gezond gedrag en zo om



bij te dragen aan het maatschappelijke thema van het creëren van gezond gedrag. Dit voor de schoolleeftijd maar ook voor daarna. Voor meer informatie zie www.ssgs.nl

Brede taak op school

Uiteraard blijft de primaire taak van een docent bewegingsonderwijs het geven van kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs, maar naast deze lessen kan hij zich bezighouden met de eigen school een gezonde(re) school te maken. Zodat de kinderen en jeugdigen hun verdere leven niet alleen met plezier blijven bewegen, maar ook een brede structurele gezonde leefstijl kunnen gaan ontwikkelen. ●



Bronnen

www.ssgs.nl

Contact

f.m.jacobs@hhs.nl

Frank Jacobs is hogeschoolhoofd-docent aan de Halo

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

gezondheidscoördinator, gezonde leefstijl, gezond gedrag, post-hbo





Aandacht voor gezonde leefstijl: zo pak je het aan

Gezond eten en voldoende bewegen: dat is voor veel jongeren een uitdaging. Thuis krijgen ze niet altijd kennis en vaardigheden mee, terwijl er overal verleidingen zijn. Als school kun je een belangrijke rol spelen en jongeren een gezonde start geven. | Tekst Voedingscentrum

Op straat, in de bioscoop, en misschien wel op school: de kans is groot dat jouw leerlingen gedurende de dag regelmatig verleid worden om ongezond te eten en te drinken. Het vraagt nogal wat van ze om dat te weerstaan. "Onze omgeving maakt het behoorlijk lastig om gezond te kiezen. De ongezonde keuze is nu meestal de makkelijkste keuze", zegt Liesbeth Velema, expert voeding en gedrag bij het Voedingscentrum.

Jongeren hebben daarom kennis en vaardigheden nodig over gezond en duurzaam eten. "Dat wordt niet altijd van huis uit meegegeven", zegt Velema. "Bijna alle jongeren zijn een groot deel van hun tijd op school tijdens hun ontwikkeling van kind naar volwassene. Dat maakt school bij uitstek de plek om jongeren voedselvaardig te maken.

Jongeren die voedselvaardiger zijn, hebben een gezonder voedingspatroon."

Kennis en vaardigheden over voeding meegeven, kan op verschillende manieren. Velema: "Je kunt leerlingen gezond gedrag aanleren door les te geven over voeding en het belang van bewegen, gezonde leefstijl dus. School kan ook de plek zijn die laat zien wat een normale eetomgeving is en die gezonde keuzes kan stimuleren. Dat kan bijvoorbeeld door te zorgen voor een gezond aanbod in de kantine."

Gratis lespakket Weet wat je eet

Aan de slag met voedseleducatie op jouw school? Met het gratis lespakket Weet wat je eet van het Voedingscentrum maak je leerlingen

wegwijs in de wereld van gezond, veilig en duurzaam eten. Het gaat om zes online lessen die leerlingen zelfstandig kunnen volgen, daardoor vraagt het minder voorbereiding van de docent. Het lespakket is inhoudelijk helemaal herzien en in een nieuw jasje gestoken.

Met Weet wat je eet doen leerlingen kennis op over voeding aan de hand van (interactieve) vragen en praktische opdrachten. Ze leren bijvoorbeeld over de functie van voedingsstoffen in hun lichaam, waarom gezond eten belangrijk is en hoe je in energiebalans blijft. Maar ook over de invloed van voedsel op het milieu en hoe ze eten het beste kunnen bewaren om zo veilig te eten en voedselverspilling tegen te gaan.

Ook gaan de leerlingen in de lessen aan de slag met hun eigen eetgewoonten. Ze worden uitgedaagd om na te denken over wat ze belangrijk vinden op het gebied van gezondheid en duurzaamheid. En wat ze zelf kunnen doen om een stapje gezonder en/of duurzamer te eten en drinken. De opgedane kennis en

vaardigheden helpen om goede voedselkeuzes te maken, voor henzelf en het milieu.

Ben je benieuwd? Neem dan een kijkje op www.wwje.nl

Lespakket Weet wat je eet



www.wwje.nl

Gezonde schoolomgeving

Met de inrichting van de school kun je jongeren ook laten zien wat goed eten is. Bijvoorbeeld door in de kantine en automaten gezonde en duurzame producten aan te bieden. Denk aan volkorenbroodjes met gezond beleg, groente en fruit, water en thee. Daarbij is het belangrijk de gezonde producten ook zo aan te bieden dat het de makkelijkste keuze is. Door de appels voor het schap met chocoladerepen te plaatsen, bijvoorbeeld.

Op die manier kun je ook lessen over gezonde voeding en het belang van beweging koppelen aan een gezonde schoolomgeving, waardoor ze elkaar versterken. Duwtjes in de goede richting op verschillende terreinen, van educatie tot fysiek, zijn waarschijnlijk effectiever dan een aanpak los in te zetten.

Denk je nu, waar te beginnen? Het Voedingscentrum biedt alles wat je als school nodig hebt om aan de slag te gaan met een gezonde kantine. Zo zijn er richtlijnen, brochures vol inspiratie en ervaringsverhalen. Ook kunnen onze adviseurs Eetomgevingen je verder op weg helpen.

Gezonde Schoolkantine



<https://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/>



Suikerklontjesposter

De kans is groot dat je leerlingen niet alleen eten en drinken kopen in de schoolkantine, maar ook daarbuiten. Bijvoorbeeld in een nabijgelegen supermarkt. Daar heb je geen zicht op wat ze kopen, maar door lessen over voeding en een gezond aanbod op school kun je wel meegeven wat gezond gedrag is en dat ook stimuleren.

Ook de nieuwe suikerklontjesposter, die je vindt bij dit magazine, kan hierbij helpen. Leerlingen zien op deze poster in een oogopslag hoeveel suikerklontjes ze binnenkrijgen met hun favoriete drankje. Dat kan jongeren bewust maken van hun eigen gedrag. Hang de posters op in school, bijvoorbeeld in een klaslokaal of in de kleedkamers van de gymzaal.

Als LO-docent kun je de poster ook inzetten als gespreksstarter bij je eigen lessen. Hoe lang moeten je leerlingen eigenlijk bewegen om dat drankje er weer af te sporten? En waarom kunnen ze de energie beter halen uit gezonde bronnen als fruit? Zo kun je theorie en praktijk met elkaar verbinden, waardoor het voor jongeren meer gaat leven.

Meer informatie?

Kijk op: www.voedingscentrum.nl/

hoeveel-suikerklontjes-drink-jij

De suikerklontjesposter is te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum: <https://webshop.voedingscentrum.nl/>

Al met al zijn er verschillende manieren om leerlingen een goede start te geven door hun kennis en vaardigheden te vergroten. Op welke manier besteden jullie aandacht aan een gezonde leefstijl op school? ●



Contact

albert@voedingscentrum.nl

Lonneke Albert is projectleider voedseleducatie bij het Voedingscentrum

Foto's

Foto's Voedingscentrum

Kernwoorden

gezondheid, duurzaamheid, voedsel-educatie, lespakket

De rol van reflectie en repeated teaching bij leraren in opleiding

Elke lerarenopleiding streeft ernaar om toekomstige leraren voor te bereiden op de complexiteit van de klascontext. Leraren moeten immers constant beslissingen nemen op basis van wat ze observeren bij leerlingen om het leerproces te bevorderen (Siedentop, 1991). Leraren in opleiding hebben hierin aanvankelijk sterke ondersteuning nodig. In dit artikel bespreken we een aanpak op basis van gerichte reflectie en repeated teaching om toekomstige leraren te laten leren van hun eigen lespraktijk. | Tekst Toon Dehandschutter en Peter Iserbyt

Samenvatting

Twee toekomstige leraren gaven gedurende een periode van zes lessen ultimate frisbee in een secundaire

school. Via reflectiemomenten voor -en na het lesgeven werden aanpassingen aan kernpraktijken doorgevoerd en werd elke les opnieuw aan een

parallelgroep onderwezen. Over de volledige periode maakten beide leerkrachten elk minstens 159 aanpassingen aan hun lesvoorbereidingen. De meeste daarvan gingen over taakpresentatie en management. Na een tweede keer dezelfde les gegeven te hebben, werden nog weinig aanpassingen gedaan. Deze studie toont de noodzaak van gerichte reflectie en het belang van repeated teaching om toekomstige leraren voor te bereiden op hun kerntaak.

Inleiding

De kloof tussen wat toekomstige leraren in hun opleiding leren en de

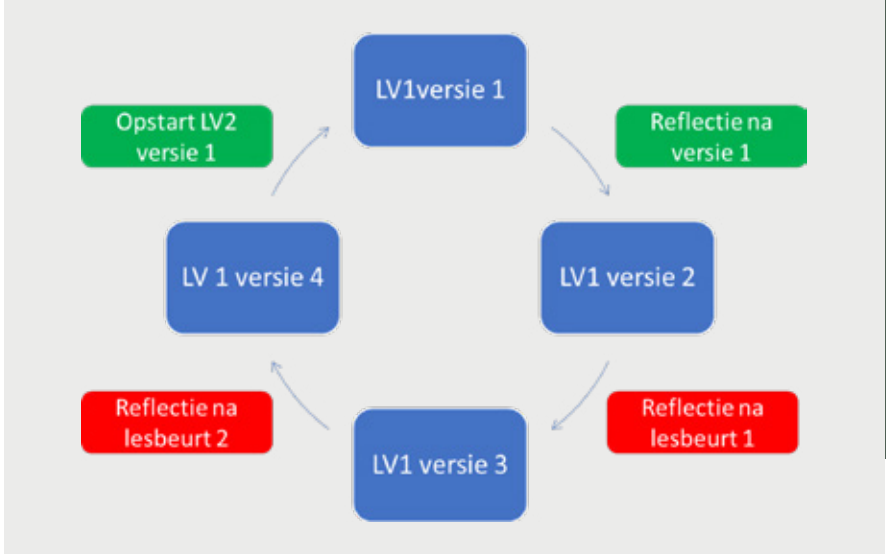
vaardigheden die ze in hun klas of turnzaal nodig hebben is een vaak gehoorde kritiek in de literatuur (Darling-Hammond, 2021). Een praktijkgerichte lerarenopleiding wil deze kloof dichten en zet maximaal in op het aanleren van kernpraktijken (Iserbyt et al., 2022; Ward, 2020). Kernpraktijken zijn essentiële lesgeefvaardigheden die toekomstige leraren moeten beheersen in functie van effectief onderwijs (Ward, 2020). Het zijn vaardigheden die met een hoge frequentie voorkomen en gebruikt worden in verschillende lescontexten (zie Tabel 1).

Om die kernpraktijken aan te leren wordt *repeated teaching* (herhaaldelijk lesgeven) en *deliberate practice* (doelgerichte oefening) ingezet als pedagogieën in de lerarenopleiding (Iserbyt et al., 2022). Door meerdere keren eenzelfde les of lesdeel te geven, worden kernpraktijken van de leraar in opleiding verijnd in functie van een specifieke context. Het is een ‘deliberate practice’ omdat situaties worden gecreëerd om heel bewust een bepaalde kernpraktijk te laten inoefenen. Zo kan bijvoorbeeld een toekomstige leraar de opdracht krijgen om binnen een microteachingperiode frisbee aan medestudenten minstens vijf keer per minuut kwalitatieve feedback te geven (deliberate practice van de kernpraktijk ‘actieve supervisie en feedback’). Na drie minuten wordt dit kort besproken en bijgestuurd en herneemt (repeated teaching) de leraar in opleiding dezelfde opdracht bij een andere groep.

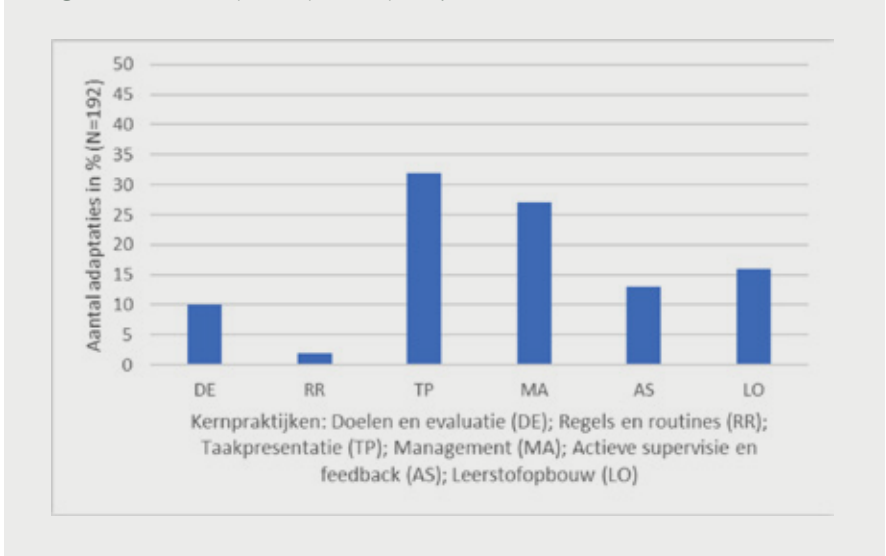
De Stagelessen

Twee leraren in opleiding volgden een training van drie uur die focuste op vakkennis die nodig is om Ultimate Frisbee te onderwijzen aan secundaire scholieren (Iserbyt et al, 2020). Er werd hiervoor gebruik gemaakt van de handboeken ‘Praktijkboek Lichamelijke Opvoeding’ (Iserbyt & Vanluyten, 2022) en ‘Speel je vrij! Praktijkboek Sportspelen’ (Leysen, Dehandschutter, Minten, & Vandersmissen, 2021). Na het doorlopen van die training werd een lessenreeks frisbee uitgewerkt en onderwezen in een secundaire school. De toekomstige leraren onderwezen elk een lessenreeks van zes lessen ultimate frisbee aan een halve klas en hernamen

Figuur 1 Reflectiecyclus per lesvoorbereiding (LV)



Figuur 2 Aantal adaptaties per kernpraktijk voor Goele



deze lessen telkens bij een parallelklas (repeated teaching). Ze onderwezen dus tweemaal dezelfde periode frisbee.

Gerichte Reflectie

Het planningsproces en de lesrealisatie van de leraren in opleiding werd via systematische reflectie versterkt (Figuur 1). De reflectie werd geleid door de supervisor die expert is in doelspe- len en reeds 28 jaar in de lerarenop- leiding werkt. De reflectievragen die steeds terugkwamen, peilden naar de verschillen tussen de planning en de realisatie en naar de aanpassingen die na de lesrealisatie noodzakelijk bleken voor een volgende lesbeurt. Stap 1: Leraren stuurden een eerste

versie van de lesvoorbereiding in. Deze lesvoorbereiding werd met de supervi- sor besproken en aangepast. Stap 2: De tweede versie van de les- voorbereiding diende als leidraad voor het geven van de eerste les. De supervisor observeerde deze les en nadien werden nieuwe aanpassingen gemaakt op basis van de feedback van de supervisor. Stap 3: De derde versie was de voorbe- reiding voor het geven van dezelfde les aan een parallelklas. Na observatie van deze les werden opnieuw aanpassingen aangebracht op basis van feedback van de supervisor. Stap 4: De vierde versie was de start voor een eerste versie van de tweede

Tabel 1 Kernpraktijken als basis voor reflectie

Doelen en evaluatie (DE)	• meetbare periode- en lesdoelen formuleren; • gebruik maken van formatieve en summatieve evaluatie voor peer- en zelfevaluatie; • sterke stroomlijning tussen doelen en evaluatie voorzien.
Regels en routines (RR)	• routines zoals omkleden, opstarten van de les, en wegbergen van materiaal expliciteren aan leerlingen; • algemene regels met betrekking tot gedrag in de klas communiceren en doen naleven.
Taakpresentatie (TP)	• bondige instructie geven die getuigt van een hoge vakkennis met maximum drie aandachtspunten; • duidelijke en volledige demonstratie geven met een hoge vaardigheid en kwaliteit; • verschillende strategieën gebruiken voor een check for understanding en leerlingen verantwoordelijk houden voor het leren.
Management (MA)	• competentie tonen in het managen van de omgeving om leertijd van leerlingen en aantal oefenpogingen te verhogen; • proactief en reactief gedragsmanagement gebruiken; • consistent gewenst gedrag stimuleren en een goede connectie met leerlingen behouden.
Actieve supervisie en feedback (AS)	• gerichte observatie van de leerlingen om nadien een selectie te maken van noodzakelijke bijsturingen; • een hoge frequentie van congruente en skill-gerelateerde feedback toepassen.
Leerstofopbouw (LO)	• leerstofprogressies aanpassen aan het niveau van leerlingen door gebruik te maken van verschillende soorten taken; • vaak voorkomende fouten bij leerlingen corrigeren; • de opwarming en het slot staan in lijn met de lesdoelen.

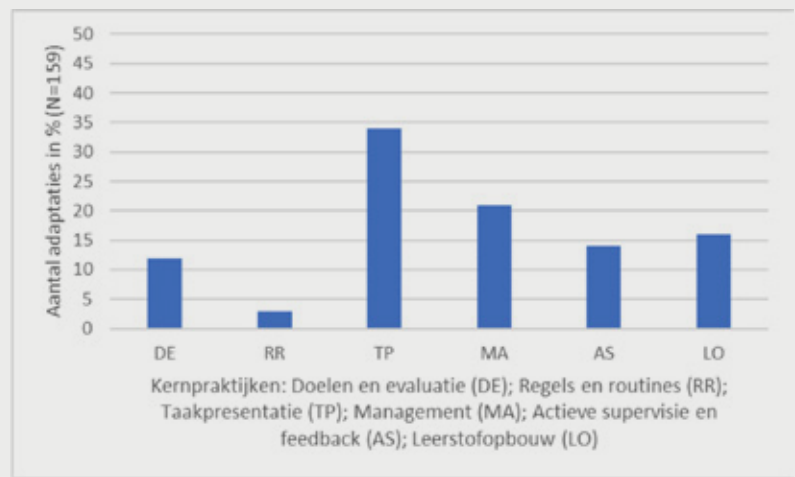
lesvoorbereiding. Elk lesplan werd dus drie keer herwerkt en elke les werd tweemaal gegeven.

Aanpassingen aan de kernpraktijken

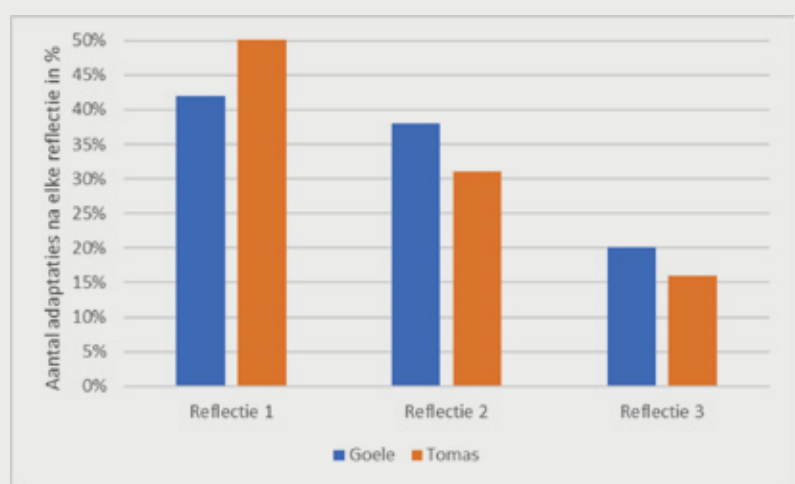
Het aantal gemaakte aanpassingen per kernpraktijk voor leraar 1 en 2 worden weergegeven in figuren 2 en 3. Goele (pseudonym) maakte 192 adaptaties aan de verschillende versies van de lesvoorbereiding en Tomas (pseudonym) 159. Beide leraren maken relatief weinig aanpassingen voor de kernpraktijk doelen en evaluatie. Na een eerste reflectie gebeurden enkele aanpassingen aan de formulering van periodedoelen die voor de rest van de lessenreeks behouden bleven. Het lage aantal aanpassingen voor regels en routines wijst erop dat

de leraren in opleiding vooraf gemaakte afspraken van de mentor zonder problemen overnamen of dat ze hier niet echt over nagedacht hebben. De meeste aanpassingen gebeurden op vlak van taakpresentatie en management. Leraren in opleiding hebben in deze fase ondersteuning nodig om heldere en bondige instructies te geven, gekoppeld aan een volledige demonstratie. Qua management was er groeimarge om organisatorische overgangen en het herverdelen van groepen tijdens de les te verkorten om zo een hoge bewegingstijd te bekomen. Aanpassingen die voor actieve supervisie en feedback en leerstofopbouw gemaakt werden, namen een kleiner aandeel in van het totaal aantal gemaakte adaptaties.

Figuur 3 Aantal adaptaties per kernpraktijk voor Tomas



Figuur 4 Gemiddeld aantal adaptaties na elke reflectieronde voor Goele en Tomas



Aanpassingen per reflectie

Figuur 4 toont aan dat er na het geven van de tweede les, dus na reflectie 3 een duidelijke daling is in het aantal gemaakte adaptaties bij beide leraren. Voor beide leraren gebeuren de meeste aanpassingen na een eerste reflectie met de supervisor.

Wat betekent dit nu?

Leraren in opleiding hebben in een beginfase ondersteuning van een supervisor of mentor nodig om hun planningsproces en handelen tijdens het lesgeven bij te sturen. Het hoge aantal adaptaties toont dit aan. In de laatste versie van het lesplan worden het minste aanpassingen gemaakt. Daar bekomen de leraren dus de beste afstemming met de klasgroep en context. Het opnieuw geven van dezelfde les aan een andere klasgroep (repeated teaching) heeft voor leraren in opleiding een grote meerwaarde omdat de eerste les een zeer goede mentale voorbereiding is voor de tweede lesbeurt. Deze aanpak is voor leraren in opleiding en supervisor erg tijdsintensief. In de toekomst moet bekeken worden hoe gelijkwaardige resultaten efficiënter bekomen kunnen worden.



Bronnen
Scan de QR-code naar de bronnenlijst



bit.ly/3yW5GCI
Contact
toon.dehandschutter@kuleuven.be
Toon Dehandschutter is Doctoraats-onderzoeker, KU Leuven en lector Lichamelijke Opvoeding, University College Leuven Limburg
Peter Iserbyt is Associate professor Educatieve Master Lichamelijke Opvoeding, KU Leuven (België)
Met dank aan Femke Verheyen en Petra Vanlerberghe voor hun bijdrage aan dit werk
Foto's
Toon Dehandschutter
Kernwoorden
praktijkgerichte lerarenopleiding, adaptatieve competentie

PRAKTIJK

KATERN

Baaz & Bewegen

Een zelf ontwikkelde methode sociale vaardigheden voor het praktijkonderwijs

Praktijkonderwijs is een vorm van voortgezet onderwijs en is bedoeld voor leerlingen die moeite hebben met leren op de traditionele manier. In het praktijkonderwijs leren leerlingen niet alleen uit boeken en online, maar vooral door te doen. In de praktijk dus. Op de school 'Accent' in Nijkerk, een vo-school voor praktijkonderwijs, wordt gebruik gemaakt van de 'Baaz- methode.' In dit artikel wordt de methode besproken en vooral wat dit betekent voor het bewegingsonderwijs (Baaz & Bewegen). | Tekst Anita Riemersma

Praktijkonderwijs

Het doel van praktijkonderwijs is leerlingen te leren om hun plek in de maatschappij in te nemen. Daarom wordt er op school gewerkt in vier domeinen: vrije tijd, burgerschap, wonen en werken. Praktijkonderwijs is gericht op de leerling. Dat wil zeggen dat iedere leerling zoveel mogelijk een eigen programma volgt, dat is afgestemd op de eigen mogelijkheden. Niet het onderwijs, maar de leerling staat centraal.

Er worden praktijklessen aangeboden in vier sectoren:

- techniek
- dienstverlening en zorg
- economie en handel
- voedsel, natuur en leefomgeving

Alle leerlingen volgen in de bovenbouw een eigen pakket aan

theorie-- en praktijkvakken. Dit pakket wordt per leerling vastgelegd in een Individueel Ontwikkel Plan (IOP), dat wordt opgesteld samen met de leerling en de ouder(s)/verzorger(s). In dit plan staat wat de leerling wil leren. Dit wordt gepersonaliseerd leren genoemd.

Iedere klas heeft zijn eigen mentor. De mentor begeleidt de klas gedurende de dag. Hij/zij is het aanspreekpunt, begeleidt de leerling bij het IOP en geeft de Algemeen Voorbereidend Onderwijs lessen. De mentor voert regelmatig coach-gesprekken met de leerling en onderhoudt de contacten met de ouder(s)/verzorger(s).

Het onderwijs richt zich op de volgende doelen:

- verbeteren van algemene

- vaardigheden (Algemeen Voorbereidend Onderwijs);
- werken in de praktijk (praktijkvakken en praktijkopleidingen);
 - voorbereiding op het werken bij een bedrijf (zoals praktijkleren en stage);
 - verbeteren van de zelfredzaamheid, met opdrachten als boodschappen doen, koken, klussen in huis en zelfstandig reizen;
 - persoonlijkheidsvorming, zodat leerlingen weten waar ze goed in zijn en sterker in hun schoenen staan.

Na het praktijkonderwijs gaat een groot deel van de leerlingen aan het werk. Om ze daar goed op voor te bereiden lopen leerlingen begeleide stage. Een deel van de leerlingen stroomt na de opleiding door naar het mbo.

Baaz-methode

Johannes Toebes is al twaalf jaar een gedreven vakdocent LO op de school 'Accent' in Nijkerk. Op de school van Johannes wordt sinds drie jaar gebruik gemaakt van de 'Baaz-methode'. De kern van de Baaz-lessen is dat elke leerling bewust wordt gemaakt van sociale vaardigheden en dat hij/zij hier zelf een belangrijke rol in heeft, baas is

Figuur 1 Cirkel van Ontwikkeling



Baaz & Bewegen (zie foto 1). Het doel is om door sport en spel de sociale vaardigheden van de leerlingen te stimuleren. Door middel van opdrachten vanuit de Baaz-methode in de klas en de gerichte leersituaties binnen de sportlessen, wordt de verbinding gelegd tussen theorie en praktijk. Sinds 2021 is zijn methode volledig geïntegreerd in de Baaz-methode. Baaz & Bewegen wordt inmiddels op zo'n tien scholen voor praktijkonderwijs gebruikt. Op dit moment wordt de methode alleen gebruikt in de eerste klas. Aan een vervolg in de hogere klassen wordt gewerkt. De eerste klas heeft naast de les Baaz & Bewegen ook nog twee reguliere sportlessen per week. De hogere klassen hebben alleen reguliere sportlessen.

Thema's en leerdoelen

Het doel van Baaz & Bewegen is om tijdens sportlessen de sociale vaardigheden van de leerlingen te stimuleren, door deze te laten ervaren en herkennen.

Er wordt gewerkt met vijf thema's:

- 1. samenwerken
- 2. vertrouwen in jezelf
- 3. vertrouwen in de ander
- 4. emotie regulering
- 5. ik ben Baaz-leiding nemen

De thema's zijn zo gekozen dat er een opbouw plaatsvindt in sociale leerdoelen. Het eerste thema is samenwerken, een concreet en tastbaar begrip. Hierbij leren leerlingen ook het werken met leerdoelen. Samenwerken is nodig om met de volgende, abstractere thema's (zoals vertrouwen in jezelf en in de ander) aan de slag te kunnen. Als leerlingen later in het jaar hebben gewerkt met vertrouwen, kan de verdieping worden gemaakt naar het thema emotie regulering, wat voor veel leerlingen een gevoelig en moeilijk thema is. Als laatste komt leiding nemen aan bod. Per periode (ongeveer zeven weken, van vakantie tot vakantie) komt één thema aan bod, waarbij drie doelen zijn vastgesteld (zie foto 2 en 3). Het thema en de leerdoelen zijn leidend: zowel in de theorieles als bij Baaz & Bewegen-lessen staat hetzelfde thema centraal. De sterren bij de

leerdoelen zijn bedoeld om de leerlingen aan het denken te zetten in hoeverre het leerdoel al is geland. Waar scoren de leerlingen zichzelf na afloop van het thema? Elk doel wordt door de leerling, docent LO en mentor beoordeeld. Daardoor heb je stof voor een gesprek. Dit vergroot de zelfreflectie van de leerling. De duimpjes worden veel gebruikt binnen de Baaz-methode. Bij elke keuzemoment bepaal je zelf wat je doet. Maak je een goede keuze of een keuze met negatieve gevolgen?

Om de verbinding helemaal compleet te maken, gaat de mentor van de klas mee met de Baaz & Bewegenlessen. Hierdoor ontstaat een mooie brug tussen theorie en praktijk. Leerlingen ervaren tijdens de sportlessen bijvoorbeeld emoties, die ondersteunend kunnen zijn bij de opdrachten van Baaz in de theorieles. En de mentor weet wat er heeft plaatsgevonden in de gymzaal en kan daardoor de leerlingen beter begeleiden.

Baaz & Bewegen in de praktijk

Johannes begint elke les Baaz & Bewegen in dezelfde opstelling (zie foto 4). Het thema en de bijbehorende doelen worden getoond op het bord en uitgelegd. Leerlingen worden hierbij actief betrokken door ze te vragen

wat ze onder een bepaald begrip (bijvoorbeeld vertrouwen) verstaan en door hun eigen ervaringen te laten vertellen. Vervolgens wordt het spel uitgelegd. Daarna gaan de leerlingen vaak in twee of drie groepen aan de slag. Een groep onder leiding van Johannes en de andere groep(en) onder leiding van de mentor of stagiaire. Sommige spellen worden klassikaal gespeeld. Na afloop van het spel wordt er nabesproken in dezelfde opstelling. Ook hierbij worden de leerlingen weer actief betrokken door ze bijvoorbeeld te vragen naar hun gevoelens en lichaamssignalen (onder andere bij het ervaren van grenzen), complimenten te geven en door bepaalde situaties nog eens door te nemen. Tijdens de nabespreking wordt er door zowel de docent als de mentor veel respect getoond voor de gevoelens van de leerlingen. Het mooie is dat er na verloop van tijd, als de leerlingen al wat ervaring met dit soort lessen en de thema's hebben gekregen, er ook onderling tussen de leerlingen respect ontstaat voor de gevoelens van anderen!

Elk spel is beschreven op een leskaart (zie foto 5). Hierop staat onder welk thema en doel het valt, welke ontwikkelingen uit de Cirkel van Ontwikkeling van toepassing zijn en natuurlijk een korte speluitleg. Met behulp van deze

leskaart kan ook de mentor of stagiaire het spel goed tot zijn recht laten komen of kan in bepaalde gevallen een leerling zelf het spel uitvoeren (bijvoorbeeld een balspel uitleggen en leiden bij het thema leiding nemen). Per thema is er een flink aantal spellen, zodat er voldoende lesstof is voor de hele periode. In de lessen behorend bij een thema (die beschreven zijn in de map), zit een duidelijke opbouw in de spellen (van makkelijk naar moeilijk).

Toelichting thema's

Samenwerken

Aan het begin van het schooljaar moeten de leerlingen elkaar leren kennen en samen tot groepswaarden en normen komen. Het eerste thema is daarom gericht op groepsvorming en samenwerking. In de Baaz (& Bewegen)-lessen gaat het over regels en omgangsvormen en hoe je over jezelf denkt. Wie ben ik in een groep? Door samenwerkingsspillen te doen kun je als docent bouwen aan een groep, omgangsvormen stimuleren en het belang van samenwerken duidelijk maken. Binnen dit thema worden veel groepsopdrachten gedaan (onder andere het verplaatsen van jezelf of van voorwerpen, zie foto 6, 7 en 8). Samen plezier maken en hebben is belangrijk. Positief omgaan met

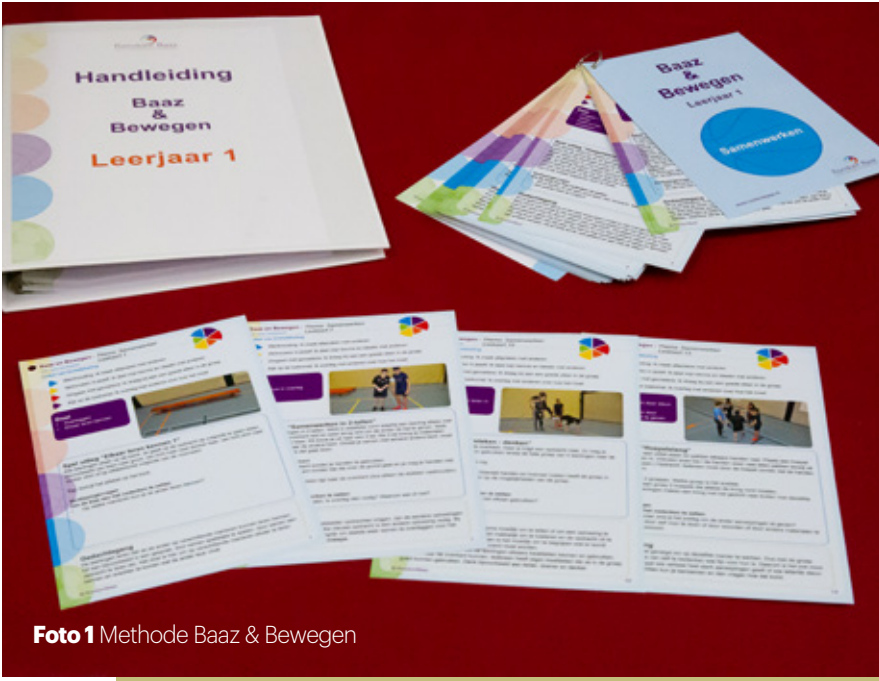


Foto 1 Methode Baaz & Bewegen

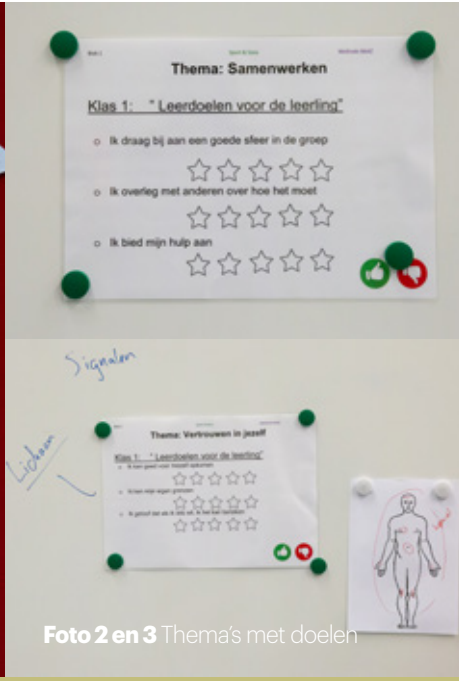


Foto 2 en 3 Thema's met doelen





Foto 4 Lesopstelling

elkaar wordt gestimuleerd, maar ook pesten en negatieve opmerkingen naar elkaar komen aan de orde.

Vertrouwen in jezelf

Het tweede thema is vertrouwen in jezelf. Voordat je andere mensen kunt vertrouwen, moet je eerst jezelf leren kennen. Hoe werken mijn emoties en wat gebeurt er in mijn lichaam op het moment dat ik mijn grens overga? Als je eigenwaarde en zelfrespect groeien is het ook makkelijker om andere mensen te vertrouwen. Je durft meer van jezelf te laten zien. In de spellen bij dit thema worden door de leerlingen emoties en ook zijn/haar grenzen verkend en herkend. Bijvoorbeeld door de leerlingen uit te dagen, maar zelf te laten bepalen vanaf hoe hoog ze uit een wandrek durven te springen (zie foto 9). Vervolgens wordt ze gevraagd op een tekening van het menselijk lichaam aan te geven welke lichaamssignalen ze voelden als het eng werd.

Vertrouwen in de ander

Als je jezelf vertrouwt en vertrouwen uitstraalt, kun je anderen beter helpen. De uitdaging is om serieus te werken en om echt het vertrouwen te geven aan je medeleerling. Als jij laat zien dat je te vertrouwen bent,

zullen anderen jou ook eerder vertrouwen. Tijdens de lessen ervaren de leerlingen op een speelse manier dat ze zichzelf kunnen laten zien en op anderen kunnen vertrouwen. Iedereen bepaalt hierin zijn/haar eigen grenzen in hoeverre anderen worden toegelaten. Leerlingen worden gestimuleerd om de grenzen van anderen te zien en hier op in te spelen. Een voorbeeld van een spel bij dit thema is met een lasbril op naar de overkant van de zaal lopen, waarbij je (be)geleid wordt door een andere leerling (zie foto 10).

Emotieregulering

Bij dit thema is controle over je eigen emoties het speerpunt. Het start bij het herkennen van je eigen emoties en deze een waarde kunnen geven. Leerlingen ontdekken hoe ze aan hun lichaam merken dat ze de controle over hun emoties dreigen te verliezen en waar bij hen het kantelpunt ligt. En ze leren wat ze kunnen doen om hun emoties weer onder controle te krijgen. Bij dit thema speelt boksen een belangrijke rol (zie foto 11). De spellen worden hierbij opgebouwd van weinig prikkels naar veel prikkels (contact met de ander en gebruik van kracht steeds meer verhogen). Bij emotieregulering wordt heel gericht gebruik gemaakt van een

thermometer. Door een knijper met hun naam op de thermometer te hangen, geven de leerlingen aan hoe het met hun emoties gaat (zie foto 12). Als de emotie te veel naar het oranje gaat, dreigt er controleverlies. De leerling moet gaan nadenken wat hij/zij op dat moment nodig heeft, de spanning moet zakken. Daarom is er bij dit thema altijd ruimte om in een apart vak in de zaal spanning verlagende activiteiten te doen, bijvoorbeeld overgooien met een bal.

Foto 5 Leskaart

Basz en Bewogen - Thema: Samenwerken
Info voor leerkracht
Leskaart 7

Cirkel van Ontwikkeling

- Werkhouding: Ik maak afspraken met anderen
- Vertrouwen in jezelf: Ik deel mijn kennis en ideeën met anderen
- Omgang met gevoelens: Ik draag bij aan een goede sfeer in de groep
- Kijk op de toekomst: Ik overleg met anderen over hoe het moet

Doel

- Ontwikkelen in overleg

Spel uitleg "Samenwerken in 2-tallen"

Vendeel de leerlingen in 2-tallen. Werk in estafette vorm waarbij een leerling alleen met een bal naar de overkant rent en weer terug rent om de ander de bal te geven. Welke 2-bal is het snelste klaar. Dit bouwt je zelfvertrouwen op. Als 2-bal breng je materialen van de ene kant naar de andere kant. Omdat je samen met iemand anders bent, moet je overleggen hoe je dat gaat doen.

Bring samen een:

- Bal naar de overkant
- Bal naar de overkant zonder te handen te gebruiken
- Bal naar de overkant zonder dat die over de grond gaat en je mag je handen niet gebruiken
- Bal die op twee stokken ligt naar de overkant (Jus alleen de stokken vasthouden)

Vaardigheidsvragen

Om de klas aan het nadenken te zetten

- Als de opdracht verandert, is overleg dan nodig? Waarom wel of niet?

Gedachtegang

Als de leerlingen steeds ingewikkelder opdrachten krijgen, zijn de eerdere oplossingen misschien niet effectief. Voor elke nieuwe opdracht is een andere oplossing nodig. Bij elke nieuwe situatie is het belangrijk om steeds weer samen te overleggen voor het kiezen van de beste aanpak of strategie.



Foto 6, 7 en 8 Bank klimmen, lopen over stokken of kruitwagens



Foto 9 Springen uit wandrek



Foto 10 Spel met lasbril



Foto 11 Boksen



Foto 12 Emotie-thermometer



Foto 13 Mat verplaatsen



Foto 14 Leerling geeft speluitleg

De thermometer wordt ook in de klas opgehangen en tijdens de theorievakken gebruikt. Op deze manier gaan leerlingen in verschillende situaties nadenken waar ze staan in hun emotie.

Ik ben Baaz – leiding nemen

Dit is het laatste en afrondende thema in het eerste leerjaar. Als je gegroeid bent in zelfvertrouwen en je weet dat je de klas kunt vertrouwen, durf je dan ook de stap te maken om voor jezelf op te komen en je eigen plekje in te nemen? Binnen dit thema wordt toegewerkt naar presenteren en reflecteren. Een van de spellen is in een groepje een mat aan een touwtje naar de overkant van de zaal verplaatsen, waarbij het groepje onder leiding van een van de leerlingen steeds opspringt vanaf de mat, zodat die verplaatst kan worden (zie foto 13). Aan het eind van het jaar wordt de leerlingen gevraagd zelf een

spel uit te leggen en te leiden (zie foto 14). Mooi om te zien dat dat lukt!

Conclusie

Door binnen het onderwijs te werken met sport als middel wordt bewegingsonderwijs een centraal vak en krijgt het naast de motorische ontwikkeling een inhoud van essentiële waarde voor elke leerling. Dit geldt niet alleen binnen het praktijkonderwijs, maar voor elke leerling, ongeacht het leerniveau.

Tijdens, maar ook buiten de lessen, valt op dat de leerlingen op een prettige en respectvolle manier met elkaar omgaan. Er is weinig ruzie en er wordt goed samengewerkt. Baaz & Bewegen heeft dus duidelijk een positief effect op de sociale vaardigheden. Zowel Johannes als de mentoren zijn heel erg blij met de methode en hoe die in de praktijk werkt. Voor de leerlingen geeft het duidelijkheid en houvast. Ook de Calo- en PMT-studenten die bij

Johannes stage lopen zijn enthousiast en vinden dat de methode heel goed aansluit bij hun opleiding. Al met al een win-win situatie dus! ●



Contact

j.toebes@accentnijkerk.nl

Anita Riemersma is fotograaf voor onder andere het LO Magazine en is afgestudeerd aan de alo

Johannes Toebes is docent bewegingsonderwijs bij Accent Praktijkonderwijs in Nijkerk

Bronnen

Baaz-methode:
<https://www.rondombaaz.nl/>

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

praktijkonderwijs, sociale vaardigheden, Baaz-methode, Baaz & Bewegen

PBS in de gymzaal

In het schooljaar 2018/2019 zocht onze school naar een methode om het pedagogisch klimaat te verbeteren en naar een manier om als team dezelfde taal te spreken richting onze leerlingen. Na een aantal brainstormsessies en veel input van de docenten, hebben wij in januari 2020 Positive Behavior Support (PBS) geïntroduceerd. Het is een schoolbreed systeem om succes op leer- en gedragsgebied bij leerlingen te bevorderen. | Tekst Jorgos de Fost

Zoektocht

Ik werk vier dagen in de week op een leuke basisschool in Amstelveen. Alle groepen bij ons op school krijgen twee keer per week gymles van mij en daarnaast organiseer ik activiteiten in samenwerking met sportverenigingen en Amstelveen Sport.

In het begin was het gedrag van de leerlingen in de gymles niet altijd zoals ik voor ogen had. Dus ging ik experimenteren met mijn stemgebruik, ik gaf diverse manieren van consequenties bij ongewenst gedrag en ik gebruikte verschillende organisatievormen om uit te vinden wat goed zou werken. Het bleef een zoektocht, totdat ik door mijn school kennis maakte met Positive Behavior Support. Eerst was ik sceptisch, maar al snel kreeg ik door dat dit voor mij écht werkte. De basis heb ik nu een beetje onder de knie, maar er is nog veel meer uit te halen. Daarom vind ik het belangrijk om te delen, want ik hoop dat het docenten en dus ook leerlingen kan helpen naar meer successen op leer- en gedragsgebied.

In mijn communicatie op het werk pas ik PBS bewust toe en ik merk dat ik er privé steeds meer onbewust mee bezig ben. Thuis bij de opvoeding van mijn peuter, maar bijvoorbeeld ook op vakanties waar ik soms interessante communicatieve boodschappen tegenkom.

Van niet-boodschappen naar wel-boodschappen

Eigenlijk wil ik deze alinea liever niet schrijven, aangezien ik inmiddels veel meer in wel dan in niet-boodschappen en verwachtingen denk. Maar ter illustratie van de verschillen is het zeker nuttig om hier aandacht aan te besteden.

"In de LO-les worden vaak regels/afspraken gemaakt met het woord 'NIET'. Niet lopen met de bal, niet met z'n tweeën op een matje, niet inhalen, niet schreeuwen om de bal,

enzovoort. Word je bewust van je eigen communicatie en maak deze positiever. Vertel de leerlingen wat ze wél moeten doen." (Teitsma, 2022, p.24)

Voorheen vertelde ik mijn leerlingen vooral wat ik niet van hen verwachtte als er iets anders liep dan gedacht. Als ik mijn uitleg startte en een aantal kinderen zaten nog te praten, dan wachtte ik totdat zij stil waren. Dit kon soms lang duren en begon ook wel eens vervelend te worden voor de rest van de klas die wel klaar zat om te starten met bewegen. Inmiddels zijn de trein en het vliegtuig de enige dingen waar ik nog wél op wacht.

Soms liet ik het te lang oplopen, waardoor ik mijn stem moest verheffen, om zo de aandacht te krijgen. De hele klas had dan opeens wel aandacht voor de les, maar het voelde verkeerd en het past niet bij mij. Kinderen hebben juist behoefte aan voorspelbaar leerkracht gedrag. Ook kinderen uit de les sturen kon soms niet anders, maar dat vind ik eigenlijk een no-go. Dit leverde bij mij veel ergernis op en dit straal je dan ook uit naar de leerlingen. De leerlingen krijgen meer negatieve dingen te horen dan positieve, daar groeit een kind in mijn ogen niet van. Daarbij is het ook niet fijn voor de sfeer in de klas.

Een goed pedagogisch klimaat kenmerkt zich door vaste regels en structuur en geeft daardoor voorspelbaarheid en rust. Vaste afspraken, regels en routines, duidelijke verwachtingen, heldere structuren en kaders zorgen voor voorspelbaar leerkrachtgedrag. Leerlingen weten waar ze op kunnen rekenen. Dit geeft rust voor de leerlingen én de leraar; tenminste als de leraar zich consequent aan de afspraken houdt en de leerlingen er ook steeds aan herinnert. Deze voorspelbaarheid zorgt voor minder incidenten, minder gedoe en dus meer onderwijstijd. De voorspelbaarheid wordt nog groter als in de hele school dezelfde afspraken gelden en leraren op een vergelijkbare manier

reageren op gedrag van leerlingen. Aanpakken als 'de vreedzame school' en 'Positive Behavior Support' (PBS) gaan van dit principe uit.

Het is mij al vaker ter ore gekomen dat het nuttiger is om verwachtingen in wel-boodschappen te formuleren, dan in niet-boodschappen. Ons brein kan een niet-boodschap namelijk niet omzetten in wat wij dan wel bedoelen. Denk maar eens niet aan een donkergroene olifant met roze stippen en een set freeride ski's van 188 centimeter in zijn linkerhand en een tennisracket van 330 gram met snarenpatroon 18 x 20 in zijn rechterhand. Het beeld springt direct bij je op (we zijn immers allemaal beelddenkers, vanaf de geboorte) en je gaat ook nog extra je best doen om alle details voor je te zien.

Zoals eerder gezegd vallen mij privé ook steeds meer dingen op in de communicatie van anderen. Zo was ik van de zomer op een festival waar het bordje 'Please don't climb in me' op een boom geplakt was. De boom was bekleed met een rieten mat waardoor het iets moeilijker gemaakt was om in de boom te klimmen. Het eerste wat ik dacht was: 'Oe, ik zie wél een mogelijkheid om erin te klimmen!'. Terwijl ik er zonder dat bordje waarschijnlijk aan voorbij gelopen was.

Vorig jaar op de camping kwam ik een mooie tussenweg tegen, namelijk: 'Wilt u bij deze wastafel niet afwassen?! Afwassen kan wel bij het aanrecht in de hoek van het terrein.' Voor mij was duidelijk wat ik niet mocht doen, maar mij werd ook gelijk duidelijk wat ik wél mocht doen.

En toen ik een weekend met mijn moeder door Nederland ging wandelen kwam ik een heel mooi voorbeeld tegen van hoe het wel werkt: 'Het broedseizoen is weer begonnen! Geniet van de natuur, maar betreed het thuis van de dieren met rust en respect.' Hoe moeilijk ook. Het is dus de kunst om in onze communicatie het woord niet wat vaker weg te laten. En meer onze verwachtingen uit te spreken, zowel naar volwassenen als

naar kinderen! Het is soms heel lastig een manier te vinden om een boodschap in positieve vorm te formuleren. Maar als je ervoor open staat, word je hier steeds creatiever in.

Methode

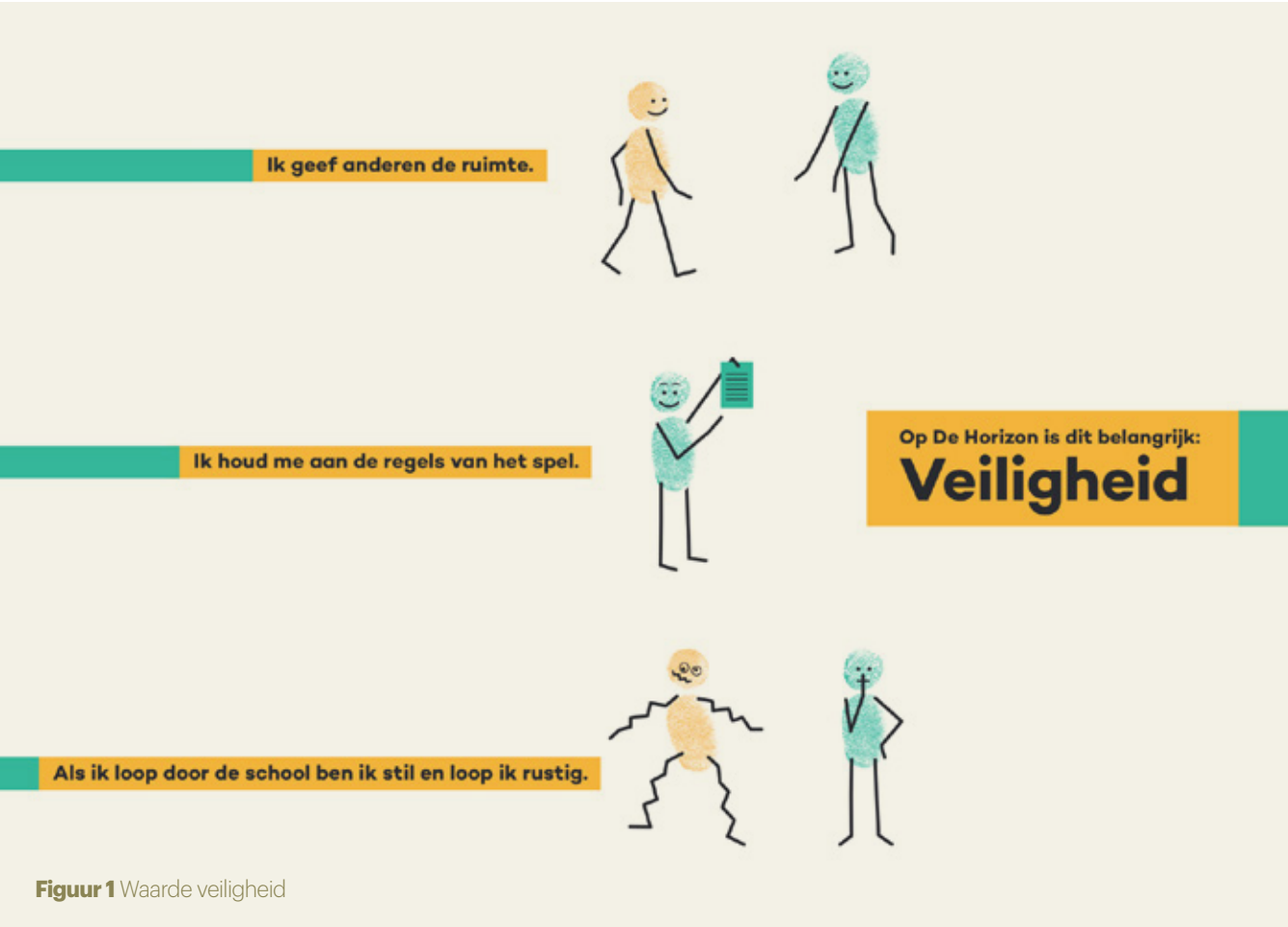
"Gedrag is een vak. Net als het onderwijzen van lezen, schrijven en rekenen, moet de leerlingen specifiek gewenst gedrag aangeleerd worden. Maar gewenst gedrag leer je niet in één les of in één keer; het is een continu leerproces tijdens de hele schoolloopbaan van de leerling. Gedrag is dus, net zoals andere vakken, een belangrijk onderwerp. Leer leerlingen concreet aan welk gedrag van hen verwacht wordt. Als ze het gewenste gedrag vervolgens laten zien, bekrachtig dit dan positief. Als een leerling moeite heeft met lezen, trek je als leraar extra tijd uit om hem de vaardigheden aan te leren die hij nodig heeft om zijn doel te bereiken. Zo zou je ook tijd moeten nemen om een leerling met gedragsproblemen die vaardigheden te leren die hij op dat gebied nodig heeft." (Baard, 2018, p. 7)

Binnen PBS wordt er gewerkt met verschillende waarden. Bij ons op school hebben wij gekozen voor de waarden verantwoordelijkheid, waardering en veiligheid (zie figuur 1). We hebben alle waarden uitgewerkt in verschillende verwachtingen die passen binnen onze school. Voor de gymzaal heb ik onder anderen de waarde veiligheid uitgelicht en aan het begin van een periode hang ik deze op in de kleedkamers, zodat de leerlingen bij binnenkomst al zien wat wij van hen verwachten in deze specifieke ruimte in de school. Deze waarden in de gymzaal zijn 'Ik kleed mij snel om.' en 'Ik leg mijn spullen op de afgesproken plek.'

Waarde veiligheid

Ons hele docententeam werkt met de zogenaamde 'reactieprocedure'. Dit is dezelfde manier waarop iedereen op al het gedrag binnen de school reageert. Op deze manier is het voorspelbaar en krijgen alle kinderen de kans om het juiste gedrag te laten zien en hierin te leren.





Stroomdiagram

De leerlingen hebben dus twee kansen en daarna eventueel een time-out, ze weten dan zelf vaak al hoe het werkt. Ze lopen naar de zandloper en gaan bij de muur op de grond zitten met hun rug naar de klas. Op alle zandlopers in de school zit een sticker

met de tekst 'Ik zit stil. Ik zit met mijn rug naar de klas. Als de zandloper klaar is dan breng ik deze terug.' Na vijf minuten is de time-out klaar en zetten ze deze zelf weer terug, ze mogen dan gelijk weer meedoen met de les. Als er meerdere time-outs bij eenzelfde leerling plaatsvinden in de les, dan denken we samen na over een interventie

Reactieprocedure

Als je een leerling 'betraapt' op klein ongewenst gedrag, vraag je de leerling wat de gedragsverwachting is: "Ik zag je rennen op de gang. Kun je mij vertellen welk gedrag wij op de gang verwachten?" De leerling benoemt de gedragsverwachting en je vraagt de leerling om dat te laten zien. Wacht 5-10 seconden.
Leerling is gehoorzaam. Bekrachtig met een compliment!
Leerling is ongehoorzaam. Vertel de leerling wat het gewenste gedrag is en wat de consequentie is als zij het niet doen. Wacht 5-10 seconden.
Leerling is gehoorzaam. Bekrachtig met een compliment!
Leerling is ongehoorzaam. Pas de consequentie toe.

die het kind helpt om het gewenste gedrag te gaan leren. Dit is altijd in overleg met de groepsleerkracht, de interne begeleider en de gedragscoördinator .

Muntjes uitdelen

Het belonen van gewenst gedrag doen wij door complimenteren en op onverwachte momenten muntjes uit te delen. We beschrijven dan precies wat we op dat moment waarderen. Bijvoorbeeld: "Lou wat goed dat jij Teddy laat zien hoe zij nog beter kan omkleden. Dan kunnen we sneller beginnen met de gymles!"

De muntjes kunnen uitgedeeld worden aan leerlingen individueel, per groepje of aan de hele klas. Alle docenten in de school hebben muntjes en kunnen deze ook uitdelen aan alle leerlingen van de school. Het maakt soms nog meer indruk als een leerling een muntje krijgt van iemand anders dan hun eigen groepsleerkracht.



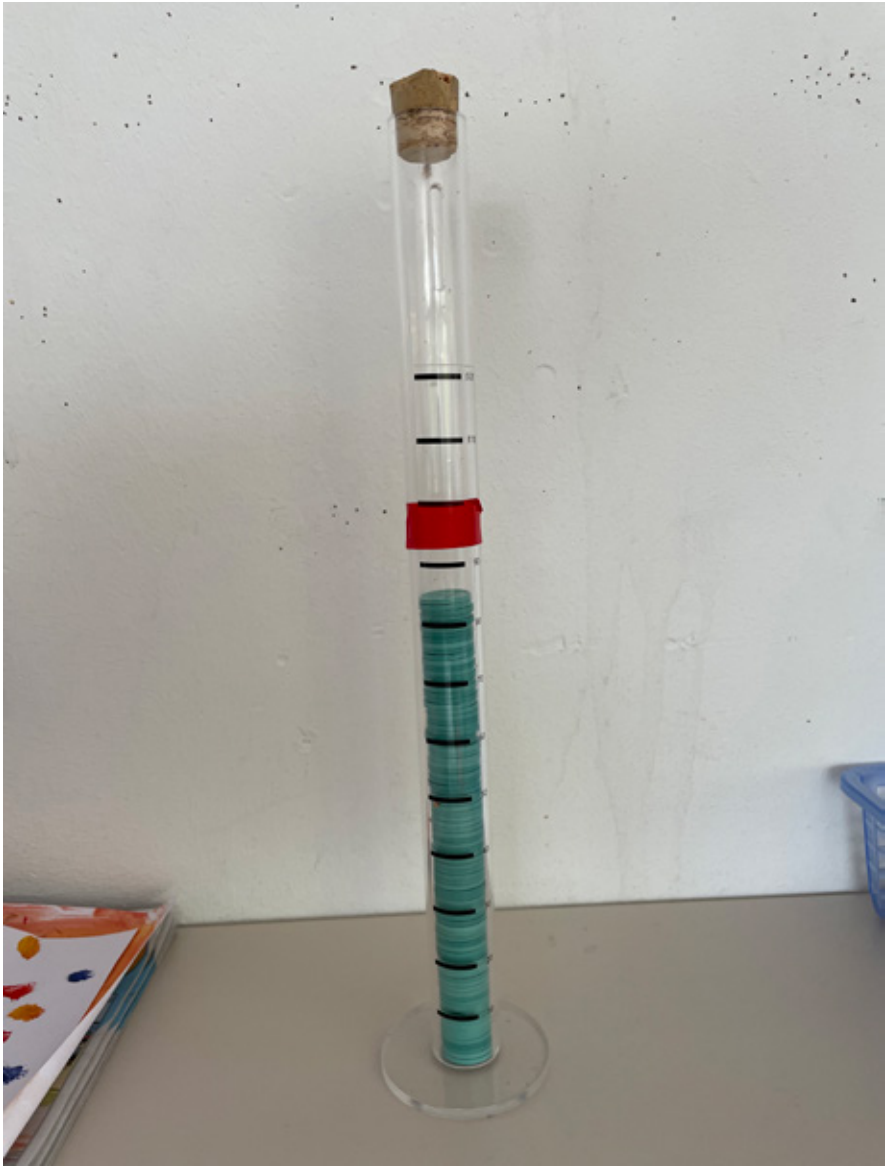
De muntjes worden met de hele klas opgespaard in een zogenaamde 'piekpijp' en als deze vol is kunnen de leerlingen samen een beloning uitkiezen. Dit kan bijvoorbeeld door tien minuten buiten te picknicken, met een andere klas te spelen of samen disco dansen in de klas te organiseren.

De piekpijp

Een voorbeeld van een interventie die bij een van mijn leerlingen goed geholpen heeft, is het werken met drie houten blokjes. Op deze manier kunnen wij zijn kansen visueel maken. Aan het begin van de gymles zet ik drie houten blokjes ergens in de gymzaal tegen de muur. Op het laatste blokje leggen we een muntje en als desbetreffende leerling het tot aan het eind van de les gelukt is om het bij nul, één of twee kansen te houden dan is het muntje voor de leerling. Mochten er drie blokjes omgegaan zijn, dan gaat de leerling in de time-out en vervalt het recht op het muntje. Dit idee kreeg ik van vakleerkracht bewegingsonderwijs Danny uit Steenwijk.

De kracht van de herhaling

"Wanneer er eenduidige gedragsverwachtingen in de school zijn, is het belangrijk dat deze verwachtingen

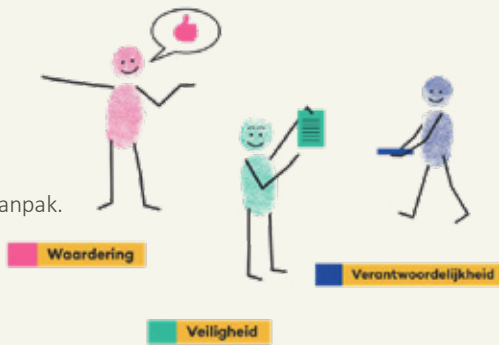




Hand-out EXTERNEN

Positive Behavior Support (PBS) is een doelmatige, schoolbrede aanpak.

- Positieve feedback
- Goed voorbeeldgedrag
- Efficiënte werkwijze



Verwachtingen uitspreken	Beloningssysteem
Wij benoemen constant wat wij verwachten van de leerlingen. Bijvoorbeeld: <i>‘wil je de volgende keer, het toilet zelf doorspoelen?’</i> Bijvoorbeeld: <i>‘we houden de hockeystick met twee handen vast.’</i> Als je alleen dát benoemt wat je graag van de leerling ziet, dan is de instructie korter en duidelijker.	Als leerlingen laten zien wat wij van hen verwachten, dan kunnen wij hen individueel, in een groepje of klassikaal belonen met een muntje. Dit muntje sparen zij op in een zogenaamde ‘piekpijp’ in de klas. Na een x-aantal muntjes kan de groep een gezamenlijke beloning kiezen in ruil voor de volle ‘piekpijp’.

ook in herkenbare taal gedeeld worden met leerlingen. Door de kracht van de herhaling gaan leerlingen ze onthouden en toepassen. Een veelgehoorde uitspraak van leraren is: ‘Dat weten ze inmiddels toch wel, dat heb ik zo vaak gezegd!’ Zeker naarmate leerlingen ouder worden, gaan volwassenen er vaak van uit dat leerlingen wel weten wat wij in iedere situatie van hen verwachten. Wanneer medewerkers van een school proactief zijn en bij de overgang van nieuwe onderwijssituaties met leerlingen benoemen, herhalen en bespreken wat zij van hen verwachten, vergroot dit de kans op succes voor leerlingen. Ook visuele reminders kunnen daar goed bij helpen.” (Baard, 2018, pp. 22-23)

Resultaten

Doordat de hele school dezelfde taal spreekt is er voor de leerlingen veel voorspelbaar gedrag en dat werkt goed, want ze weten allemaal waar ze aan toe zijn. Hetzelfde geldt voor externen die een gastles komen geven in de gymzaal of elders in de school. Zodoende hebben wij ook een hand-out voor externen gemaakt. Zodat zij kort en bondig kunnen zien hoe wij op school werken. Het is aan de gastdocent zelf wat hij of zij ermee doet. Maar het is erg krachtig als deze gastdocenten dezelfde werkwijze hanteren als wij en het maakt natuurlijk veel indruk als onze leerlingen muntjes verdienen bij nieuwe docenten. Plus het scheelt de helft van de tijd als ze bij hun (sport specifieke) uitleg alleen benoemen en het voorbeeld geven van wat ze wél willen zien bij de leerlingen.

Als ik een klas vraag om in de kring te komen zitten en ik beloon hardop de leerlingen die gelijk aan mijn gedragsverwachting voldoen, dan zie ik de rest van de leerlingen in sneltreinvaart daarop volgen. Want elk kind wil graag goed doen.

In algemene zin wordt voor de meeste leerlingen alles duidelijker, plezieriger en dus succesvoller op leer- en gedragsgebied. Voor de docenten is het eenduidiger en lichter communiceren met een

positievere mindset. Dat straalt je uit, dus reageren de leerlingen ook fijner op je. Er zijn veel meer kinderen die vanzelf meewerken, dus ze geven elkaar ook constant het goede voorbeeld en dat doet goed volgen. Op deze manier blijft er meer tijd en energie over voor plezier maken en leuke dingen leren!

Je kan ervoor kiezen om als hele school met PBS aan de slag te gaan, maar daar is tijd en toewijding van het hele team voor nodig. Je kan er ook voor kiezen om als (vak)docent een eerste stap te maken met het uitspreken van je verwachtingen en het positief bekrachtigen van leerlingen. Probeer daarnaast om zoveel mogelijk van je successen te vieren, dat motiveert en werkt aanstekelijk.

Enkele reacties van collega’s op de vraag ‘Welke resultaten van PBS zie jij in de school?’:

- positiever en ontspannen;
- voor jezelf makkelijker en rustiger;
- directie: “Pedagogisch klimaat echt heel goed in de school”;
- externen: “De kinderen zijn door de hele school vriendelijk tegen elkaar.” ●



Bronnen

Basisschool De Horizon Amstelveen, Onderwijs Groep Amstelland.
Stokhof, S. (2022). *Gedragscoördinator op basisschool De Horizon Amstelveen*.
Baard, M. (2018). *Zakboek PBS*.
Teitsma, J. (2022). Zelfreflectie en optimaliseren van je eigen lesgeven’. *LO Magazine* 110 (7), 22-25.
Onderwijsinspectie (2022). *Pedagogisch klimaat*. Verkregen op 24-10-2022, van <https://www.onderwijsinspectie.nl/onderwijssectoren/primair-onderwijs/schoolverschillen/pedagogisch-klimaat>

Contact

j.defost@ogamstelland.nl
Jorgos de Fost is vakleerkracht bewegingsonderwijs op De Horizon en skitrainer bij Snowlife skilerarenopleidingen.

Tekeningen

Daan Geus

Foto’s

Jorgos de Fost, Michelle Schut, Ewoud van Dulken, Elly Hoenderkamp

Kernwoorden

Positive Behavior Support (PBS), positief gedrag stimuleren



Lesgeven in het speciaal onderwijs 2

Een kijkje in de gymzaal van Leoni Tielbaard



geeft meteen een eerste indruk hoe hun pet die dag staat. We hebben ook de gouden regel dat ongeacht wat eerder is gebeurd, iedere dag gestart wordt met een schone lei, altijd. Dat willen we als school echt uitstralen met elkaar."

Aandacht, structuur en voorspelbaarheid

We gaan eerst mee naar de gymzaal om een les te bekijken van Leoni en zo een eerste indruk te krijgen van het reilen en zeilen van de gymles. De gymzaal staat al opgebouwd met activiteiten. Wat meteen opvalt is de indeling met drie vakken in de ruime gymzaal. Leoni vertelt dat duidelijkheid, voorspelbaarheid en structuur noodzakelijk zijn voor de doelgroep van de Verschoorschool. De les begint altijd met een tikspelletje en daarna werken de leerlingen in drie vakken. Ondertussen zien we de leerlingen stil binnenkomen en op de banken gaan zitten die midden in de gymzaal staan. Ze verwelkomt ieder kind met een contactmoment, geen leerling wordt overgeslagen en er is een korte overdracht met de leerkracht. Het valt ook op dat er een vaste volgorde is. Leerlingen weten precies waar ze moeten zitten. Als we om ons heen kijken, zien we dat er in de berging een duidelijke structuur is.

Leoni geeft tijdens de uitleg veel aandacht aan duidelijke afspraken, zoals welke regels bij het wisselen gelden, wat je precies moet doen als je getikt wordt, waar de volgorde van de wachtrij is en wijst op de PAD-plek (time-out plek). Toch valt ook op dat de vaart er ook goed in blijft tijdens de uitleg. Binnen mum van tijd zijn alle

leerlingen bezig. De groepsleerkracht blijft aanwezig tijdens de les. Hierdoor zijn er een paar extra handen en ogen en is er een vertrouwd persoon de hele les aanwezig.

Wanneer de leerlingen aan het werk zijn gaat ze kort met ons in gesprek. Het valt ondertussen op dat ze de leerlingen geen seconde uit het ook verliest en veelvuldig complimenteert terwijl ze met ons praat. "Als ik lessen ontwerp, zorg ik dat de leerlingen niet of nauwelijks hoeven te wachten en vooral heel veel bewegen en wanneer ze wel moeten wachten dan zorg ik voor een duidelijk wachtplek bijvoorbeeld in hoepels of op markerschijven. Activiteiten moeten doorgaan, dus een parkoersvorm werkt heel goed voor de leerlingen. Wachten is voor sommige leerlingen meteen kliertijd. Daar kunnen ze niets aan doen hoor en daarom wil ik dat wachten puur even uitrusten is, maar verder voorkom ik het wachten zo veel mogelijk."

Relatie opbouwen

Wat drijft Leoni om te werken op de Verschoorschool? Leoni werkt al acht jaar op de Verschoorschool. Zijervaart dat er de laatste jaren een andere doelgroep in school is gekomen. "Er lijken meer leerlingen met

hechting- en traumaproblematiek aangemeld te zijn. Juist voor deze doelgroep is het nog belangrijker om met elke leerling een goede relatie op te bouwen." Daarnaast geeft ze aan dat het belangrijk is om het gedrag van de leerling niet op jezelf te betrekken. "Aan het begin was dat wel eens lastig, dan schrok ik van een uitbarsting, maar nu snap ik veel beter waar het gedrag vandaan komt. Rustig blijven is echt het toverwoord en om elke leerling te zien. Juist als ze het moeilijk hebben." Leoni geeft aan dat dit stuk haar ook drijft. Als leerkracht doe je ertoe en maak je het verschil voor deze kinderen. "Je kan impact maken bij de groei van een leerling." Daarbij werk je nauw samen in het team met collega's. En juist dat vindt ze superfijn. "In het regulier onderwijs sta je er als vakleerkracht vaak alleen voor en werk je vaak op een eiland, terwijl je hier juist samen met het team van collega's werkt, altijd en overal en juist ook in de gymzaal. Dat geeft me voldoening, dat je het samen doet."

Leoni vertelt dat achteroverleunen er nooit bij is. "Blijven herhalen is belangrijk, want regels die je al hebt verteld kunnen ze opeens vergeten zijn. Daarbij vinden sommige leerlingen omgaan met winst en verlies erg lastig." Leoni geeft aan deze

spelletjes niet uit de weg te gaan, maar probeert de consequentie van winst en verlies zo kort mogelijk te maken. Bijvoorbeeld als je getikt bent leg je een pion om, en mag je daarna gewoon weer meedoen. En naarmate dit goed gaat, wordt het steeds meer uitgebouwd. Wanneer leerlingen het even moeilijk vinden probeert Leoni samen met ze af te stemmen wat hij wil en wat daarvoor nodig is. Leerlingen krijgen een keuze binnen gestelde regels.

Goed bewegingsonderwijs

Wat heb jij nodig om goed bewegingsonderwijs te geven aan je doelgroep? "Uiteraard moet de zaal voldoende materialen hebben om te zorgen voor voldoende beweging. De beweegniveaus tussen de leerlingen zijn erg groot, dus een gedifferentieerd aanbod is nodig. Het gedifferentieerde aanbod zorgt ook voor minder frustraties en conflicten. Specifiek materiaal dat veelvuldig wordt ingezet zijn timers en zandlopers. De leerlingen weten zo hoelang iets duurt en dit helpt weer in de structuur, de duidelijkheid en voorspelbaarheid die deze leerlingen nodig hebben."

Ze geeft aan dat een grote succesactiviteit het springkussen is en altijd goed verloopt, ondanks dat leerlingen

In deze artikelenreeks nemen Anna-Maria van Dillen en Christa Rietberg een kijkje bij vakcollega's die werken in de verschillende typen speciaal onderwijs. Wat drijft hen en welke issues spelen in dit werk? In het tweede artikel gaan ze naar een cluster 4 school voor leerlingen met gedrag- en psychiatrische problematiek. | Tekst Christa Rietberg en Anna-Maria van Dillen

Verschoorschool

Deze keer gaan we op de fiets door de Veluwe. Op deze prachtige locatie in Nunspeet vinden we de Verschoorschool. Deze school biedt op twee locaties speciaal onderwijs aan ruim 220 leerlingen. Er zijn ook vier 'koestergroepen' voor leerlingen met ernstige trauma's en hechtingsproblematiek. De leerlingen komen door het bijzondere karakter van het onderwijs uit de wijde omgeving, vandaar dat de taxibusjes af- en

aanrijden. We vinden vakleerkracht Leoni Tielbaard al bij de taxistandplaats. Niet voor niets, want het personeel dat geen eigen klas heeft, vangt de leerlingen uit de taxi's op en zorgt voor een goede overdracht tussen de taxi's en de klas. De taxireis is namelijk niet voor elke leerling een prettig tocht en kan meteen voor spanningen zorgen bij de start van de schooldag.

Leoni geeft aan dat het fijn is om elke leerling zelf binnen te zien komen. "Het





in de verleiding komen om tegen elkaar te botsen of op de randen klimmen. Uiteraard worden vooraf de regels ook consequent herhaald. Dan wijst ze ons op de zogenaamde 'PADplek.' Dit is een time-out plek. Binnen de school wordt gewerkt met de PAD-methode. Het Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD) is een universeel preventieprogramma waarmee scholen de sociaal-emotionele competenties van hun leerlingen tussen 4-12 jaar kunnen vergroten om zo gedragsproblemen te voorkomen.

Deze plek is geen strafplek maar echt een plek om even tot rust te komen zodat je weer mee kan doen.

Buitenschool

Wat doet Leoni nog meer buiten de lessen bewegingsonderwijs? Ze organiseert ook sportactiviteiten buiten de schoolomgeving. Zij vindt het belangrijk dat de school aan het plaatselijke schoolvoetbal meedoet en dat leerlingen hiermee in een andere omgeving leren hoe ze kunnen sporten en welke regels daar gelden.

Vanuit ouders krijgt ze terug dat ze het heel fijn vinden dat de leerlingen aan dit toernooi mee kunnen doen. Daarnaast zet ze zich in voor het jaarlijkse bedrijfsvolleybaltoernooi. Ze zorgt dat er een docententeam van de Verschoorschool deelneemt en enthousiasmeert de collega's om mee te doen.

Na nog een kijkje op het grote en groene schoolplein, fietsen we met mooie indrukken weg uit de Veluwe bossen. ●



Contact

anna-maria.vandillen@kvlo.nl
christa.rietberg@kvlo.nl
Christa Rietberg en Anna-Maria van Dillen zijn vakleerkrachten bewegingsonderwijs en maken deel uit van het team Speciaal Onderwijs van KVLO

Foto's

Anna-Maria van Dillen

Kernwoorden

speciaal onderwijs, voortgezet speciaal onderwijs, cluster 4

→ SPELINZICHT

EEN SPELER- EN SPELGECENTREERDE DIDACTIEK VAN SPELSPORTEN

GEHEEL HERZIEN!



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

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

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

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



€ 44,95

incl. btw

ISBN 9789072335692

Auteurs: Gwen Weeldenburg, Enrico Zondag en Frank de Kok.

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

VOLG MIJ



hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!

Bent u op zoek naar een leerlingvolgsysteem dat hanteerbaar is, snel werkt en meegaat met de tijd? Dan is VOLG MIJ iets voor u! VOLG MIJ is hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs! Met behulp van VOLG MIJ kunt u gemakkelijk de motorische ontwikkeling van uw leerlingen bijhouden!

VOLG MIJ is gebaseerd op de 12 leerlijnen beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Per leerlijn zijn er meerdere varianten waarop u kunt scoren, waarbij wordt uitgegaan van 5 verschillende scoringsniveaus. Heeft u zelf een oefening om een leerlijn te scoren? Geen probleem, er is zelfs een mogelijkheid om uw eigen scoremodel in te voegen.

Voordelen:

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



MEER INFORMATIE:
JANLUITINGFONDS.NL



Actualisatie curriculum bewegen en sport: beweegidentiteit

1

In dit artikel wordt verslag gedaan van de laatste ontwikkelingen rond het thema beweegidentiteit (BI), een van de zes bouwstenen van het leergebied Bewegen en Sport bij Curriculum.nu. BI wordt in de vakwereld gezien als een relevant onderwerp maar de ideeën en beelden hierover lopen uiteen. In het voorjaar van 2022 heeft een werkgroep in opdracht van SLO een verkenning uitgevoerd rond BI. Het doel was om meer duidelijkheid te krijgen over de volgende vragen: Waarom is BI van belang? Wat is BI? Hoe kun je BI ontwikkelen? Welke rol kan LO spelen bij de ontwikkeling van BI? | Tekst Jacob Nienhuis

Waarom is (de ontwikkeling van) BI belangrijk?

In het bewegingsonderwijs draait het om leren deelnemen aan beweegsituaties. Het is een proces waarin je als beweger leert wat je kunt, waar je goed in bent, wat je (niet) leuk vindt en waarom, wat je spannend vindt, waar je benieuwd naar bent, hoe anderen naar jou kijken als beweger/sporter. Dit is belangrijk om jezelf te vormen als beweger, ook al is het vaak onbewust. Het geeft je een basis, een uitgangspunt, een anker, waardoor je je verder kunt ontwikkelen. We zien hier de mogelijkheid voor het leergebied

Bewegen & Sport (B&S) een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de beweegidentiteit van leerlingen.

In meer of mindere mate zijn docenten bezig leerlingen te beïnvloeden in hun betrokkenheid op het deelnemen aan beweegsituaties. Dan gaat het om zaken als: vergroten van de motivatie, opdoen van positieve beweegervaring, kunnen deelnemen op eigen niveau, zelfregulatie, autonomie, zelfvertrouwen, positief zelfbeeld. Ook het perspectief van de ander speelt hierbij een belangrijke rol: kijken door de bril van en ander, relatie tot de

ander, rolpatronen, rolmodellen. Al deze zaken komen vaak terloops aan de orde, maar spelen wel een belangrijke rol in de dagelijkse praktijk. De uitdaging is om dit leerproces waar het gaat om beleving en betekenis geven aan de ervaringen die leerlingen opdoen in de les meer expliciet te maken.

Wat is BI?

Tijdens de verkenning bleek dat BI een onderwerp is dat 'de tongen losmaakt'. Deels omdat het, zoals hierboven al is geschetst, raakt aan allerlei zaken die invloed hebben op hoe leerlingen de gymles en het deelnemen aan beweegsituaties ervaren en beleven. Maar ook omdat het vragen oproept: Wat verstaan we onder BI? Waar heeft het mee te maken? Wat betekent het om je BI te ontwikkelen? Welke factoren hebben daar invloed op? Bestaat er zoiets als een sterke of zwakke BI? Welke rol kan LO hebben bij de ontwikkeling van BI?

Tijdens de verkenning werden de antwoorden steeds duidelijker en kwamen we tot een definitie van het

begrip BI: 'Beweegidentiteit is hoe een persoon zich definieert, zich presenteert en gezien wordt als beweger en sporter.'

Het samenspel van zich definiëren (wie ben ik?), zich presenteren (wat laat ik de wereld zien?) en gezien worden (hoe ziet de wereld mij?) is een dynamisch en doorlopend proces waarin ervaren, reflecteren en kiezen een rol spelen. Beweegidentiteit is contextafhankelijk, veranderlijk, en komt tot stand in interactie met anderen.

Jezelf beschrijven gaat over je zelfbeeld. Daarin zit een onbewuste en bewuste component. De onbewuste component heeft te maken met de ervaringen die een persoon opdoet met bewegen en sporten. Zonder erover na te denken heeft een persoon (een kind) gewaarwordingen als: ik kan dit (niet), ik vind dit eng, ik vind dit makkelijk, het lukt me bijna, dit is (niet) leuk. Deze ervaringen zijn bepalend voor verdere deelname aan bewegen en sporten en de keuzes die daarin worden gemaakt. Daarnaast ontwikkelt zich gaandeweg ook een meer bewust zelfbeeld. Een persoon ziet zichzelf onder ogen en reflecteert op zijn eigen doen en laten. Dit kan helpen om betere keuzes te maken om met plezier te bewegen en sporten.

Het gedrag dat iemand vertoont, wat iemand laat zien aan de omgeving, is

ook een deel van de BI. Het zelfbeeld is wellicht minder zichtbaar, met gedrag laat je zien wie je bent voor de omgeving. Dat kan in overeenstemming zijn met je zelfbeeld maar kan er ook mee in strijd zijn. Je denkt zelf dat je heel sportief bent, maar je teamgenoten denken daar heel anders over.

Tenslotte is de 'blik' van de ander ook bepalend voor hoe ik naar mezelf kijk en dus ook onderdeel van mijn BI. Door de blik van de ander kan ik mijn zelfbeeld toetsen en aanpassen. Ik identificeer me met een ander of ik zet me er tegen af. Hoe dan ook, ik heb de ander nodig om te bepalen waar ik sta.

Kortom: de wisselwerking tussen zelfbeeld, gedrag en perceptie door de omgeving zorgt voor een doorlopende 'interne dialoog' over wie ik ben als beweger en sporter.

Beïnvloeden van de ontwikkeling van BI

Er zijn verschillende factoren die van belang zijn als het gaat om het ontwikkelen, krachtiger maken en prominenter maken van identiteit. Deze factoren verwijzen enerzijds naar bepaalde contexten (bijvoorbeeld opvoeding) die een rol spelen en anderzijds naar leerprocessen (bijvoorbeeld ervaren autonomie). Deze factoren zijn:

- de invloed van opvoeding;
- de mate en kwaliteit van ervaringen met bewegen en sporten in verschillende contexten (sportvereniging, bewegingsonderwijs, schoolplein);
- invloed/voorbeelden van anderen

- (nabootsing van rolmodellen/peers);
- steun van anderen;
- het idee dat degene zelf aan het roer staat (ervaren autonomie);
- het vertrouwen dat wordt ontwikkeld in jezelf (ervaren competentie);
- kennis over belang van en houding ten opzichte van sport en bewegen;
- motivatie/doeloriëntatie, de mate waarin iemand betrokken is op het behalen van een doel.

Belang van LO bij de ontwikkeling van BI

Bovengenoemde contexten en processen spelen dus een rol bij de vorming van BI. Een aantal daarvan valt in het domein van het bewegingsonderwijs/LO, of kunnen daardoor worden beïnvloed. We kunnen aannemen dat de LO een wezenlijke rol heeft bij de vorming van BI.

We zien op een aantal vlakken mogelijkheden voor de LO om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van BI. Onderstaande opsomming is een eerste aanzet richting een meer concrete vertaalslag naar leerdoelen.

Belang van positieve ervaring met bewegen en sporten

Op basis van bovengenoemde inzichten dat BI juist in de interactie met de omgeving gevormd wordt, veronderstellen we dat de rol van het bewegingsonderwijs/LO bij de vorming van een 'sterke beweegidentiteit' (groot belang hechten aan bewegen) niet mag worden onderschat. Het bewegingsonderwijs is immers de enige context waarbinnen alle jongeren



ervaringen opdoen met bewegen en sporten. Dat betekent dat het kunnen opdoen van positieve ervaringen met bewegen en sporten cruciaal is.

Belang van bewustwording en reflectie bij duurzame keuzes

We gaan ervan uit dat meer bewustwording van je BI je helpt bij het maken van keuzes in deelname aan bewegen en sport, nu en later. Het bewegingsonderwijs zou expliciet aandacht moeten besteden aan de ontwikkeling van BI, bijvoorbeeld door leerlingen te laten reflecteren op hun ervaringen en kwaliteiten.

Belang van een 'sterke BI' voor grotere kans op deelname aan bewegen en sport

We veronderstellen dat jezelf bewustzijn van je BI, gekoppeld aan een positieve houding ten opzichte van sport en bewegen, leidt tot een grotere kans op (blijvende) deelname aan bewegen en sport.

Belang van verbinding tussen verschillende contexten

Het bewegingsonderwijs vervult een schakelfunctie naar de beweeg- en sportcultuur buiten het onderwijs. De opdracht is om te komen tot koppeling

van verschillende contexten op en rondom de school. De school, en dus het bewegingsonderwijs, heeft hierin een spilfunctie. We veronderstellen dat naarmate het beter lukt om de verbinding te maken, leerlingen ook een sterkere BI ontwikkelen.

Vertaling naar leerdoelen voor leerlingen

Als we vinden dat bovengenoemde doelen belangrijk zijn bij de ontwikkeling van BI van de leerlingen en als we vinden dat deze doelen onderdeel kunnen zijn van de LO, dan moeten we nadenken en elkaar spreken over hoe dat er in de praktijk uit kan zien. Welke beelden roept dit op over wat leerlingen doen als ze bezig zijn met de ontwikkeling van hun BI? Welke activiteiten passen daarbij? Welke voorbeelden van lesinhouden zijn er die hierbij aansluiten? Wat betekent dit voor de rol van de docent LO?

Met deze vragen dagen we collega's uit om mee te denken over hoe leerdoelen BI en de andere bouwstenen/thema's er voor leerlingen uit kunnen zien. ●

Oproep Lerarenpanel Curriculumverkenning B&S

Het ontwikkelteam Beweging en Sport van Curriculum.nu onderscheidt zes thema's of bouwstenen: Leren bewegen • Gezond bewegen • Bewegen betekenis geven • Bewegen regelen • Samen bewegen • Beweegcontexten verbinden, zie de voorstellen op <https://www.curriculum.nu/download/bs/Voorstellen-ontwikkelteam-Bewegen-Sport-1.pdf>. Deze thema's vormen het uitgangspunt voor de aanstaande actualisatie van de onderwijsdoelen voor zowel de bovenbouw van het vo (examenprogramma's) als het po en onderbouw vo (kerndoelen). het LO-programma in de bovenbouw van het vo.

KVLO en SLO willen in het komende anderhalf jaar samen met een lerarenpanel verkennen wat de betekenis is van deze bouwstenen/thema's voor de praktijk. Het gaat dan om vragen als: Waar staan deze bouwstenen voor? Waar sluit dit aan op de bestaande praktijk? Op welk vlak geeft dit nieuwe impulsen? Hoe zou een doorlopende leerlijn voor deze thema's eruit kunnen zien?

Het lerarenpanel bestaat uit docenten LO uit po en vo, vakspecialisten po en lerarenopleiders. Het gaat om zes werksessies bij de KVLO in Zeist of SLO in Amersfoort waarin steeds één bouwsteen/thema centraal staat. De tijdsinvestering betreft zes werksessies van 5 uur per bijeenkomst. Er is geen voor- en nawerk. De opbrengsten van het lerarenpanel en de vakgroepen worden meegenomen naar het vervolgtraject voor actualisering van het LO-programma in de bovenbouw van het vo.

We zijn op zoek naar individuele docenten LO die alle bijeenkomsten willen volgen en naar vakgroepen po of vo die zich per toerbeurt laten vertegenwoordigen door één teamlid.

Op dinsdag 13 december van 16.00 – 21.00 uur is de eerste bijeenkomst in Zeist. Daarna zijn er in dit schooljaar drie bijeenkomsten: woensdag 1 februari, donderdag 13 april en maandag 5 juni, steeds van 16.00-21.00 uur. Na de zomervakantie zijn er nog twee bijeenkomsten. Ben je als docent LO, vakgroep po of vo geïnteresseerd en heb je ideeën, suggesties, vragen, neem dan contact op met ger.vanmossel@kvlo.nl.



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnenlijst waaruit we inspiratie hebben



bit.ly/3Db3sl8

Contact

j.nienhuis@slo.nl

Jacob Nienhuis is leerplanontwikkelaar bij SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling

Foto's

Anita Riemersma

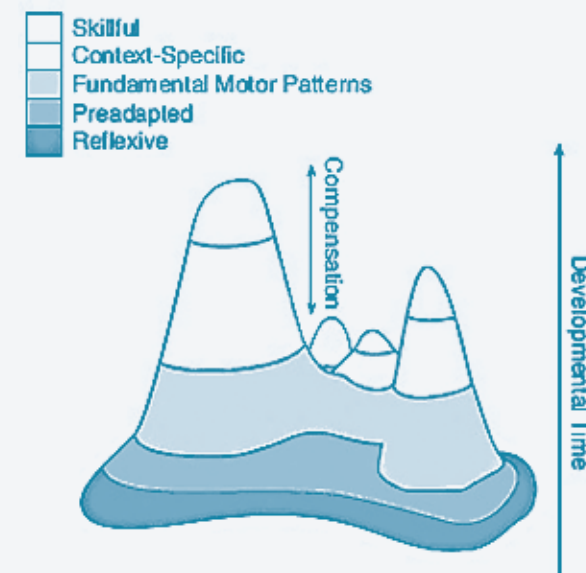
Kernwoorden

beweegidentiteit, kerndoelen, eindtermen, curriculum

Een motoriektest in het voortgezet onderwijs

Een beweegbaan als motoriektest voor schoolleerlingen tussen de 12-15 jaar is er nog niet. Echter is gebleken dat de motoriek binnen deze leeftijdsgroep nog volop in ontwikkeling is. Dit onderzoek richt zich op de vraag of het mogelijk is een extra beweegbaan aan de huidige MQ scan toe te voegen die toepasbaar is binnen het voortgezet onderwijs. Hierdoor wordt het mogelijk de gehele motorische ontwikkeling van een kind te volgen. | Tekst Melissa Pieters, Joris Hoeboer en Geert Savelsbergh

Figuur 1 Berg van motorische ontwikkeling



Inleiding

Recent werd in dit magazine het onderzoek van Hoeboer, Krijger, Savelsbergh en De Vries (2022) gepubliceerd over hoe de huidige beweegbanen (Athletic Skills Tracks - AST) in het beweegonderwijs gebruikt kunnen worden om op een simpele, snelle en vooral leuke manier de motorische competentie (MQ) van leerlingen objectief in kaart te brengen. De toevoeging van de AST-4, geschikt voor leerlingen tussen de 12-15 jaar, zal het mogelijk maken om de effecten van de groeispurt te meten en hoe deze

van invloed zijn op de coördinatie van de leerlingen. Dit maakt de AST-4 van toegevoegde waarde binnen het scala aan motorische testen zoals de reeds gevalideerde Motor COMPetence Assessment for Children and youTh (M-COMPACT).

Grondmotorische vaardigheden

De grondmotorische vaardigheden worden gezien als de bouwstenen die motorische competentie. Deze vaardigheden ontwikkelen zich voornamelijk gedurende de jeugd (0-16 jaar) en

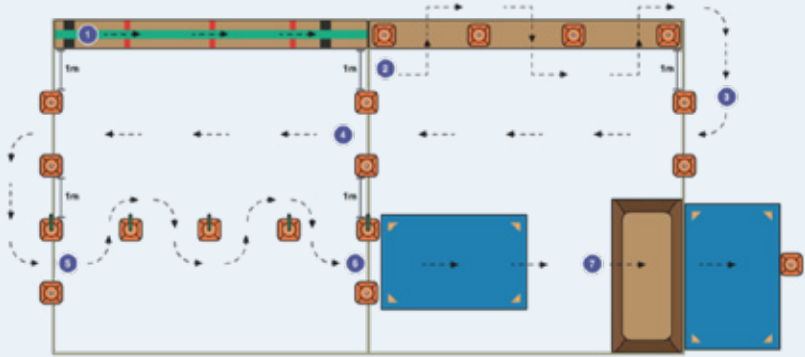
worden in verband gebracht met een langdurig actief leven (Hoeboer, De Vries, Krijger-Hombbergen, Wormhoudt, Drent, Krabbenn & Savelsbergh, 2016). Clark en Metcalfe (2002) beschrijven deze ontwikkeling als het beklimmen van een berg, zie figuur 1. Beginnend tijdens de derde fase van de zwanerschap tot aan het bereiken van de laatste ontwikkelingsfase, *skillfull*, beginnend bij de pubertijd en de groeispurt. Deze laatste fase duurt vervolgens het langst daar waar het jaren kost om beheersing van specifieke motorische vaardigheden onder controle te krijgen.

De grondmotorische vaardigheden zijn onder te verdelen in locomotorische vaardigheden zoals wandelen, hardlopen, huppelen, hinkelen, springen en glijden, manipulatieve vaardigheden, zijnde gooien, vangen, stuiten, schoppen, slaan en rollen en balansvaardigheden. De ontwikkeling van deze vaardigheden gebeurt niet enkel op basis van groei. Zo is gebleken dat hetgeen waaraan een kind wordt blootgesteld van even grote invloed is op de motorische ontwikkeling (Hoeboer, Krijger, Savelsbergh & De Vries, 2015). Daarnaast is gebleken dat deze ontwikkeling tijdelijk wordt verstoord door de mate van volwassenheid (Sheehan & Lienhard, 2019). Zo is gebleken dat de groeispurt een tijdelijk negatief effect heeft op de coördinatie en na een enorme groeispurt ziet men zelfs een drop in motorcompetentie. Tegenwoordig worden coaches en professionals geadviseerd om hier rond de leeftijd 12-15 jaar rekening mee te houden.

AST-beweegbanen (oftewel MQ scan)

De AST-beweegbanen, beter bekend als de MQ scan, zijn als parcours gericht op de testafname van

Figuur 2 Overzicht van de AST-4.



De losse onderdelen aangegeven met de nummers: 1) achterwaarts balanceren, 2) wendsprongen, 3) achterwaarts hinkelen, 4) handen- en voetenloop (buik naar het plafond), 5) achterwaarts slalommen, 6) koprol, 7) klim over de kast.

grondmotorische vaardigheden (Hoeboer et al., 2016). Gedifferentieerd voor drie leeftijdsgroepen zijn er tot op heden drie AST-banen waarmee gewerkt wordt. Afhankelijk van de leeftijdsgroep zijn enkele onderdelen van de baan aangepast om zo de moeilijkheidsgraad te verhogen voor oudere kinderen (tot 12 jaar).

De AST-4 is een vierde baan die het mogelijk zou moeten maken leerlingen van 12-15 jaar te monitoren (zie figuur 2). Deze baan heeft twee grote wijzigingen ten opzichte van de AST-3 zijnde onderdeel één, achterwaarts balanceren, en onderdeel vier, lopen op handen en voeten (buik omhoog). De vraag naar de AST-4 is ontstaan vanuit de gedachten dat de laatste fase van de ontwikkeling, de skillfull-fase, begint bij de pubertijd en de groeispuurt. Voor meisjes vindt deze overgang plaats rond het elfde levensjaar en voor jongens rond het dertiende levensjaar (Sheehan & Lienhard, 2019).

Het onderzoek

De deelnemende scholen, De Ontdekking (Almere), Arte College (Almere) en Reggesteyn (Rijssen) leverde in totaal 292 deelnemers op, waarvan 152 meisjes (M = 12,13 jaar, sd = 1,288) en 140 jongens (M = 12,30 jaar, sd = 1,428) (zie tabel 1).

Tijdens de twee testdagen is naast de AST-3 en AST-4 ook de M-COMPACT

motoriek van de schoolleerlingen waarneembaar is.

Resultaten

Gemiddeld genomen wijzen de resultaten uit dat leerlingen ruim zes seconden sneller het parcours van de AST-3 wisten af te leggen dan het parcours van de AST-4. Dit bevestigt de verhoogde moeilijkheidsgraad van de test. Daarnaast is gebleken dat leerlingen met een snelle tijd op de AST-3 en AST-4 ook hoog scoorde op de reeds gevalideerde M-COMPACT. Hieruit kan geconcludeerd worden dat niet alleen de AST-3 maar ook de AST-4 een geschikte test is om de motoriek te toetsen bij deze doelgroep.

Om te onderzoeken of de groeispurt effect heeft op motoriek van kinderen is de groep leerlingen ingedeeld op biologische leeftijd. Aan de hand van de berekening naar Peak Height Velocity, bekend uit het ASM (Wormhout, Teunissen, Savelsbergh, 2012), zijn drie groepen gevormd. PHV-1, de leerlingen waarvan de biologische leeftijd meer dan drie maanden voor hun groeipiek was, PHV-2, de leerlingen waarvan de biologische leeftijd drie maanden rondom hun groeipiek was en PHV-3, de leerlingen waarvan de biologische leeftijd meer dan drie maanden na hun groeipiek was, zie tabel 2.

Vergelijking tussen de drie PHV-groepen toont aan dat er significante verschillen zijn in tijdscores op de AST-beweegbanen. Dit verschil werd niet gevonden op de M-COMPACT. Om deze relatie tussen de groeispuurt en de tijd-scores op de AST-3 en AST-4 verder te verduidelijken zijn modellen gemaakt om het verband tussen de verschillende groeifases

weer te geven, zie tabel 3. Dit model geeft aan dat leerlingen in- en na de groeipiek (PHV-2 en PHV-3) gemiddeld langer ($\pm 3\text{--}4$ sec) over de beweegbaan doen dan leerlingen die nog ruim drie maanden voor hun piek zitten (PHV-1). Een bevestiging van de verstoorde coördinatie.

Conclusie

Overall wijzen de resultaten uit dat de AST-4 een geschikte test is om de motoriek van schoolleerlingen tussen de 12-15 jaar te monitoren. Leerlingen zijn langzamer op de AST-4 in vergelijking met de AST-3 wat een bevestiging is van de verhoogde moeilijkheidsgraad. Daarbij bevestigt de correlatie met de M-COMPACT de validiteit van deze nieuwe test. De hypothesen met betrekking tot de groeispurt zijn eveneens door middel van dit onderzoek bevestigd. Deze lijkt in de fase rondom de groeipiek een significant effect te

hebben op de motorische prestaties en deze is waarneembaar met de AST-3 en AST-4. Regelmatige testafname zou het mogelijk moeten maken leerlingen in hun motorische ontwikkeling te monitoren en beweegprogramma's gericht aan te passen.

Tabel 2 Overzicht van deelnemers ingedeeld op biologische leeftijd

		Aantal	Gem. leeftijd
Boys	PHV-1	119	12,13
	PHV-2	9	14,44
	PHV-3	2	14,50
Girls	PHV-1	54	10,94
	PHV-2	37	12,00
	PHV-3	157	13,32

Tabel 3 Overzicht van de verschillen tussen de drie leeftijdsfases gecorrigeerd voor leeftijd (jr), lengte (cm), BMI en zithoogte (cm)

		Coëfficiënt	p-waarde
AST-3	(Constant)	27,416	
	PHV-2/PHV-1	3,100	0,008
	PHV-3/PHV-1	3,073	0,011
AST-4	(Constant)	49,374	
	PHV-2/PHV-1	4,712	0,001
	PHV-3/PHV-1	4,366	0,003



Bronnen
Scan de QR-code naar de bronnenlijst



bit.ly/3MNH44L
Contact
m.n.pieters@vu.nl
Melissa Pieters is onderzoeksmedewerkster aan de Faculteit Gedrags- en Bewegingswetenschappen van de VU te Amsterdam. Haar expertise ligt op het gebied van motorisch leren en talent-identificatie.
Joris Hoeboer is hogeschoolhoofd-docent aan de Haagse Hogeschool. Zijn expertise ligt op het gebied van monitoren en verbeteren van motorische leerprocessen van kinderen.
Geert Savelsbergh is hoogle-raar aan de Faculteit Gedrags- en Bewegingswetenschappen van de VU te Amsterdam. Zijn expertise ligt op het gebied van motorisch leren en presteren. Tevens is hij als lector ten aanzien van talentontwikkeling verbonden aan de Hogeschool van Amsterdam.
Kernwoorden
athletics skills track, groeispuurt, MQ

De moderne gymzaal

8

Bereikbaarheid en toegankelijkheid

Met toegankelijkheid wordt bedoeld of mensen met fysieke beperkingen een accommodatie en ruimten in die accommodatie zonder belemmeringen in en uit kunnen gaan. Om te voorkomen dat te beperkt wordt gedacht over dit onderwerp, dient uitgegaan te worden van een volledig dekkende omschrijving: "Sportaccommodaties zijn onbelemmerd bereikbaar, toegankelijk en bruikbaar (BTB) voor iedereen." Een gymzaal moet hieraan voldoen voor elke leerling, elke docent en elke sporter, zonder dat iemand door de accommodatie het gevoel krijgt dat men anders is. | **Tekst** Folkert Buiters en Odin Wenting



Drempelloze entree weer met roosters en matten die BTB-proof

Doelgroep

We denken bij mensen met beperkingen meestal aan mensen in een rolstoel. Dat is te beperkt. Citaat op www.rijksoverheid.nl "In Nederland hebben 2 miljoen mensen een beperking. Ze zijn slechtziend, blind of doof, hebben psychische problemen, een lichamelijke of verstandelijke beperking. Mensen met een beperking hebben het recht om mee te doen in de samenleving. Het programma Onbeperkt meedoen! en het VN-verdrag handicap helpen daarbij." Onder psychische beperkingen vallen

bijvoorbeeld ook epilepsie, autisme en ADHD.

Op www.allesoversport.nl staat het volgende: "Als we het hebben over mensen met een beperking wordt al gauw gedacht dat het om een kleine groep gaat. Niets is minder waar: In Nederland heeft ongeveer een op de tien Nederlanders een matige of ernstige beperking. Daarnaast is een grote groep mensen (ongeveer 3,6 miljoen) in mindere mate beperkt." In een whitepaper op www.kennisbank-sportenbewegen.nl is meer informatie te vinden over cijfers, voorbeelden en instrumenten. Bij elkaar gaat het om bijna een derde van de Nederlandse bevolking met aanwijsbare beperkingen.

Inclusiviteit

Inclusiviteit betekent dat iedereen mee kan doen naar vermogen. De kans om mee te doen, hangt mede af van bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid van sportaccommodaties zoals een gymzaal. De webpagina Inclusieve Sport op www.nocnsf.nl/inclusieve-sport geeft op tal van onderwerpen aan waarmee rekening dient te worden gehouden. De consequentie van de beschaving

om iedereen mee te laten doen, is een accommodatie die BTB-proof is. Dat betekent bijvoorbeeld dat alle kleed- wasruimten toegankelijk en bruikbaar zijn voor iedereen.

Richtlijnen

Over de toegankelijkheid en bruikbaarheid van indoor accommodaties is het boekje 'Richtlijnen toegankelijkheid indoor sportaccommodaties' beschikbaar en is [hier](#) te downloaden. Dit boekje is toe aan actualisatie, maar geeft op tal van onderwerpen richtlijnen. Enkele onderwerpen komen in dit artikel aan de orde.

Advies en certificering

Het is verstandig om bij nieuwbouw en renovatie gebruik te maken van deskundigen, zie bijvoorbeeld www.pbtconsult.nl. Zij adviseren, controleren, inspecteren en certificeren betreffende toegankelijkheid voor iedereen. Als een sportaccommodatie voldoet aan de ITstandaard, kan het ITS (Internationaal Toegankelijkheids Symbool Keurmerk) worden verkregen, zie www.pbtconsult.nl.

Onbelemmerd

Onbelemmerd betekent dat iedereen zonder last van drempels, moeilijk te openen deuren en zonder zich te blesseren naar een gymzaal kan komen, naar binnen kan gaan en in elke ruimte datgene kan doen waar die ruimte voor bedoeld is. Dat gaat onder meer over parkeren, de route naar de gymzaal, de entree, de verkeersruimten, de sportruimte, de kleed- wasruimten, de toiletten en lockers. Als je wilt ervaren of een gebouw dat is, ga dan eens in een rolstoel zitten, loop eens met krukken of met een rollator, loop geblindeerd,

loop met een geluiddichte koptelefoon op. Beter nog, betrek mensen die beperkingen hebben en/of specialisten op dat gebied bij nieuwbouw en renovatie van een gymzaal en andere sportgebouwen.

Prikkels

Wat vaak wordt vergeten is dat een sportruimte en sportgerelateerde ruimten tot weinig prikkels mogen leiden voor mensen die daar last van kunnen hebben, zoals mensen met epilepsie, autisme en ADHD. De juiste kleurreflectiefactoren moeten worden toegepast op vloeren, wanden en plafonds (zie artikelen 2, 5 en 6 van deze serie). De akoestiek dient te voldoen aan de voorschriften als beschreven in artikel 4 van deze serie.

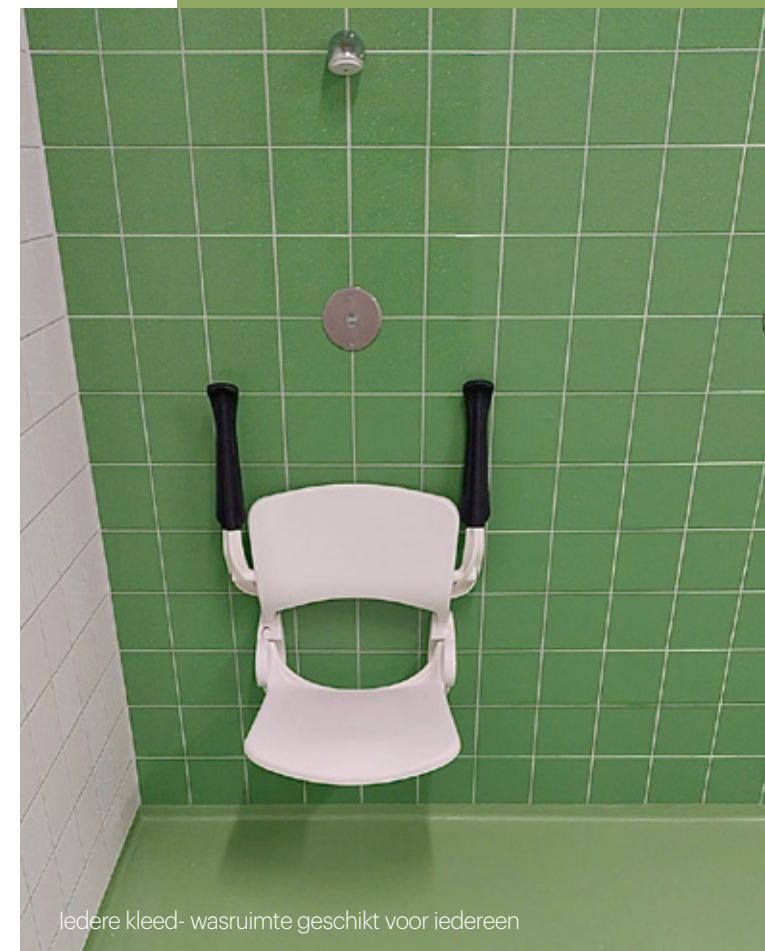
Verkeersruimten

In de verkeersruimten moet rekening worden gehouden met extra ruimte om te kunnen keren en ruimte in bochten. Er dient duidelijke ondersteuning te zijn voor mensen die slechtziend, of blind zijn.

Gidslijnen zijn aanwezige structuren die helpen om plaats en richting te bepalen. In een gebouw kunnen gevels, wanden, borstweringen en leuningen als natuurlijke gidslijnen dienen. Geleidelijnen zijn specifieke routes in een gebied. Buiten op en in voetpaden en binnen in verkeersruimten op vloeren, hellingbanen, trappen, enzovoort. De geleidelijnen zijn voelbaar en ze zijn visueel waarneembaar (paragraaf 4.2 Richtlijnen Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties). Er is een lift als er een of meer verdiepingen zijn.

Toiletten

Er is ten minste één minder validen-toilet of MIVA-toilet staat in de meeste Programma's van Eisen. Als de toiletten aan de verkeersruimte liggen en er zijn geen toiletten in de kleed- wasruimten, dan is dat voor een gymzaal toereikend. In sportzalen en sporthallen heeft het de voorkeur om alle toiletten in kleed- wasruimten geschikt te maken voor iedereen om inclusiviteit te borgen. Als er sprake is van een sportaccommodatie met meer dan één verdieping, is er ten minste één MIVA-toilet per verdieping, naast de opmerkingen hierboven over kleed- wasruimten.



Iedere kleed- wasruimte geschikt voor iedereen

Kleed- en wasruimten

Kleed- wasruimten dienen toegankelijk en bruikbaar te zijn voor iedereen. Dat geldt voor een gymzaal met twee kleed- wasruimten, maar ook voor sportzalen en sporthallen met vier of meer kleed- wasruimten. Je wilt niet dat leerlingen en sporters met een beperking een andere kleed- wasruimte moeten gebruiken dan hun klasgenoten, of team.

Overige onderwerpen

Er zijn zoveel aspecten als het om toegankelijkheid en bruikbaarheid gaat, dat ze niet in dit ene artikel passen. We verwijzen daarom naar het eerder genoemde boekje Richtlijnen Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties.

Financiële gevolgen

Veel gemeenten proberen de kosten van bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid van accommodaties te beperken. De redenering is vaak dat er weinig leerlingen en sporters met beperkingen zijn. Een

denkwijze die er toe leidt dat sporters met beperkingen niet komen en leerlingen met beperkingen worden gestigmatiseerd. De extra kosten van integrale toegankelijkheid liggen tussen de één en twee procent van de totale stichtingskosten. Kortom een klein percentage ten opzichte van 33 procent mensen met een beperking, waarvan elf procent met een ernstige en permanente beperking. ●



Contact

folkertbuiters@gmail.com

info@odinwenting.nl

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

Foto's

Robert Bos, beheerder sporthal De Fakkels, Losser

Kernwoorden

bewegingsonderwijs, huisvesting, gymzaal, beperkingen



Mery Graal

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

Welkom op het vo met de coopertest

Mijn buurjongen mocht eindelijk naar de middelbare school. De school staat in een grote stad en gelukkig hebben ze daar toch een buitenaccommodatie. Dat is in ieder geval fijn voor de gymcollega's die gezamenlijk op het veld staan. Elke woensdag hoor ik mijn buurjongen uit over wat ze in de gymles hebben gedaan. De meeste gymlessen beginnen met rondjes lopen en dan staan de gymleraren gezellig met elkaar te kletsen, waarschijnlijk moeten eerst de gebeurtenissen van de vorige dag uitgewisseld worden. In de eerste twee lessen na de grote vakantie deden ze allerlei leuke kennismakingspelletjes en dat vond de buurjongen top. Daarna begonnen de 'echte' vo-lessen. Het belangrijkste programmaonderdeel was de coopertest. Welkom op het vo. We gaan direct meten wie de beste conditie heeft. De eerste twee keer stond in het teken van oefenen en in de derde les werd de test officieel afgenomen. Gelukkig was er wel sprake van differentiatie want bepaalde mensen kregen vanwege hun vetpercentage een andere beoordelingskader. Alleen alle meiden vielen in die categorie en niet de iets te vette jongens. Vol trots kwam de buurjongen vertellen dat hij een dubbele plus voor dit onderdeel had gekregen. Jongens die langzamer waren hadden geen min gekregen maar een plus-min om ze te stimuleren thuis te gaan oefenen. De buurjongen vond dit terecht want bij Frans moest hij ook extra oefenen om voor de Franse woordjes de volgende keer geen min op zijn beoordelingslijst te krijgen (niet dat hij dat doet overigens). Alsof die twee grootheden met elkaar te vergelijken zijn dacht ik nog.

Welkom op het vo, waar blijkbaar de motivatie om te leren gestimuleerd moet worden door onderlinge vergelijking. In de informatiefolder van de school staat dat elk kind op zijn eigen niveau en tempo mag leren, maar wel in een competitieverband. De meeste sporters weten dat dit voor de goede sporters die winnen een prima model is, maar voor de mindere goden een reden om af te haken. Het zal me niet verbazen dat de vaksectie van die school van mening

is dat de coopertest voor de zwakke bewegers stimulerend werkt om buiten de schooltijden vaker hard te gaan lopen. Helaas werkt deze stimulans niet bij mijn buurjongen om Franse woordjes te leren. Sterker nog: hij heeft nu al een hekel aan Frans. Ik bedoel het vak Frans en niet de gymdocent Frans, want mijn buurjongen hoort bij alle sporten bij de besten en vindt elk wedstrijdje top.

De afsluitende coopertest duurde bijna de hele les, omdat ze het in kleine groepjes moesten doen, want anders had de gymdocent geen overzicht om alle plusjes en minnetjes achter de juiste naam te zetten. Na de coopertest mochten ze kiezen tussen voetbal en hockey. Hij koos voetbal en ze speelden 7 tegen 7. Er zitten vooral meiden in zijn klas dus het was gemengd. Op de vraag hoe goed de meiden konden voetballen, was zijn antwoord dat die tijdens het potje met elkaar aan het kletsen waren en dat ze eigenlijk 2 tegen 2 aan het spelen waren. Wel gewonnen.

De buurjongen heeft op de basisschool acht jaar lang gym gehad van een vakleerkracht. Daar hadden ze aandacht voor alle beweegthema's en konden ze kleine groepjes heel goed zelfstandig werken. Binnen vier weken is zijn beweegwereld binnen het onderwijssysteem versmald tot een sportwereld, waar het gaat om de beste te worden, gelukkig is hij dat al. Maar hoe gaat het met al die andere kinderen, die op de basisschool met veel moeite van de vakleerkracht het plezier in bewegen is bijgebleven door een gevarieerd en gedifferentieerd beweegaanbod?

Voor al die collega's die niet snappen dat de coopertest voor veel brugklassers de nieuwe citotoets is, stel ik voor om de coopertest tot het derde jaar van het vo te verbieden of in ieder geval er geen waardeoordeel aan te hangen of te gebruiken als een competitief middel. Trouwens ik hoop niet dat er vakleerkrachten in het basisonderwijs zijn die de coopertest afnemen.

Mery Graal

Contact
juristen@kvlo.nl

Nieuwe regelgeving rondom ouderschapsverlof

Vanaf 2 augustus 2022 geldt een nieuwe wetgeving rondom het ouderschapsverlof. Alle werknemers hebben gedurende het eerste levensjaar van hun kind nu recht op negen weken ouderschapsverlof met doorbetaling van 70 procent van het maandsalaris (tot maximaal 70 procent van het door het UWV gehanteerde maximum (dag)loon).

In het onderwijs kennen we naast bovenstaande een aantal aanvullende ouderschapsverlofrechten die zijn vastgelegd in de cao's. Hieronder tref je voor het primair en voortgezet onderwijs de belangrijkste rechten en plichten rondom ouderschapsverlof aan. De nieuwe bovenstaande wetgeving (en de daaruit voortvloeiende rechten) is hierin reeds opgenomen.

Ouderschapsverlof in het primair onderwijs

In het primair onderwijs heb je recht op 1040 uur ouderschapsverlof (bij 1 fte) per kind. Over 415 uur van die 1040 uur is er recht op een doorbetaling van 75 procent van het eigen salaris mits dat ouderschapsverlof opgenomen wordt in het eerste levensjaar van het kind. Neem je die 415 uur niet op in het eerste levensjaar maar na het eerste levensjaar en vóór het vierde levensjaar dan is er recht op 55 procent salaris over die uren. De overige 625 uur zijn onbetaald ouderschapsverlof. Dat onbetaalde verlof dient uiterlijk vóór het achtste levensjaar van het kind opgenomen te worden. Alhoewel over het onbetaalde verlof dus geen salaris ontvangen wordt blijft de pensioenopbouw (en dus ook het door de werkgever af te dragen deel van de pensioenpremie) ongewijzigd. Let er op dat er een terugbetalingsverplichting kan gelden bij het geheel of gedeeltelijk nemen van ontslag over het reeds genoten ouderschapsverlof. Wil je meer weten over het ouderschapsverlof in het primair onderwijs zie dan artikel 8.17 t/m 8.19b van de cao PO 2022-2023 (te vinden op onze website) en/of neem contact op met de juridische afdeling van de KVLO.

Ouderschapsverlof in het voortgezet onderwijs

In het voortgezet onderwijs heb je recht op 830 uur ouderschapsverlof (bij 1 fte) per kind. Over 415 uur van die 830 uur is er recht op een doorbetaling van 75 procent van het eigen salaris mits dat ouderschapsverlof opgenomen wordt in het eerste levensjaar van het kind. Neem je die 415 uur niet op in het eerste levensjaar maar na het eerste levensjaar en vóór het vierde levensjaar dan is er recht op 55 procent salaris over die uren. De overige 415 uur zijn onbetaald ouderschapsverlof. Dat onbetaalde verlof dient uiterlijk vóór het achtste levensjaar van het kind opgenomen te worden. Alhoewel over het onbetaalde verlof dus geen salaris ontvangen wordt blijft de pensioenopbouw (en dus ook het door de werkgever af te dragen deel van de pensioenpremie) ongewijzigd. Let er op dat er een terugbetalingsverplichting kan gelden bij het geheel of gedeeltelijk nemen van ontslag over het reeds genoten ouderschapsverlof. Wil je meer weten over het ouderschapsverlof in het voortgezet onderwijs zie dan artikel 15.6 t/m 15.7 van de cao VO 2022-2023 (te vinden op onze website) en/of neem contact op met de juridische afdeling van de KVLO.

Ook voor bijvoorbeeld het mbo (in de cao mbo) en het hbo (vaak eigen aanvullende regelingen per hbo) gelden aanvullende regels. Wil je hierover meer weten kijk dan in de cao of neem contact op met onze juridische afdeling. Dat geldt ook voor leden die niet vallen onder één van de onderwijs cao's. ●

ONDERWIJS

Team Onderwijs KVLO op reis in Denemarken

De KVLO en ARKO Sportsmedia organiseerden een studiereis Dynamische schooldag in Denemarken. De studiereis concentreerde zich op drie pijlers: de hardware (gebouwen, speelplaatsen), de software (lessen, onderwijsconcepten) en de omgeving (sportverenigingen, buurt). Zie hier een beeldverslag. Ga voor het uitgebreide bonus-artikel naar LO Magazine Digitaal (pagina B49) of scan de QR-code.



SCHOLING

Save the date

Noteer alvast in de agenda de eerstvolgende landelijke KVLOstudiedag po-vo-so wordt 19 april a.s. in Den Haag georganiseerd.

Kosten scholing

In verband met een inflatiecorrectie van de afgelopen jaren gaan met ingang van 1 januari 2023 de deelnemersprijzen van onze scholingen marktconform omhoog. Voor studiedagen gelden de volgende tarieven:

Een KVLO-lid betaald:	€ 225,-
Een juniorlid betaald:	€ 65,00
Een deelnemer die niet lid is, betaald:	€ 275,-
Een student die niet lid is, betaald:	€ 107,50

De kosten voor onze kleine scholingen zullen met ingang van 1-1-2023 eveneens aangepast worden.

Een KVLO-lid betaald:	€ 142,50
Een deelnemer die niet lid is, betaald:	€ 199,-

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je scholingen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.



www.kvlo.nl/kalender

Scholing

Kijk op onze website voor meer informatie omtrent kosten en inschrijven.



Kosten en tijd voor scholing

Wist je dat je op grond van de cao recht op tijd en geld voor scholing hebt?

- In het primair onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Tevens stelt de werkgever voor individuele professionele ontwikkeling in het primair onderwijs (op schoolniveau) per jaar een bedrag van € 500,- per fte beschikbaar.
- In het voortgezet onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Voor individuele professionele ontwikkeling heeft de leraar in het voortgezet onderwijs recht op een bedrag van € 600,- per jaar (bij 1 fte).
- In het mbo heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van minimaal 59 uur (bij 1 fte). Daarnaast dient de werkgever de scholing die (mede) in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).
- In het hbo heb je een basisrecht van 40 uur voor scholing (bij een dienstverband onder de 0,4 fte is dat wat lager). De werkgever dient de scholing die in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).

De bovenstaande rechten beschrijven alleen de individuele rechten en de basis daarvan. De volledige rechten zijn beschreven in de cao. Aanvullend op de individuele rechten hebben werkgevers in alle onderwijssectoren ook een collectief scholingsbeleid met faciliteiten (tijd en geld) aanvullend op de hierboven beschreven individuele budgetten.

NIEUWS

Opzeggen/wijzigen lidmaatschap voor 1 december 2022

Conform de statuten wordt jouw KVLO-lidmaatschap telkens stilzwijgend verlengd voor de duur van één kalenderjaar. Wil je toch opzeggen? Doe dat dan vóór 1 december 2022 per e-mail naar leden@kvlo.nl of via het contactformulier onder de button 'ledenadministratie' in het ledenportaal. Let op: De opzegging wordt binnen twee weken per e-mail door ons bevestigd. Heb je geen bevestiging ontvangen? Dan verzoeken we je contact met ons op te nemen. Zijn er andere wijzigingen zoals de start van pensioen of langdurig arbeidsongeschikt? Mail dan ook voor 1 december naar leden@kvlo.nl.

Stap over naar LO Magazine Digitaal

Sinds 2022 ontvangt ieder lid LO Magazine Digitaal per e-mail. Vanaf LO8 is LO Magazine Digitaal aanklikbaar: nog makkelijker om in te bladeren én met alle bonusartikelen. Ontvang je LO Magazine nog via de post en wil je meehelpen de jaarlijkse papierberg te verminderen? Stap dan geheel over op LO Magazine Digitaal! Je bespaart dan ook nog € 22,50 op je jaarlijkse contributie! Geef het aan via het contactformulier onder de button 'ledenadministratie' in het ledenportaal vóór 1 december, dan gaat dit het nieuwe jaar in, of mail naar leden@kvlo.nl.

KVLO Anders Actieven vierden...

...naast het 160-jarig bestaan van de KVLO, ook de verplichte twee lesuur bewegingsonderwijs in het primair onderwijs, die op 4 oktober 2020, na zeker 20 jaar KVLO-inzet om deze wettelijke borging voor elkaar te krijgen, werkelijkheid werd.

De (zo'n 90) Anders Actieve KVLO-leden werden op maandag 10 oktober (2022) op het bureau van de KVLO met koffie ontvangen. Na uitgebreid bijpraten volgde een lunch. In de middag wandelde het gezelschap naar Slot Zeist waar de Slotzaal de entourage was waar Peter Heerschop zijn kijk op de onderwijs- en sportwereld uit de doeken deed.

Scan de QR-code naar het beeldverslag: video en foto's op de website van KVLO



bit.ly/3Sn5R0J

Oproep Lerarenpanel Curriculumverkenning B&S

Het ontwikkelteam Bewegen en Sport van Curriculum, nu onderscheidt zes thema's of bouwstenen: Leren bewegen • Gezond bewegen • Bewegen betekenis geven • Bewegen regelen • Samen bewegen • Beweegcontexten verbinden, zie de voorstellen op <https://www.curriculum.nu/download/bs/Voorstellen-ontwikkelteam-Bewegen-Sport-1.pdf>. Deze thema's vormen het uitgangspunt voor de aanstaande actualisatie van de onderwijsdoelen voor zowel de bovenbouw van het vo (examenprogramma's) als het po en onderbouw vo (kerndoelen).

KVLO en SLO willen in het komende anderhalf jaar samen met een lerarenpanel verkennen wat de betekenis is van deze bouwstenen/thema's voor de praktijk. Het gaat dan om vragen als: Waar staan deze bouwstenen voor? Waar sluit dit aan op de bestaande praktijk? Op welk vlak geeft dit nieuwe impulsen? Hoe zou een doorlopende leerlijn voor deze thema's eruit kunnen zien?

Het lerarenpanel bestaat uit docenten LO uit po en vo, vakspecialisten po en lerarenopleiders. Het gaat om zes werksessies bij de KVLO in Zeist of SLO in Amersfoort waarin steeds één bouwsteen/thema centraal staat. De tijdsinvestering betreft zes werksessies van 5 uur per bijeenkomst. Er is geen voor- en nawerk. De opbrengsten van het lerarenpanel en de vakgroepen worden meegenomen naar het vervolgtraject voor actualisering van het LO-programma in de bovenbouw van het vo.

We zijn op zoek naar individuele docenten LO die alle bijeenkomsten willen volgen en naar vakgroepen po of vo die zich per toerbeurt laten vertegenwoordigen door één teamlid.

Op dinsdag 13 december van 16.00-21.00 uur is de eerste bijeenkomst in Zeist. Daarna zijn er in dit schooljaar drie bijeenkomsten: woensdag 1 februari, donderdag 13 april en maandag 5 juni, steeds van 16.00-21.00 uur. Na de zomervakantie zijn er nog twee bijeenkomsten. Ben je als docent LO, vakgroep po of vo geïnteresseerd en heb je ideeën, suggesties, vragen, neem dan contact op met ger.vanmossel@kvlo.nl.



BONUS

EN VERDER

Team Onderwijs KVLO op reis in Denemarken

Onderwijs in een andere setting bekijken is altijd interessant. Je ziet nieuwe mogelijkheden, je bekijkt andere invalshoeken en je vergelijkt met je eigen werkwijze. De KVLO en ARKO Sportsmedia organiseerden daarom een studiereis naar Denemarken met als hoofddoel de dynamische schooldag. De studiereis Dynamische schooldag concentreerde zich op drie pijlers: de hardware (gebouwen, speelplaatsen), de software (lessen, onderwijsconcepten) en de omgeving (sportverenigingen, buurt).

| **Tekst** Wiebe Faber en Oscar Scipio

Het Deense Onderwijs

Het Deense onderwijs is anders opgezet dan in Nederland. Het onderwijs is verplicht voor kinderen in de leeftijd van 6 tot 16 jaar. Deze 'Folkeskole' is vergelijkbaar met ons basisonderwijs vanaf groep 3 t/m eind vmbo of de onderbouw van havo/vwo. Daarna kunnen de leerlingen doorstromen naar hoger voortgezet onderwijs en een bachelor of universitaire studie. Voor leerlingen die na het hoger voortgezet onderwijs nog geen keuze kunnen maken voor een vervolgstudie is er een mogelijkheid voor een tussenjaar, dat als tiende jaar vrijwillig gevolgd kan worden.

Leerkrachten in Denemarken zijn gespecialiseerd opgeleid dan de po-groepsleerkrachten in Nederland

die een veel bredere opleiding krijgen. Een Deense leerkracht is opgeleid voor drie tot vier leervakken. In de praktijk kan dus de leerkracht voor Deens, aardrijkskunde en bewegingsonderwijs een en dezelfde persoon zijn.

Wettelijk 45 minuten bewegen

In 2014 is de wet voor het openbaar onderwijs in Denemarken veranderd met de wettelijke verplichting om leerlingen tijdens een schooldag, naast de lessen bewegingsonderwijs, 45 minuten te laten bewegen. Hierdoor zijn dynamische schooldagen met onder andere bewegend leren en brainbreaks/energizers een vast onderdeel geworden van de Deense schooldag.

Drie pijlers: hardware, software en omgeving

Het denken vanuit bewegen heeft niet alleen invloed op het onderwijsconcept, maar ook op hoe je een school anders kunt inrichten en architectonisch kunt vormgeven.

Hardware

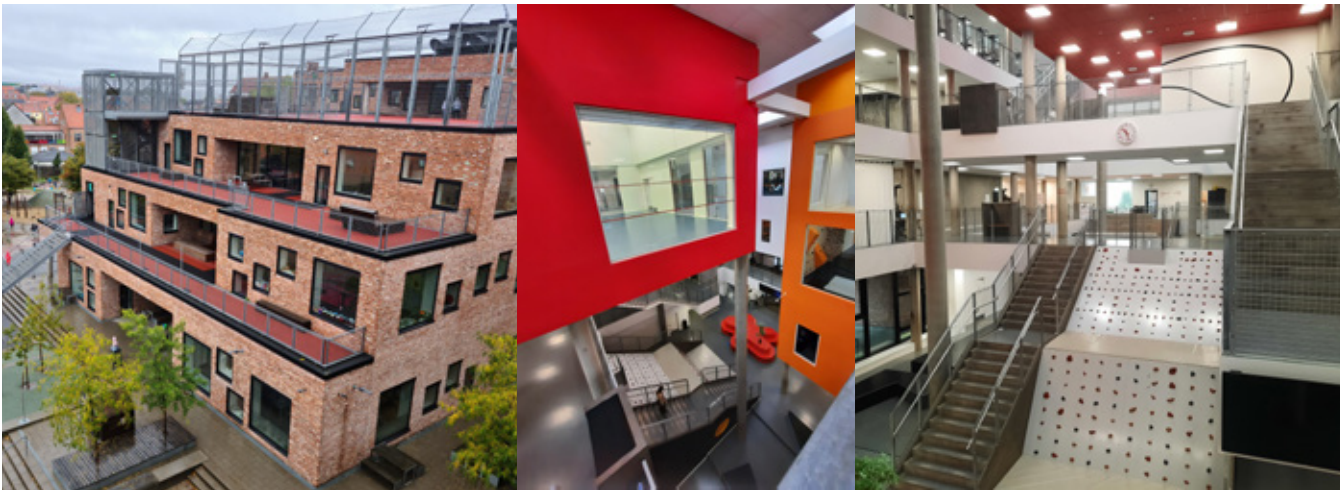
Tijdens de reis zijn er verschillende scholen bezocht, waaronder de Tinlækkeskolen, Holluf Pile Skolen, Rundhøjsskolen en de Frederiksbjergskolen. Vooral de Frederiksbjergskolen in Aarhus viel met zijn ontwerp dat bijdraagt aan de wisselwerking tussen leren, spelen en bewegen op. Het gebouw is in 2016 verkozen tot 'building of the year' en het was inspirerend om te zien hoe het ontwerp van een gebouw kan bijdragen aan een visie. Naast de iconische klimmuur om van de begane grond omhoog te gaan naar de eerste verdieping is er in het gehele ontwerp aandacht geschonken aan bewegen. Zo zijn de daken gebruikt als sportvelden, zijn er overal beweegelementen in de gangen te vinden, en is er een sporthal, een beweeghal en een danszaal om de leerlingen uit te dagen om zoveel mogelijk te bewegen.

De klaslokalen en de mogelijkheden om te leren zijn ook ingericht op autonomie en zelfregulatie. Rijtjes



INHOUD





van tafels en stoelen voor klassikaal onderwijs hebben ruimte gemaakt voor een vrijere vorm van leren. Zo kunnen de leerlingen achter stabu-reaus lessen volgen of verwerking doen op loungebanken in de gangen, aan tuintafels op de balkons in de buitenlucht en in kleine coöperatieve werklokalen of in een gemeenschap-pelijke ruimte. Deze school was dan ook een voorbeeld waarbij de visie onderliggend is geweest aan de vorm-geving van het schoolgebouw. De rust in het schoolgebouw en het plezier van de leerlingen tijdens het leren laten zien hoe goed dit concept werkt.

Iedere school in Denemarken die wij bezocht hadden, beschikte over een buitenruimte waar wij in Nederland jaloers op zouden zijn. Niet alleen vanwege de enorme ruimte, maar ook vanwege het aanbod van klimtoestel-len en beweegbanen. Het Deense kind heeft veel meer beweegruimte.

Software

Opvallend aan de wettelijke verplich-ting tot 45 minuten bewegen per dag is dat er vanuit het ministerie geen extra middelen beschikbaar waren om deze transitie vorm te geven. Gemeentes zoals Aarhus financierden

daarom zelf projecten om scholen te ondersteunen bij het vormgeven van een dynamische schooldag. Het project 'Move for life' (Katrine Lindgaard) werd opgezet in 2014 om de leerkrachten te ondersteunen bij een dynamische schooldag.

Om leerkrachten te ondersteu-nen is er de Skoleidraet. Dit is een landelijke organisatie die methodieken, energizers en beweegvoorbeelden deelt met de scholen en voor de leerkrachten scholing verzorgt. Zie www.skoleidraet.dk

Omgeving

De school is openbaar eigendom van de gemeente. Dit betekent dat tijdens schooltijden de school gebruikmaakt van de ruimtes en na schooltijd de wijk/omgeving. Zo heeft de school niet alleen een leerfunctie, maar is het ook een essentieel onderdeel van het verenigings- en buurtleven voor sport, kunst, cultuur of bijvoorbeeld kinder-feestjes. Er wordt gesport rondom de school en op de sportvelden op het dak van de school. De samensmelting van meerdere gemeentelijke doe-len zorgen ervoor dat er meerdere financiële middelen kunnen worden ingezet bij de aanbesteding van een schoolgebouw.

GAME streetmekka (Viborg), een sociaal project waar leerlingen door middel van bewegen, creëren en





samenwerken leren om onderdeel van de maatschappij te zijn

Wat valt er te leren?

Twee onderwerpen waarvan we zeker kunnen leren voor de Nederlandse dynamische schooldag zijn politieke keuzes en de focus in het onderwijs op het welzijn van de kinderen. De politieke keuzes die gemaakt zijn om bewegen wettelijk verplicht te integreren in een schooldag hebben effect gehad in het gedrag van leerkrachten en de actieve inhoud van de lessen. Het welzijn, ‘well being’, van een Deens kind staat centraal. Dit is terug te zien in het onderwijsaanbod dat gericht is op leefstijl, sport en gezondheid en aan de wettelijke verplichting tot 45 minuten bewegen per schooldag. Er is niet alleen aandacht voor de fysieke kant van gezondheid, maar

ook voor de sociale en mentale aspecten hiervan. Leerlingen krijgen tot hun twaalfde jaar geen cijfers op school en kunnen niet blijven zitten. Plezier in leren wordt in Denemarken gezien als de belangrijkste factor om een leven lang te leren.

Voor het Nederlandse bewegings-onderwijs kunnen we wel een aantal belangrijke zaken leren waar we trots op mogen zijn. De specifieke opleiding tot docent bewegingsonderwijs in Nederland zorgt voor een verdieping in kwaliteit van het bewegings-onderwijs. In Nederland zijn vak-leerkrachten meer gericht op breed motorisch ontwikkelingen, waar in Denemarken alle lessen sportgericht zijn. Daarnaast is er in Nederland veel meer aandacht voor verschillen in motorische vaardigheden en

differentiatie binnen activiteiten en zijn over het algemeen gymzalen beter ingericht voor gevarieerd en gedifferentieerd onderwijs. Onze gymzalen zijn beter onderhouden en de beschikbare materialen worden afgeschreven en vervangen en zijn groter in aantal.

Conclusie

De KVLO-studiereis in samenwerking met ARKO Sportsmedia was leerzaam, inspirerend en liet zien dat veel bewegen tijdens een schooldag zorgt voor gelukkige kinderen zonder invloed te hebben op de resultaten. Team Onderwijs ziet het als een meerwaarde om via de KVLO een netwerk van beweegprofessionals bijeen te brengen om samen te sparren, te delen en te leren in een inspirerende beweegomgeving. ●



Contact

wiebe.faber@kvlo.nl
oscar.scipio@kvlo.nl
Wiebe Faber en Oscar Scipio zijn beiden onderwijsadviseur po bij KVLO

Kernwoorden

dynamische schooldag, onderwijs-systeem Denemarken, beweeg-ruimte, speelplaatsen

Heeft sport zo’n groot bereik?

Sport wordt binnen allerlei contexten ingezet om bij te dragen aan een oplossing voor maatschappelijke vraagstukken. Zo zou het racisme tegen kunnen gaan, en jeugdcriminaliteit kunnen voorkomen. Maar hoe werkt dat? Dat is wat BSM-leerlingen uit V6 van het Thomas a Kempis uit Zwolle hebben onderzocht. | Tekst Michiel Kruiswijk en Corina van Doodewaard

criminaliteit te houden en oplossingen te bieden bij lastige opvoedingsvraagstukken (NOCNSF, z.d.). Daarnaast wordt in beleid ook aangenomen dat sporten goed is voor betere schoolprestaties en dat bewegen de gezondheid bevordert. (Van der Poel, Hoeijmakers, Pulles, & Tiessen-Raaphorst, 2018)

Kan sport een rol spelen in de strijd tegen racisme? En, op welke manier kan sport worden ingezet om jeugdcriminaliteit te voorkomen? Dit soort vragen zijn onderzocht door leerlingen uit vwo-6 van het Thomas a Kempis College (TAK) uit Zwolle. Zij kregen vier weken les op de Calo. In de voorbereiding is de onderwijs-module ‘Sport als wondermiddel’ uit de master Lichamelijk Opvoeding en Sportpedagogiek op maat gemaakt voor de leerlingen. In deze speciale BSM-lessen hebben de leerlingen zich verdiept in maatschappelijke thema’s waarvoor sport als middel wordt gebruikt. Het doel van dit project was om een kritisch constructieve blik te ontwikkelen ten aanzien van betekenissen die aan sport wordt toegeschreven.

opspraak was geraakt door te knielen tijdens het Amerikaanse volkslied. Ook zet Nike zich in voor de positie van vrouwen (in sport) in de ‘Dream Crazier’ campagne. Ook dichterbij huis wordt sport ingezet als (wonder?) middel. Sportprojecten in de wijk hebben als doel integratie te bevorderen (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2017), jongeren uit de

Op een koude voorjaarsochtend werden de leerlingen geïntroduceerd in de wereld van sport en sociale vraagstukken, op mondiale en regionale schaal. Dit begon met een kennismaking in thema’s van de sportsociologie waar de studie van sport en bewegen als sociaal fenomeen centraal staat. De waarde die sport voor de samenleving heeft werd door groepjes leerlingen in beeld gebracht en klassikaal bediscussieerd. Daarbij kwamen verschillende waarden

Het is boeiend om te zien hoe de sportwereld kleur bekent in maatschappelijke thema’s. Zoals Frenkie de Jong en Georginio Wijnaldum die hun verschillende huiskleuren toonden na een gemaakt doelpunt. En ook topturnster Simone Biles, die veel aandacht genereerde voor het mentale welbevinden van sporters. Zij moest zich vanwege mentale problemen afmelden voor een aantal onderdelen op de Olympische Spelen. Er zijn ook commerciële bedrijven die stevig stelling nemen in maatschappelijke discussies. Sportmerk Nike gaf American-football quarterback Colin Kaepernick een centrale rol in hun marketingcampagne, nadat Kaepernick in



aan bod, zoals die van gezondheid, economie, emancipatie en sociale cohesie. Na deze lessen kozen de leerlingen een eigen thema. Zij onderzochten of uitspraken over de waarde van sport kloppen, en aan welke voorwaarden moet worden voldaan voordat het beoogde effect wordt bereikt. Vanuit meerdere perspectieven kon het onderwerp worden belicht. Daarbij stonden vier beleidsvragen centraal: Mag het? Kan het? Werkt het? Hoort het? Leerlingen hebben twee van deze beleidsvragen losgelaten op hun thema en de uitkomsten verwerkt in een wetenschappelijke poster. Gedurende het gehele project hebben de leerlingen een logboek bijgehouden.

Het project is ontstaan vanuit een zoektocht naar betekenisvolle theorieopdrachten voor BSM. De theorie die doorgaans behandeld wordt, lijkt zich vooral te richten op de medische en biomechanische kant van bewegen. Leerlingen krijgen les in de werking van het lijf. Het gaat dan voornamelijk over het leren van de namen van botten en spieren en de werking van energiesystemen. Natuurlijk wordt ook EHBSO behandeld. Hoewel dit ook een belangrijk onderdeel van het BSM-programma is, lijkt het leerlingen vooral te introduceren in de medische kant van bewegen.

Een van de uitgangspunten van het vwo-examenprogramma is een goede doorstroming naar het Wetenschappelijk Onderwijs (SLO, 2010). Om die doorstroom te bevorderen, wordt een onderzoeksopdracht

aangeraden. Het wordt aangemoedigd om deze onderzoeksopdracht te richten op een maatschappelijk thema. Op deze manier kan vwo-leerlingen een breder perspectief gegeven worden op een studie in de sport. Met dit project hebben we geprobeerd de wereld van sportsociologie voor de leerlingen te openen.

In het logboek waarin leerlingen gestimuleerd werden om te reflecteren op het project, stonden vooral verwerkingsvragen centraal. Een van de vragen was: ‘Ben je anders gaan kijken naar de waarde van sport, en de rol die sport speelt (of kan spelen) in de maatschappij?’ Veel leerlingen gaven aan verrast te zijn over de betekenis die sport speelt in de maatschappij. Dat onze leerlingen met die kennis de (wo, hbo of andere) wereld ingaan, was voor ons een mooi resultaat.

Successen uit het project
Leerlingen zijn dus anders gaan kijken naar de waarde van sport in onze maatschappij. Maar hoe ziet dat er dan uit? Een van de leerlingen legt uit hoe hij/zij in het project de maatschappelijke waarde van sport heeft leren kennen:

“Ik heb nooit echt stilgestaan bij het feit dat sport zo’n groot bereik heeft. Ik denk dat sport een van de beste middelen is om racisme tegen te gaan. Bij sport voel je je namelijk heel erg verbonden met elkaar. Denk bijvoorbeeld aan de supporters van een voetbalclub. Ikzelf ben bijvoorbeeld voor FC Barcelona. Als ik het team zie knielen als teken om racisme tegen te gaan, heeft dat een veel grotere invloed op mij dan wanneer bijvoorbeeld een Mark Rutte een toespraak zou houden om racisme tegen te gaan.”

Een andere leerling vertelt over de ervaring dat sport en de maatschappij sterk verbonden zijn en zegt:

“Ik ben erachter gekomen dat de rol van de maatschappij heel groot is in de sport, de maatschappij wordt eigenlijk weerspiegeld in sport. Zo kunnen sporters en sportorganisaties ook dingen organiseren om de maatschappij ietsje te verbeteren zoals ze dat doen om aandacht te geven aan racisme en dat

ze dat niet tolereren in sport en daarbuiten. Ik denk dat hun invloed groter is dan mensen in eerste instantie denken, dit komt omdat vaak de fans van die sporters dit gedrag gaan overnemen en deze voorbeelden.”

En een derde vertelt hoe sport meer kan betekenen dan (slechts) sportieve ontwikkeling:
“Ik herken meer de waarde van sport in onze maatschappij. Het is niet alleen maar voor ontwikkeling van een individu of een team, maar het kan hele bevolkingsgroepen of delen van de maatschappij helpen met problemen als discriminatie of integratie.”

De leerlingen hebben de uitkomsten van hun onderzoek gepresenteerd op de Calo. Hier waren zowel Calo-docenten als collega’s van TAK voor uitgenodigd. Het presenteren in een voor de leerlingen onbekende context, leverde op dat de opdracht ‘extra’ serieus werd aangepakt. Zo licht een van de leerlingen toe:

“Windesheim is toch een stapje verder in het leven dan de middelbare school. Dit heeft voor mijn gevoel wel een wat ‘professionelere onderzoek houding’ naar boven gebracht. Ook bevonden wij ons constant in een sportomgeving (de Calo) dit hielp ook mee.”

De opbrengsten van hun zoektocht werd door leerlingen aan de hand van een wetenschappelijke poster gepresenteerd op een door ons georganiseerd ‘mini-congres’. De leerlingen hebben geleerd van hun eigen posters, maar zijn ook anders naar de waarde van sport gaan kijken door het bijwonen van de presentaties van klasgenoten. Een van de leerlingen vertelt daarover:

“Ik vond de poster van Niels en Donald erg fascinerend. Zij vonden dat mensen met een beperking eigenlijk samen horen te sporten met mensen zonder een beperking. Op deze manier had ik er zelf nog niet over nagedacht.”

Veel leerlingen hebben een waardevolle les geleerd in dit project. Na hun examens sturen we onze leerlingen ‘de wijde wereld in’. Ze gaan geneeskunde, fysiotherapie, biomedische of

WAT IS DE ROL VAN EEN SPORTVERENIGING IN DE OPVOEDING VAN EEN KIND?

WERKT HET?	KAN HET?
• PEDAGOGISCHE BEKWAAMHEID VAN TRAINERS EN COACHES • JE LEERT WIE JE BENT, HOE JE MET ANDEREN OMGAAT, HOE JE TEGENSLAGEN VERWERKT EN HOE JE BLIJ EN TROTS KAN ZIJN • GAAT ANTISOCIAAL GEDRAG TEGEN, DRAAGT BIJ AAN DE EIGEN ONTWIKKELING EN STIMULEERT SCHOOLPRESTATIES • JE DOET SUCCESVOLLE ERVARINGEN OP IN DE SPORT EN IN HET DAGELIJKS LEVEN --> DOOR BETERE ZELFKENNIS EN ZELFVERTROUWEN, WEET JE HOE JE MOET REAGEREN IN DEZE SITUATIES	• SPORT HEROES PROGRAMMA VOOR KINDEREN OP HET SPECIAAL ONDERWIJS • PLAYING FOR SUCCES PROGRAMMA VOOR KINDEREN UIT DE BOVENBOUW VAN DE BASISCHOOL WAARVAN HET ZELFVERTROUWEN EN ZELFBEELD IS VERSLECHTERD • JEUGD SPORT FONDS ORGANISATIE DIE DE CONTRIBUTIE OF HET LESGELD BETAALD VAN KINDEREN UIT GEZINNEN MET GELDPROBLEMEN • SPORT SERVICE ZWOLLE ORGANISATIE MET ALS DOEL GEZONDHEID EN VITALITEIT VOOR ALLE DOELGROEPEN DOOR MIDDEL VAN SPORT EN BEWEGEN

pedagogische wetenschappen studeren, nemen een tussenjaar of gaan op reis. In hun rugzak hebben ze dan een brede blik op de waarde van bewegen. We hopen dat ze kritisch leren kijken naar de betekenissen die worden toegeschreven aan bewegen en hebben onderzocht dat de toegekende betekenissen vaak alleen onder de juiste omstandigheden worden bewerkstelligd. ●



Bronnen

Van der Poel, H. Hoeijmaker, R. Pulles, I. & Tiessen- Raaphorts, A. (2018) *Rapportage sport 2018*. Den Haag/ Utrecht: Sociaal en Cultureel planbureau/Mulier instituut.
SLO (2010). BSM toetsvoorbeelden. Amersfoort: SLO. Geraadpleegd op 16 september 2022, van <https://www.slo.nl/thema/vakspecifieke-thema/bewegingsonderwijs/bewegen-sport-maatschappij-bsm/>
Kenniscentrum Sport en Beweging

(2017). Sport als playground voor integratie. Geraadpleegd op 16 september 2022, van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sport-als-playground-voor-integratie&kb_id=22300.
NOC*NSF. (z.d.). Sport en opvoeding. Geraadpleegd op 16 september 2022, van <https://nocnsf.nl/we-winnen-veel-met-sport/sport-en-opvoeding>

Contact

m.kruiswijk@windesheim.nl
Michiel Kruiswijk is docent aan de Calo in Zwolle en voormalig LO en BSM-docent op het Thomas a Kempis College te in Zwolle
Corina van Doodewaard is docent in de bachelor en masteropleiding Lichamelijke opvoeding en sportpedagogiek aan de Calo in Zwolle. Zij is senioronderzoeker in het lectoraat Bewegen, School en Sport Met dank aan de leerlingen uit V6: Quinten, Quinten, Peter, Thijs, Niek, Niels, Tom, Benthe, Daan, Fleur, Anne, Ruby, Sophie, Indy, Lisanne, Jasper, Tijs, Daan, Wout, Senna, Marlijn, Donald, Remi, Elise, Isa, Femke en Floor.
Kernwoorden
sport als middel, waarde van sport, BSM, theorie-opdracht





hogeschool
Windesheim



Thomas a Kempis
college



Quinten van Aar & Elise Veldman

Sport als wondermiddel tegen criminaliteit

Hoe kan sporten ingezet worden om criminaliteit onder jongeren te voorkomen?

Probleem: veel jeugdcriminaliteit

- In 2020 36,6% van de Nederlandse jeugd schuldig aan delicten
- In 2020 stonden 12,8 op de duizend jongeren geregistreerd als verdachte
- Tegenwoordig veel online delicten





Oplossing: sport

- Voorkomt verveling
- Leert jongeren de juiste normen en waarden
- Biedt een alternatieve manier om status te vergaren
- Zorgt – net als crimineel gedrag – voor een bepaalde spanning die jongeren nodig hebben om volwassen te worden

Project ‘Alleen jij bepaalt wie je bent’

Wekelijks 8 tot 10 uur bij de sportvereniging

Stabiliteit, veiligheid, contacten en normen en waarden.

Niet alleen om te sporten, maar ook om over hun gedrag te praten, regels bijgebracht te krijgen, samen met andere leden naar het eerste team te kijken of gezamenlijk de kantine schoon te maken

Kan het?

Sport staat hoog in de politieke agenda waardoor er veel fondsen en instellingen zijn die voor financiering kunnen zorgen.

Jongeren sporten graag in groepsverband, bijvoorbeeld met vrienden, als dit aantrekkelijk wordt aangeboden zijn er veel deelnemers.

In de Randstad is het plan al succesvol uitgevoerd.

Er zijn passende coaches te vinden die goed om kunnen gaan met gevoelige jongeren, deze zijn er gelukkig veel en die kunnen helpen bij het proces!



Werkt het?

‘Alleen jij bepaalt wie je bent’

>40 scholen >40 verenigingen >20 gemeenten

Gedragsverandering

Het programma is bewezen effectief. Gedragsproblemen nemen af en deelnemers hebben minder delinquente vrienden. Daarnaast heeft ‘alleen jij bepaalt wie je bent’ een positief effect op het pro sociaal gedrag en hun omgang met autoriteit. Deelnemers komen tot drie keer minder in aanraking met de politie als verdachte en worden tot drie keer minder veroordeeld voor een misdrijf dan jongeren uit een controlegroep.

Programmaduur

Deelnemers worden minimaal twee jaar professioneel begeleid door hun rolmodel (de hoofdtrainer) en werken aan persoonlijke doelstellingen die zijn opgesteld. Door deze langdurige deelname krijgen de jongeren de tijd om te wennen aan de nieuwe sociale structuur om uiteindelijk te kunnen instromen binnen de vereniging in een regulier team.

Volledige vergoeding

Mogelijke financiële drempels om bij een vereniging aan te sluiten worden weggenomen door volledige vergoeding. De trainers, materialen, tennues en het lidmaatschap worden volledig vergoed. Mede dankzij het Jeugdfonds Sport & Cultuur en Stichting Leergeld.



Fit en Gezond voor ouders én jongeren?

In het voorwoord van ons nieuwe boek ‘Fit en Gezond op basis van positieve gezondheid’ bedoeld voor senioren, schreven we het volgende: We zijn er trots op dat we het eerste boek voor het vak voor het officiële havo/vwo-examen hebben geschreven, ‘Bewegen, Gezondheid en Samenleving’, schriftelijk gedeelte van het examen lichamelijke opvoeding 2. In 2008 verscheen ‘Bewegen, Sport en Maatschappij’, uitgave Albert Sickler b.v.). Nu horen we beiden tot de groep senioren. Het lopen is bij ons minder geworden, en we zijn duidelijk strammer en natuurlijk is onze kracht afgenomen. Maar nu we eenmaal tot de categorie senioren behoren, voelen we veel beter aan hoe een benadering over het onderwerp fitheid voor senioren zou moeten zijn. Het begrip ‘positieve gezondheid’ biedt ons een nieuw houvast. En wat blijkt... ook voor jongeren is dit interessant. Daarover gaat dit artikel. | Tekst Rinus Pecht en Kasper Boon

Natuurlijk zou een boek over fit zijn en gezondheid bij 60-plussers kunnen bestaan uit de bekende oefeningen die 60-plussers nog aankunnen. Toch blijkt al snel dat er twee punten zijn

waarvan we vinden dat iedere docent in het bewegingsonderwijs er kennis van moet hebben. Het gaat om twee inzichten die juist de afgelopen jaren bekend zijn geworden: Positieve gezondheid. De definitie van gezondheid is door de introductie van de positieve gezondheid aanmerkelijk veranderd en sluit naadloos aan bij de doelen van ons vakgebied. Effecten op de hersenfunctie. We weten nu dat bepaalde oefeningen ook van belang zijn voor het onderhouden van een goede hersenfunctie. Dat is niet alleen van belang bij dreigende dementie maar het is in feite voor iedereen een belangrijk gegeven. We zullen zien hoe hier ook een geweldige les voor iedere leeftijdscategorie kan worden samengesteld.

Positieve gezondheid
De oude definitie van gezondheid van de Wereld Gezondheidsorganisatie (de WHO) is: “Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal

welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte of gebrek” Deze definitie roept bij velen negatieve gevoelens op omdat ze impliceert dat niet alleen alle ouders ‘ongezond’ zijn, maar dat dit ook voor jongeren geldt, die bijvoorbeeld niet in een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden verkeren. De definitie van positieve gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Het zal duidelijk zijn waarom wij bij ons boek het begrip positieve gezondheid als uitgangspunt hebben gekozen. Wat de doorsnee senior interesseert, zijn vragen als:

- Wat zijn goede oefeningen voor mij?
- Wat zijn oefeningen waar ik ook plezier aan kan beleven?
- En met de opvallende wetenschap dat bepaalde oefeningen ook goed voor je brein zijn:
- Wat zijn oefeningen die goed voor mijn brein zijn?

Misschien is het belangrijkste interessepunt wel de keuze voor een leefstijl die uitgaat van de mogelijkheden die je hebt en die voor jou prettig zijn. Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, toont ons aan de hand van het zogenaamde ‘spinnenweb’ aan waar het om gaat. Haar uitgangspunt voor de nieuwe definitie is dat positieve gezondheid meer gezichtspunten biedt dan alleen maar de lichamelijke invalshoek. Uit interviews met verschillende beroepsgroepen mensen blijkt dat je het beste naar gezondheid kunt kijken aan de hand van een plaatje dat het spinnenweb wordt genoemd.

INHOUD

KVLO LO MAGAZINE 8 NOVEMBER 2022

KVLO LO MAGAZINE 8 NOVEMBER 2022

Figuur 1, het spinnenweb, is overgenomen van de officiële site van de organisatie die zich op positieve gezondheid richt: Institute for Positive Health (www.iPH.nl). Het spinnenweb heeft zes ophangpunten, of anders gezegd: zes invalshoeken.

De gedachten van Machtelt Huber zijn kort samengevat: Ziek zijn en herstellen gaat over veel meer dan het medische deel. Het gaat over veerkracht om met zo’n situatie om te kunnen gaan. De oude definitie van gezondheid voldoet in deze tijd niet meer. Het spinnenweb kan vooral gebruikt worden om in de spiegel te kijken: Hoe gaat het? En wat valt je op? De vraag is dan: “Wat zou jij eventueel willen veranderen?” gevolgd door “Wie of wat heb je daarbij nodig?”

Die laatste vraag is uiteraard ook een geweldig uitgangspunt als basis voor wat wij als docent willen overbrengen en dat maakt in onze ogen dat inzicht in positieve gezondheid een

absolute must is voor iedere docent. Het totale plaatje waarin het o.a. gaat om mentaal welbevinden, de sociale component en zelfs zingeving (waarom is het van belang om zoveel aandacht aan je gezondheid te geven) zal iedere docent aanspreken.

De basisvraag: “Wat zou jij eventueel willen veranderen?” gevolgd door “Wie of wat heb je daarbij nodig?” is in feite ook een basisvraag voor iedere leerling. We hebben ervoor gekozen om positieve gezondheid als uitgangspunt te nemen en het heeft ons helderheid gegeven bij het selecteren van de oefeningen.

Enkele bewegingen met invloed op het functioneren van de hersenfunctie

De eerste vraag is natuurlijk: Hebben bewegingen invloed op het functioneren van onze hersenen? Het antwoord is: ja! Een tweede vraag: Naar welke bewegingen moeten we kijken? We geven een aantal voorbeelden.

Jongleren
We starten met eenvoudige jongleeroefeningen die ook in een les met leerlingen kunnen worden uitgevoerd. Het geheim schuilt in het gebruik van speciale doekjes. We kiezen als start niet voor jongleerballen, maar voor jongleerdoekjes omdat de doekjes zweven. Aan de hand van de QR code kun je o.a. zien hoe we met een groep 70-jarigen aan het jongleren zijn. Je ziet direct wat een heerlijke les het is. Bij jongleren is er voortdurend sprake van een wisselende aansturing van de linker- en de rechterkant van ons lichaam. Juist die afwisselende bewegingen hebben een gunstige invloed op ons brein. Voldoende oefening zorgt in de hersenen voor een ontwikkeling van grijze- en witte stof. Omdat ook de hoeveelheid en de dichtheid van de witte stof in de hersenbalk groter wordt, nemen de verbindingen tussen de cellen toe. Ook bij dreigende dementie blijken die bewegingen een gunstig effect te hebben.



Nog meer gekruiste bewegingspatronen

Voorbeeld 1: arm en het been aan de tegenovergestelde zijde bewegen tijdens het kruipen gelijktijdig. Het gekruiste bewegingspatroon staat in relatie met verbindingen tussen de linker- en rechterhersenhalft. Voorbeeld 2: wandelen. Zoals bekend denken we niet bewust na bij wandelen als bewegingsvorm. Maar als we tussen iedere pas iets opvallends moeten doen, bijvoorbeeld met de hand de voet aantikken, wordt het plaatje heel anders. Met dit gegeven kun je een geweldig lesonderdeel samenstellen.

Scan de QR-code naar oefeningen



https://60plusplaza.nl/fit-en-gezond-aanvullend/

En nog veel meer

In het boek wordt verder onder andere met een theoretische verdieping ingegaan op de uitdagingen en

de positieve invloed op de hersenfuncties door bijvoorbeeld dansen. Specifiek voor senioren komt Briskwalking (Eng. ‘kweik, energiek lopen’) aan de orde. Het is een aerobe sport, waarbij je niet in ademnood komt terwijl de hartslag toch versnelt. Er gaat onder andere meer zuurstofrijk bloed naar je brein met als gevolg dat de communicatie tussen de hersencellen en daardoor voor een verbetering in de zogenaamde cognitieve functies. Daarbij kun je denken aan: zien, horen, onderscheiden, nadenken, enzovoort.

Workshops ‘Groene Gezondheid’

En wat hebben jongeren er aan: lesconcepten en workshops ‘Groene Gezondheid’? Naast de kennismaking met het begrip positieve gezondheid maken jongeren kennis met het gegeven dat bepaalde bewegingen een positieve invloed hebben op de hersenfunctie. Kortom, het verbreedt de blik. We werken daar duidelijke lesconcepten voor uit. We tonen

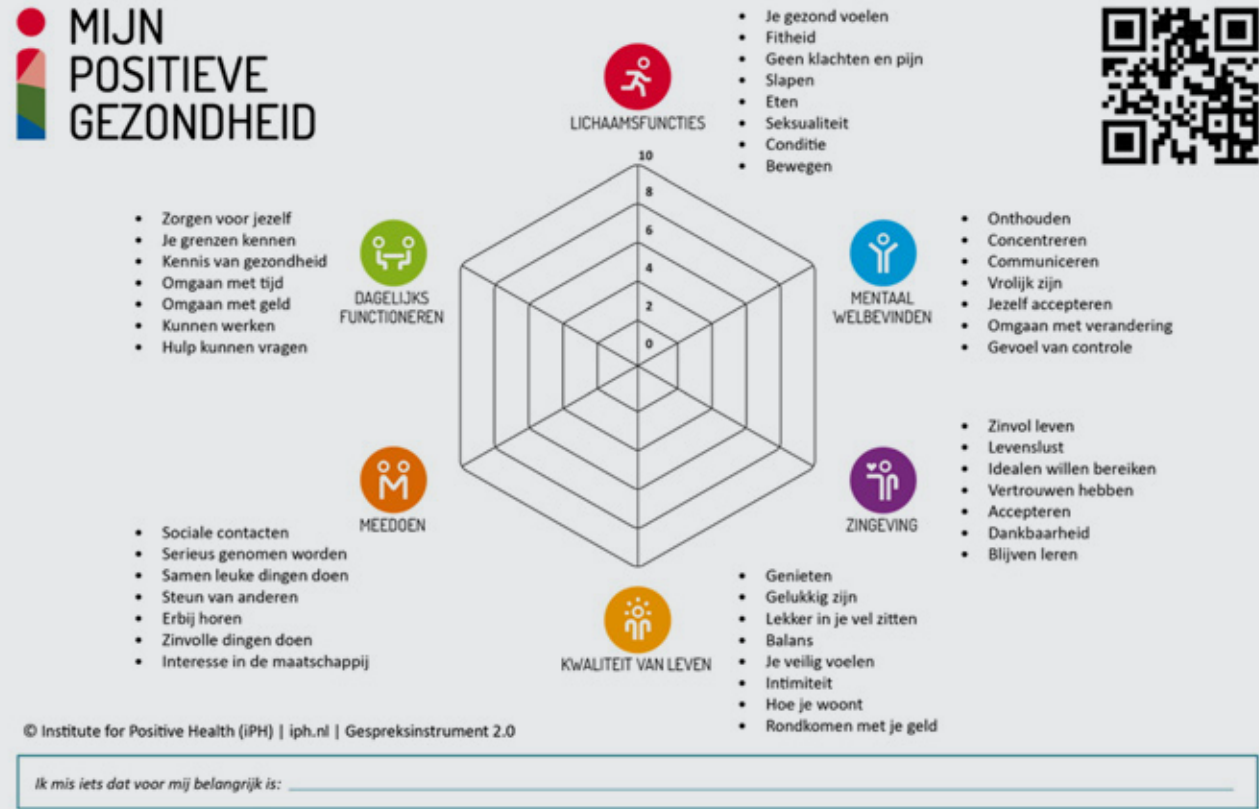
onder andere hoe uitdagend jongleren kan zijn waarbij je start met doekjes. We ervaren dat de combinatie van positieve gezondheid en groene spelen tot geweldige lesconcepten leiden, zowel voor jong als oud. De workshops die we hiervoor geven, hebben de naam ‘Workshops Groene Gezondheid’. We nodigen iedereen van harte uit! Bijvoorbeeld voor BSM-klassen wordt een interessante en uitdagende les aangeboden.

Voor meer informatie over ‘Workshops Groene Gezondheid, de combi van Groene Spelen en Positieve Gezondheid’ mail naar Rinus Pecht. ●



Contact
pecht@chello.nl
Kernwoorden
gezondheid, fitheid, ouderen, jongeren

Figuur 1 Spinnenweb (bron: Institute for Positive Health (iPH))



Full-contact sporten en de leraar LO

Sporten als alle andere sporten?

Gezien de toenemende maatschappelijk belangstelling, de toeloop ook van jeugd, en het vrijwel ontbreken van kritische reflectie in de samenleving lijkt het mij wenselijk inhoudelijk in te gaan op wat vechtsportscholen aanbieden en de claims die men hieraan verbindt. Claims als ‘in het leven kan kickboksen je helpen’, ‘door te kickboksen werk je aan mentale weerbaarheid’, ‘het helpt bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen en zelfbeeld’, ‘het is disciplinerend en karaktervormend’ en zo meer. Wat is hier aan de hand? | Tekst Lei van der Weegen

Argeloos?

Kickboksen, als full-contact sport, wordt gezien als sport als alle andere sporten (basketbal of judo, autoracen). Zo constateer ik in mijn eigen omgeving maar ook in de media (zeker ook radio en tv). De vele claims worden als vanzelfsprekend vermeld. Rico Verhoeven mag in vele televisieprogramma's uitgebreid en onderhoudend vertellen over zijn sport en geniet een vrij algemene waardering als ambassadeur van het kickboksen. Overheden maken gebruik van vechtsportscholen als vangnet voor moeilijke jeugd. Het lijkt bijna vanzelfsprekend. De belangstelling voor vechtsporten als kickboksen lijkt snel te groeien. Traditioneel een mannenbolwerk, maar niemand kijkt er nog van op als een vrouw of meisje zegt dat ze aan kickboksen doet. Meestal betekent het dat er alleen technieken geoefend worden en niet aan wedstrijden wordt deel genomen. Onze minister van BZ, Wobke Hoekstra, steekt niet onder stoelen of banken dat hij aan kickboksen doet.

Full-contactsporten

Full-contact sporten, zoals wedstrijd-boksen, kickboksen, Full-contact Karate, Thaiboksen, MMA (Mixed Martial Arts) zijn sporten waarbij knock-out doel is en geen gevolg van

onbedoelde acties. In het wedstrijdreglement is de knock-out gelegitimeerd als beslissingsmogelijkheid van een bokswedstrijd. Instrumentele agressie gericht op uitschakelen, meedogenloosheid en het kunnen uitschakelen van empathie worden in deze sporten positief gewaardeerd. Het zijn belangrijke eigenschappen die noodzakelijk worden gevonden om een de tegenstander met succes te kunnen bestrijden zodat opgave of een knock-out er het gevolg van is. In de training van een vechter wordt aan het ontwikkelen van deze eigenschappen uiteraard veel aandacht besteed.

De tegenstanders kijken naar boksen als een gevecht waarin de knock-out en destructieve agressie dominant zijn. Geweld, spektakel en theater, zijn hier medebepalend voor de attractiewaarde van de bokssport. Voorstanders zien boksen als een sport (weliswaar met ook de knock-out als middel om te overwinnen), waarbij de nadruk gelegd wordt op de vormende waarden als disciplineren, karaktervorming en veiligheid. Er wordt gewezen wordt op de beschermende bepalingen in het reglement, het kunnen stoppen van een partij door de scheidsrechter en de inbreng van de ringarts om ernstig letsel te voorkomen. Ook bij de veelal

gehoorde tegenwerpingen vanuit de bokswereld dat andere sporten minstens net zo gevaarlijk zijn wordt voorbij gegaan aan het feit dat het verwonden van de tegenstander bij de full-contactsporten geen gevolg maar resultaat van een bedoeling zijn en door tegenstanders ook wel aangemerkt als gelegitimeerd beschadigen of erger.

Moraliteit en ethiek

De algemeen vigerende opvattingen in een samenleving zijn gebaseerd op afspraak en conventie. Men mag er denk ik vanuit gaan dat de meeste mensen in onze samenleving sommige sporten als niet beschaafd zullen kwalificeren. Dat zijn die sporten waarbij men door een reglement gelegitimeerd tot het uiterste mag gaan om iemand neer te slaan, waarbij ogen soms uit bloedende oogkassen worden geslagen. Sporten waarbij ingeslagen mag worden op een op de grond liggende tegenstander die zich niet of nauwelijks nog kan verweren, waarbij soms sprake is van lange termijn schade (dementia pugilistica). Dit betekent dat op deze wijze aan sport doen in onze samenleving niet nastrevenswaardig is en zeker niet in een pedagogisch context (onderwijs) thuis hoort. In Frankrijk en Noorwegen worden MMA en kickboksen in hun internationale wedstrijdvorm niet als sport erkend. Deze vallen hiermee niet onder tuchtrecht maar onder het strafrecht. De vraag is of je er tegenwoordig nog een sport van kunt maken om elkaar letsel toe te brengen of te proberen neer te slaan? In een zichzelf beschaafd noemende samenleving zou dit tot een principiële discussie over het fenomeen van de full-contactsporten moeten leiden.

Full-contact sporten en jeugd

Voor boksen en alle full-contact sporten geldt dat ze feitelijk altijd onderwerp zijn geweest van maatschappelijke discussie. In een vrije samenleving is het voor een overheid moeilijk om iets te vinden van wat volwassen mensen met elkaar afspreken tenzij die samenleving daar in algemene zin negatief door wordt beïnvloed. Echter voor haar jeugd heeft de overheid wel een bijzondere zorgtaak, van bescherming tot het faciliteren van mogelijkheden. Van leerplicht tot het voorkomen van vroegtijdig gebruiken van alcohol et cetera.

Paradox

Voor iedere samenleving is het van ontzettend groot belang dat men verantwoordelijk wil zijn voor zich zelf, en voor de ander. Dat men zich kan verplaatsen in de ander en dat men kan meevoelen en invoelen waar het gaat om medemensen en dieren. Juist deze eigenschappen moet men in de Full-contact sporten leren uitschakelen. Je moet meedogenloos, zonder empathie je tegenstander kunnen neerslaan en de finale klap kunnen geven.

Boksen als vangnet

De vechtsportscholen worden vaak genoemd als mogelijkheid om moeilijke jeugdigen weer een kans te geven, discipline bij te brengen et cetera. Echter waar het ontsporen van jeugd allerlei oorzaken kan hebben worden (in deze vechtsportscholen) aan wat vrij algemeen wordt aangenomen de belangrijke oorzaken voor probleemgedrag zijn. Het ontwikkelen van voldoende inlevingsvermogen en het leren nemen en omgaan met verantwoordelijkheid voor zich zelf en anderen.

De opvatting dat boksen karaktervormend zou zijn en een goede mogelijkheid om moeilijke dan wel ontspoorde jeugd de nodige discipline bij te brengen kan betwijfeld worden en is zeker ook niet exclusief voor vechtsporten. De overigens zeer goed bedoelde aanpak in de boksscholen zal zeker tot gewenst gedrag leiden binnen het

aangeboden programma. De toegeschreven opvoedkundige effecten echter zijn naar men aanneemt niet of nauwelijks toe te schrijven aan het kickboksen of boksen. Voor zover daarvan sprake is lijkt dat vooral te moeten worden toegeschreven aan de persoon van de begeleider.

Sommige verkeerde eigenschappen worden in de wedstrijd sport boksen helaas als zeer positief gewaardeerd en als goed en nastrevenswaardige gezien. Deze eigenschappen zijn bijvoorbeeld meedogenloosheid, de op verslaan gerichte agressie, het niet de verantwoording nemen voor de gezondheid van de tegenstander en het binnen de partij uit kunnen schakelen van de eigen empathie. Deze eigenschappen worden door

de jonge deelnemers helaas ook als positief gevoeld en begrepen. Immers in alles wat men in een boksschool of vechtsportschool aanbiedt zal het uiteindelijk doel van de Full-contact wedstrijd sport op de achtergrond meespelen; het je gedragen als een niets ontziende vechter/ bokser. Eenmaal buiten de sportieve dan wel de therapeutische setting mag men er niet zomaar van uitgaan dat ook van het 'geleerde' fysiek en mentaal geen gebruik zal worden gemaakt.

Ook voor het aanbod van afgeleide vormen van het wedstrijd-boksen, zoals bij de officiële jeugdbokswedstrijden (vanaf 10 jaar!) bij de NBB (Nederlandse Boksbond) gelden dezelfde bezwaren. Wedstrijdvormen waarbij knock-out, voorlopig nog



niet mag, maar waar van de jeugdige sporters weten dat het in de daarop volgende categorieën daar juist wel om gaat, zijn in opvoedingssituaties en voor jeugd in het algemeen ongewenst en moeten daarom principieel afgewezen worden.

Social media

Op internet woedt de discussie tussen straatvechters en potentiële straatvechters over wat in het vechten op straat het meest effectief zou zijn. Staand vechten of naar de grond werken en het gevecht beëindigen? Bij het staand vechten als kickboksen, boksen, MMA (Mixed Martial Arts) kun je door stoten en trappen de tegenstander snel en keihard uitschakelen zo vindt men. Tegen geworpen wordt dat na een aantal klappen het gevecht

meestal toch eindigt op de grond! Als je snel naar het grondgevecht wilt kun je dat het beste met sporten als judo, jui jitsu, Krav Maga, MMA. Je kunt bijvoorbeeld met arm klem het gevecht beëindigen of arm breken! Als er echter 'vriendjes' bijkomen wordt alles weer totaal anders. Ook een fietsketting van vijf kilo of een ijzeren staaf worden als zeer effectief genoemd maar zijn weer zeer riskant wanneer ze worden afgenomen! Aldus een aantal ervaringsdeskundigen op een internetforum.

Disproportioneel

Het kunnen inzetten, bedoeld of onbedoeld, van verdedigingsmogelijkheden kan snel als disproportionaliteit worden aangemerkt. Ik denk dat men er van uit mag gaan dat zeker jeugd,

niet goed op de hoogte is en daar van doordrongen dat als je een mes bij je draagt en eventueel gebruikt, of full-contact-technieken aanwendt om jezelf te verdedigen zonder duidelijk noodweer, dit al snel tot veroordeling leidt met soms levenslange consequenties voor slachtoffers en daders!

Opvattingen in beweging

De vechtsporten (als kickboksen en wedstrijd-boksen) zijn geconcentreerd op mannelijkheid. Hoe wij naar vrouwen en mannensporten kijken is vaak gebaseerd op sociale verwachtingen en niet op natuurlijk vermogen. De plaats van de vrouw in de sport lijkt snel te veranderen. Steeds meer vrouwen zijn gaan trainen. Je kunnen verdedigen bij toenemend geweld en intimidatie door mannen heeft velen aangezet tot een vorm van zelfverdediging. Ook de ontwikkelingen op het gebied van genderidentiteiten heeft in de sport zijn intrede gedaan en vraagt ruimte voor heroverweging en aanpassing. Vaste denkbeelden (bikivisie) over gender, de ongelijkheid of gelijkheid van mannen en vrouwen zijn in beweging. Door de snelle ontwikkelingen kunnen de vele vraagstukken die hier mee verbonden zijn niet ontkend en onbeantwoord blijven.

Niet geschikt om aan te bieden als vormen van boksen voor school zijn afgeleide vormen van boksen die niet naar de eindvorm 'het sparren' kunnen worden gebracht omdat dat tot ongewenste, onbeheersbare situaties leidt en ongelukken. Vormen waar de reële fysiek dreiging is uit gehaald en daarmee ook de essentie van het boksen, zoals Bokszak- boksen en Romp- boksen.

Verantwoorde, alternatieve vormen van boksen voor jeugd en onderwijs dat zijn vormen van Touché Boksen die voldoen aan de criteria die ze tot een acceptabele vorm van boksen maken binnen een pedagogische setting en verantwoord voor alle jeugd, alle genders en ouderen die nog een beschaafd potje willen knokken.

De vriendschappelijke vormen kunnen omschreven worden als vormen van boksen waarbij overwinnen door

knock-out niet mogelijk is en een geaccepteerde eindvorm hebben, vormen van Sparren of demonstratiepartijen die voldoen aan standaarden van humaniteit en waardigheid en waarbij de aanvaller (dus steeds wisselend) de verantwoordelijkheid op zich neemt ook voor de gezondheid van zijn partner en zorgt voor een veilige leersituatie waarin de verdediger kan leren, (proberen, oefenen en toepassen). Er wordt door een jury een uitslag bepaald op grond van gescoorde punten en uitvoering.

Uitgangspunten en kenmerken

- Je kunt niet winnen door Knock-out (diskwalificatie).
- Alleen onafgemaakte stoten zijn geoorloofd.
- Onveilig handelen leidt tot aftrek.
- De verantwoordelijkheid voor de veiligheid ligt bij de aanvaller.
- De aanvaller stelt zijn partner in staat te leren verdedigen.
- Er wordt voornamelijk gewerkt met partner (individuele omgangssport).
- Pads en handschoenen worden vooral gebruikt als vragend signaal voor de aanvaller.

In deze vormen is het goed mogelijk je zelf samen met anderen te leren verdedigen. Hierbij wordt aangesloten bij allerlei erkende en gewaardeerde non full-contact sporten als Capoeira, Kung Fu, Judo, Tai Chi, Kempo et cetera. Nog steeds en met veel genoegen denk ik terug aan de momenten dat groepen die gekozen (of gedwongen door het feit dat je nu eenmaal iets van zelfverdediging moest doen) steeds de zaal binnen kwamen en de bokshandschoenen werden aangetrokken. In mijn eigen praktijk met middelbare scholieren en later met studenten van de Alo Fontys bleek steeds dat een algemeen heilzaam verlangen leeft, zeker ook onder jeugd, om je niet onveilig te hoeven voelen en jezelf te kunnen verdedigen. Een zekere opwindning ontstaat dan, uitgelatenheid of stil afwachten. Het vormen van de eerste koppeltjes. Het toch altijd spannende gevoel van 'het gaat beginnen!' Na afloop ieder een eigen sterk verhaal en een beetje aandikken. Dat doen we allemaal! Ik

gun het elke jongere! Zou het echt aan de prijs van een paar bokshandschoenen (en eigen onderhandschoentjes) liggen?

Conclusie

De vanzelfsprekendheid waarmee de full-contact sporten in onze samenleving een plaats hebben gekregen en met name de grote belangstelling er voor bij jeugdigen (het Rico Verhoeven-effect) hebben mij er toegebracht met een inhoudelijk bijdrage van buiten de bokswereld zelf dit in perspectief te zetten om aan te geven dat ook hier niet alles zo maar is wat het lijkt. Dat opvoeders en overheid in het bijzonder, ook op dit gebied verantwoordelijk nemen, daar moet een samenleving op kunnen vertrouwen. ●



Contact
lweegen@home.nl
Lei van der Weegen is oud-docent Zelfverdediging Fontys Sporthogeschool

Bronnen
Nagel, J. (2012). *Vrouwenboksen. Het is gewoon een mannensport*. Universiteit Utrecht. Nijhof: Leiden
Nederlandse Boks Bond. *Wedstrijdboksen. Klassensysteem*.
Schijvenaars, J. (2006-2007). *Boksen in het voortgezet onderwijs. Lichamelijke Opvoeding 94 (14), 95 (1, 2)*.
Timmers, E. (2010). *Ontwikkelen van het (beter) leren en sporten op school*. Arko Sports Media
Van der Weegen, L. (1983). *Reader. Boksen op school Fontys Sporthogeschool Tilburg met een zestal artikelen uit Thomas, maandblad voor de Lichamelijke Opvoeding 24*.
Kernwoorden
boksen op school, full-contact sporten, kickboksen



KVLO ONLINE

Stap over naar LO Magazine Digitaal

Ontvang je LO Magazine nog via de post en wil je meehelpen de jaarlijkse papierberg te verminderen? Stap dan geheel over op LO Magazine Digitaal: aanklikbaar en met alle bonusartikelen. Je bespaart dan ook nog € 22,50 op je jaarlijkse contributie! Geef het aan via het contactformulier onder de button 'ledenadministratie' in het ledenportaal vóór 1 december, dan gaat dit het-nieuwe jaar in, of mail naar leden@kvlo.nl.



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



Wist je dat?



Nieuwe wetgeving rondom
ouderschapsverlof

TOPIC VOLGENDE NUMMER

Autonomie- ondersteunend lesgeven