

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

Bewegingsonderwijs in Kameroen
Idrott och hälsa in Zweden

TOPIC

Boundary crossing

HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING



INHOUD



TOPIC

Boundary crossing

De leefstijl- en bewegingsarmoedevraagstukken zijn complex van aard waarvoor niet één goede oplossing voor handen is. Deze complexiteit vraagt om een nieuwe kennisinfrastructuur. Een belangrijke veranderingsleutel is boundary crossing. Bij boundary crossing wordt meer en intensief samengewerkt tussen de verschillende sectoren, multidisciplinair en multisectorieel. Boundary spanners of bruggenbouwers gaan uit

van bestaande situaties en zoeken naar nieuwe mogelijkheden door positief en creatief te denken en uit te proberen met de doelgroep. In dit topicnummer een pleidooi dat boundary crossing leidt tot kennisinnovatie, tot mengvormen van concepten en culturen en tot nieuwe perspectieven. In dit magazine en bij de bonusartikelen staan diverse voorbeelden van binnen en buiten de grens.



13

TOPIC

- 04 Boundary spanners: avonturiers van samenspel en vernieuwing | Arnold Bronkhorst en Johan Steenbergen
- 07 Yes! Twee keer in de week bewegingsonderwijs! | Ondersteuningsteam subsidie impuls en innovatie van KVLO (OTS)
- 10 De droom van het bewegende kind | Roel Koops
- 13 Bewegingsonderwijs, het hele jaar door in de buitenlucht | Hilde Bax



Reageren op vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

- 18 Meer verbinding tussen de LO-les en urban sportplekken | Nicky Nibbeling e.a.
- 33 Evenwicht | GEDICHT Carly Wessels
- 34 Inspiratie uit het Noorse bewegingsonderwijs | Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan

PRAKTIJK

- 21 LO in Zweden | TOPIC Evert Minderaa
- 25 Bewegingsonderwijs in Kameroen | TOPIC Theo de Groot en Leo Foussom
- 29 Methodiek sportspelen (2) | Guus Klein Lankhorst

RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 38 Onderwijs
- 41 Column Bewegen overwegen
- 43 Recht
- 45 Schoolsport
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

BONUSARTIKELEN

- B48 Digital Sports. Interview Wouter de Groot | TOPIC Harold Hofenk
- B51 Hoe versterken we de vitaliteit van mbo-studenten | TOPIC Sanne Visser
- B54 Stoppen met beoordelen is geen oplossing | TER DISCUSSIE Lars Borghouts e.a.
- B56 Relatie voor prestatie (1) | Jennifer Nuij

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



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

Foto cover: Anita Riemersma

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

Van binnen naar buiten. Bruggenbouwers in het bewegingslandschap

Als kind was mijn omgeving mijn speelplaats. Zowel thuis als op de straat kon ik mijn energie kwijt. Elke trap en elk muurtje en paaltje waren speelobjecten. Dat heb ik eigenlijk nog steeds. Maar ik ken mijn beperkingen en het onbevangene is er met de loop van de jaren afgegaan. Voor mijzelf is bewegen in de binnen- en buitenruimte een vanzelfsprekendheid. In het onderwijs is dat het nog (steeds) niet. Dat heeft zo zijn goede en minder goede redenen. Zaak is om vanuit de kerndoelen de opties te bezien, te ondervinden en te vergroten. Een variant op werk in uitvoering: 'beweeg in uitvoering'. Met vallen en opstaan om ons bereik te vergroten, te verbreden en uit te bouwen.

Bruggen bouwen tussen binnen en buiten bewegen vraagt om stevige inbedding. Voor beide situaties, voor zowel binnen als buiten bewegen, heb je vaste grond onder de voeten nodig. De brug is goed leren bewegen.

Goed leren bewegen is de drager van een vitale levensstijl. Daarom is goed beweegonderwijs van prominent belang. Leren bewegen vraagt om voldoende en goede gymzalen. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn. Helaas is het nog altijd nodig om het als een eis vast te leggen. Buiten bewegen is geen vervanger van het binnen bewegen. Beide werelden zijn complementair, versterken elkaar. Buiten bewegen is een sterke troef in het leren bewegen. In deze editie wordt hier uitgebreid bij stilgestaan. Ik kan je de artikelen van harte aanbevelen.

Voor de maatschappij is de vitaliteit van haar inwoners van cruciaal belang. Preventieve gezondheid en duurzaamheid zijn de (opkomende) thema's in deze tijd. Schoon water, schone lucht en -energie bepalen (binnen nu en enkele jaren) onze kwaliteit van leven. Consumentisme verschuift naar kwaliteit van leven. Is dit niet de kans om het beweegonderwijs te evolueren naar een eco-systeem waarin bewegen onderdeel is van een vitale gezondheid bevorderende bewegingomgeving? Een verandering van 'ego naar eco', ten gunste van iedereen.

In de kern levert goed leren bewegen een unieke bijdrage aan de maatschappij. Het start bij het laten absorberen/aanleren van de gewenste ontwikkeling, lees beweegidentiteit van het individu. Als wij de kinderen op een passende en moderne wijze weten te faciliteren, zowel binnen als buiten, dragen wij ons steentje bij aan hun welzijn en geluk.

Anton Binnenmars



Boundary spanners: avonturiers van samenspel en vernieuwing

Complexe vraagstukken als armoede, gezondheid en duurzaamheid vereisen een sectoroverstijgende samenwerking. Juist op de grenzen van sectoren ontstaat innovatie die nodig is voor oplossingen van complexe problemen. Een professional die kan bijdragen aan deze innovatieve oplossingen is de boundary spanner. In dit artikel belichten we de wereld van de 'boundary spanners', hun rol, de uitdagingen waar ze voor staan en de vaardigheden die hen helpen om vernieuwingen door te voeren. | Arnold Bronkhorst en Johan Steenbergen

Complexe vraagstukken en integrale samenwerking

Steeds vaker worden onderzoek- en kennisvragen geformuleerd als maatschappelijke uitdagingen of *wicked problems* ('venijnige problemen'). Zo zien we bijvoorbeeld binnen het programma MOOI in Beweging (Missiegedreven Ontwikkeling van Onderzoek en Innovatie in Sport en bewegen) een nadruk op dergelijke

venijnige problemen. Dit zijn maatschappelijke uitdagingen waar de samenleving en de sport- en beweegsector zich, vaak al jaren, voor geplaatst zien en die slechts zijn 'op te lossen' door samenwerking en betrokkenheid van verschillende sectoren. Vanuit sport- en gezondheidsbeleid zien we dat de afgelopen maanden tal van programma's en akkoorden over een gezonde leefstijl, sport, cultuur, onderwijs en leefomgeving die integraal met elkaar verbonden worden:

- Hoofdlijnen Sportakkoord II – Sport versterkt (ondertekend december 2022);
- Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC, ondertekend februari 2023);
- Integraal Zorgakkoord Samen werken aan gezonde zorg (IZA, ondertekend september 2022);

- Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA, ondertekend februari 2023);
- Programma Wonen en Zorg voor Ouderen (WOZO, ondertekend november 2022);
- Programma School & Omgeving (ondertekend juli 2022).

Belangrijk uitgangspunt binnen deze akkoorden is dat het bevorderen van een gezonde/actieve leefstijl alleen dan effect heeft als verschillende sectoren met elkaar samenwerken en hun ambities en activiteiten op elkaar afstemmen. Of het nu gaat om het temmen van venijnige problemen of het realiseren van beleidsdoelen, er is sprake van 'boundary crossing'.

In een recent artikel werd al iets gezegd over de noodzaak van samenwerking tussen partners vanuit verschillende sectoren en perspectieven (Hofenk et al., 2022). Daar werd vooral de noodzaak aangegeven van verbinding tussen het ruimtelijke domein, sociale domein, onderwijsdomein en gezondheidsdomein en de manieren van leren en samenwerken op de randen van die domeinen. In onderhavig artikel willen we iets nader ingaan op professionals die zich op dat snijvlak van verschillende domeinen begeven. Deze professionals worden ook wel 'boundary spanners' genoemd. Wie zijn zij en vooral: wat moeten zij kunnen?

De boundary spanner als verbinder

Boundary spanners zijn veelzijdige bruggenbouwers die actief zijn in meerdere samenwerkingsdomeinen. Neem bijvoorbeeld de functionaris die zowel op de school als in de wijk een beweegprogramma begeleidt en verbinding moet maken tussen onderwijs, buurt en sport. Of stagiaires die met één been in de opleiding staan en met het andere in de werkpraktijk. Boundary spanners kunnen door hun unieke positie 'elementen van de ene praktijk in de andere brengen'. Zij zijn cruciale schakels en vaak de verbindende - en soms de enige verbinder - tussen twee praktijken. Ze zijn daardoor dé aangevozen personen om een boundary

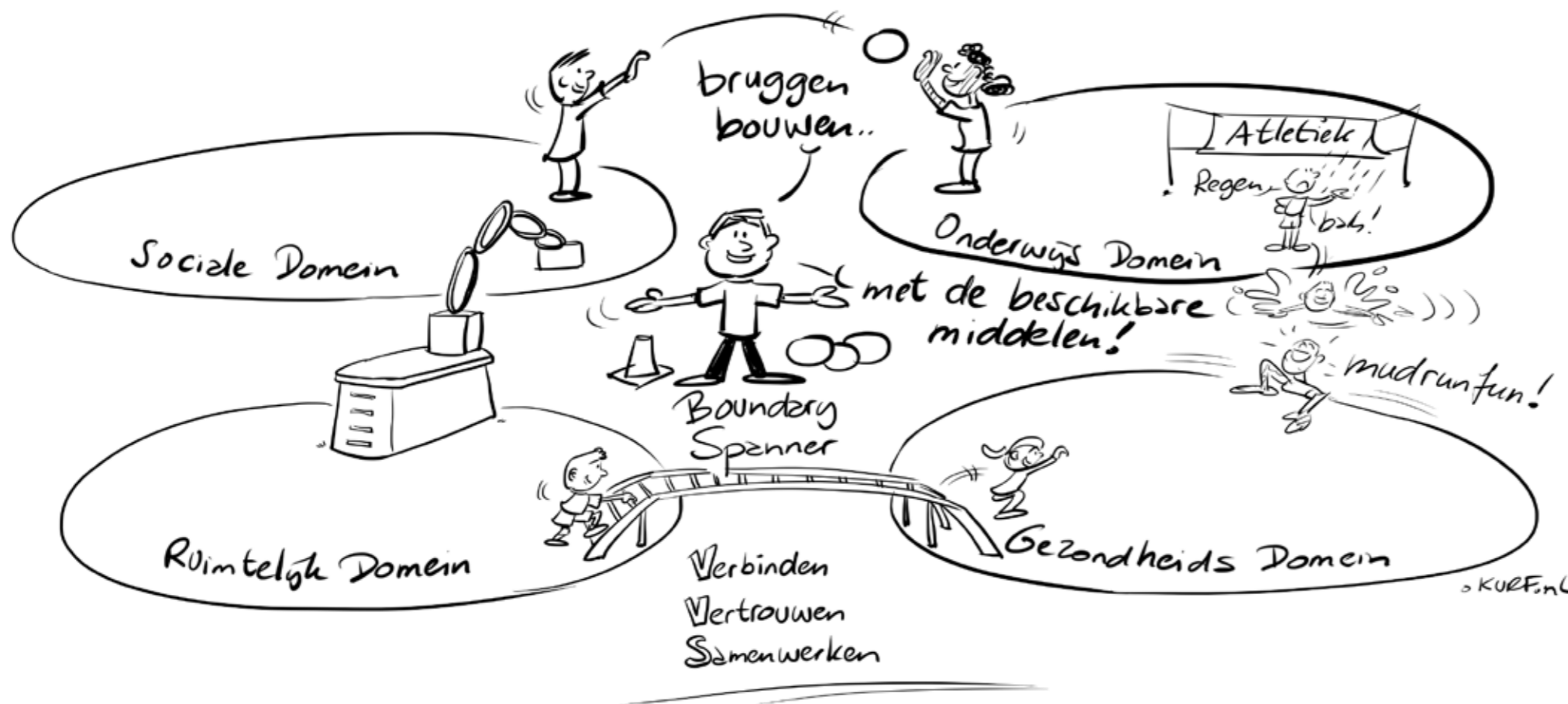
crossing-proces op gang te brengen en zo samenwerking en vernieuwing te creëren.

Boundary spanners balanceren tussen verschillende praktijken die vaak elk hun eigen taal, kennis, regels, waarden en normen hebben. Ze moeten dus de nuances en eigenaardigheden van elke praktijk begrijpen en respecteren. Een boundary spanner, zoals een buurtsportcoach of combinatiefunctionaris, die als opdracht heeft verbindingen te maken tussen onderwijs en sport, zal niet alleen affiniteit moeten hebben met het onderwijs, maar ook rekening moeten houden met de context en eigenaardigheden van de sportvereniging. In deze complexe dans moeten ze voortdurend aanpassen, afwegen en vernieuwen, met oog voor beide praktijken.

Binnen deze verbindende kwaliteiten van de boundary spanner speelt vertrouwen een centrale rol, zowel in het vertrouwen geven aan de ander als het vertrouwen wekken bij de ander. Dit betekent dat de boundary spanner zich kwetsbaar en open durft op te stellen in de samenwerking. Juist vertrouwen, zo stelt beleidsonderzoeker Edelenbosch (2021), biedt de mogelijkheid om samen met complexe en onzekere situaties om te gaan.

Op weg durven gaan

Verbinden vanuit vertrouwen is nog wat algemeen van aard, interessant is eens te kijken naar wat vaardigheden die deze professionals moeten hebben. Het hiervoor geschetste beeld lijkt namelijk te vragen om het spreekwoordelijke 'schaap met de vijf poten'. Volgens De Groot (2022) moeten we deze professional echter niet zien als het schaaap met de vijf poten of zoals hij het noemt een 'handelsreiziger'. Niet iemand met een rugzak vol persoonlijke eigenschappen, kennis, vaardigheden en ervaring waarvan we vooraf vrij nauwkeurig weten op welke momenten deze zijn in te zetten. Eerder gaat het om een zogenaamde bricoleur. Dit is iemand die gebruikmaakt van de beschikbare middelen, al doende vaardigheden verwerft, zich niet beperkt voelt en door vallen en opstaan een



eigen aanpak ontwikkelt. Het gaat om een professional die verbindend en ondernemend is en die zich laat leiden door 'lerend op weg zijn'.

Deze attitude, waar ongewisheid wordt omarmd, het doel niet op voorhand helder is en waar gedurende de rit zich tal van mogelijkheden voordoen lijkt sterk op wat de Amerikaanse professor Saras Sarasvathy Effectuation (2009) noemt – dus de boundary spanner als effectuator. Wat typeert zo'n houding? Hier volgen enkele principes.

Het bird in hand-principe

Dit principe begint bij de eigen uitgangspositie. We zoeken een doel bij de voorhanden zijnde middelen. Dus niet een coach die altijd met dezelfde opstelling wil spelen, maar een coach die kijkt welke spelers hij heeft en daar een passende opstelling van maakt. Dus niet 'we stellen beweegdoelen op en zoeken middelen die deze doelen dichterbij brengen', maar andersom. We willen bijvoorbeeld wel het bewegen in een wijk stimuleren, maar kijken eerst wat ik als professional kan, wat er in een wijk is en wie hierbij kan helpen. Pas daarna wordt bezien welke doelen realistisch zijn.

Affordable loss-principe

Het motto is hier: wat de poging je waard is, niet door te kijken naar wat het kan opleveren, maar omgekeerd: wat is een aanvaardbaar risico? Rondkijken om te zien welke school geïnteresseerd is mee te doen aan de nationale sportweek is een investering die niet al te groot is. Mocht er geen animo zijn, dan is er 'geen man overboord'. In een wijk eraan willen bijdragen om jongeren te betrekken bij het creëren van beweegaanbod en hier de eerste acties op ondernemen in plaats van uitvoerige wijkanalyses houden en dan pas op gang komen. Dit kan in veel gevallen dus betekenen dat het beter is klein te starten, daar waar energie is, dan direct groots in te zetten en te proberen iedereen direct mee te krijgen.

Lemonade-principe

Hier gaat het erom hoe je omgaat met

onverwachte omstandigheden (die je hoe dan ook tegenkomt). Sommigen zien het onverwachte en onvoorziene als een risico, een gevaar. Het zijn verstoringen die moeten worden vermeden. Boundary spanners zijn juist in hun element bij onverwachte omstandigheden en spelen in op kansen: als je citroenen vindt dan maak je citroenlimonade! Mocht je een sportevenement voor de jeugd in een wijk aanbieden en er komen ook ouders mee, dan improviseer je ook een beweegmoment voor hen. Dreigt een atletiekdag in het water te vallen door een fikse regenbui? Je blaast het niet af, maar vormt het om tot een MudRunFun. Wordt de sporthal afgebroken? Je omarmt het lemonade-principe en organiseert samen met collega's van cultuur een urban dag met freerunning, muurgraffiti en hiphop op de bouwplek.

Crazy quilt-principe

Dit principe van de bonte lappendeken komt er feitelijk op neer dat gedurende de rit wordt gezocht naar samenwerking met andere belanghebbenden. Niet de ander zien als concurrent, maar als 'aanhaker' en 'samenwerkingspartner'. Inspelen op de behoeften van de ongebonden sporter zal snel uitlopen op samenwerking met app-ontwikkelaars, social marketingdeskundigen en lokale organisaties die bijdragen aan de implementatie. Samenwerking met anderen dus en vanuit een bepaalde ambitie.

Pilot in the plane-principe

Dit principe komt er eenvoudig gezegd op neer dat in een turbulente wereld een (vlieg)plan soms niet houdbaar is, maar een goede piloot weet toch in te spelen op veranderende omstandigheden. Hoe vaak zien we niet dat opgestelde projectplannen en werkplannen niet zijn gelopen zoals bedoeld? Een goede piloot met een redelijk vliegplan heeft hier de voorkeur boven een redelijke piloot met een goed vliegplan.

Afsluitend

Of je nu een gymdocent bent die op school én in de wijk een beweegprogramma begeleidt, of een

buurtsportcoach die schakelt tussen onderwijs en sport, het vraagt om verbindende en ondernemende kwaliteiten. Deze boundary spanners zijn cruciale bruggenbouwers in complexe maatschappelijke vraagstukken. Door over de grenzen van eigen domeinen heen te kijken en met een ondernemende houding samen te werken, vinden we oplossingen dichterbij huis dan verwacht. Op weg gaan, met vertrouwen in anderen, en niet altijd weten waar je uitkomt, zijn belangrijk in het temmen van complexe vraagstukken. ●



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

a.bronkhorst@mulierinstituut.nl
j.steenbergen@mulierinstituut.nl
Arnold Bronkhorst is onderzoeker bij het Mulier Instituut en docent Sportkunde aan hogeschool Windesheim
Johan Steenbergen is senior onderzoeker en clusterhoofd bij het Mulier Instituut
Tekening
 John Körver
Kernwoorden
 boundary crossing, boundary spanners, buurtsportcoach

Yes! Twee keer in de week bewegingsonderwijs!

Good practice subsidie impuls en innovatie bewegingsonderwijs

Joyce Verkerk is sinds november 2022 aangesteld als procesbegeleider voor het bestuur Stichting Op Kop in de gemeenten Steenwijkerland en Zwartwaterland. Twee kleine landelijke gemeenten waar twee lessen bewegingsonderwijs nog geen gemeengoed was. Het bestuur deed in de tweede tranche een aanvraag voor de subsidie om te voldoen aan twee lessen bewegingsonderwijs. Voor kleine gemeenten is het lastig om bevoegde (vak)leerkrachten te vinden voor de kleine stukjes formatie die deze dorpscholen kunnen bieden. Ook de grote afstand naar een gymzaal of sporthal zorgt voor logistieke problemen. Bij veel scholen was bewegingsonderwijs wel voor één les geborgd, maar had het geven van twee lessen geen prioriteit. Bij deze veertien scholen waren er twee vakleerkrachten werkzaam en werden niet alle lessen gegeven door bevoegde leerkrachten. | Ondersteuningsteam subsidie impuls en innovatie van KVLO (OTS)

Interview Joyce Verkerk

Toen kwam de wettelijke verplichting om te gaan voldoen aan twee lessen bewegingsonderwijs! Een mooie uitdaging voor Joyce Verkerk om de scholen te ondersteunen om per 1 augustus 2023 aan deze verplichting

te gaan voldoen.

Hoe heb je dit aangepakt?

"In eerste instantie ben ik bij de directies langsgeslagen met de mededeling dat de scholen aan de wet moeten gaan voldoen. Hierbij ontstond

weerstand bij een aantal directies, die niet tegen meer bewegen waren, maar vooral het gevoel kregen weer iets van bovenaf opgelegd te krijgen."

"Ik heb gekozen voor de aanpak om per school te kijken wat er nodig is, welke route er past bij een specifieke school en hoe je de eigenheid van de scholen in dit geheel kunt bewaken. Bij veel scholen ontbrak het aan een visie op bewegingsonderwijs: wat willen we bereiken en hoe gaan we dit bereiken?"

De weerstand zat niet alleen bij directies, maar ook groepsleerkrachten zagen niet direct de meerwaarde van de twee lessen bewegingsonderwijs. "Voor groepsleerkrachten heb ik tijdens een gezamenlijke bestuursstudiedag een workshop gegeven, waarin de uitdagingen en oplossingen voor het geven van bewegingsonderwijs centraal stonden. Groepsleerkrachten voelden zich gehoord en zagen het belang van bewegingsonderwijs beter in, wat weer hielp om directies die weerstand voelden, te overtuigen om in te zetten op meer bewegen."

Waar liep je tegenaan in dit proces?

"Bij de meeste scholen is het gelukt om twee lessen bewegingsonderwijs van 45 minuten te realiseren. De grootste uitdaging om hieraan te voldoen vormde het inroosteren van bevoegde leerkrachten. In sommige gevallen hebben we creatiever moeten kijken naar de mogelijkheden. Een grote uitdaging was basisschool de Driesprong in Eesveen, waar de intentie voor twee lessen bewegingsonderwijs en het belang van bewegen duidelijk was, maar waar het organisatorisch lastig voor elkaar te krijgen was."



Idealiter zou de school willen inzetten op twee lessen van 45 minuten, maar praktisch gezien was dit niet haalbaar vanwege de ligging van de school. De school ligt prachtig landelijk tussen het groen, maar op grote afstand van een gymzaal. Voor een les bewegingsonderwijs moet twee keer een half uur gereisd worden. Twee keer in de week bewegingsonderwijs kost de school te veel tijd en was voor deze school geen optie. Eén les van 90 minuten was voor de school ook geen optie, omdat dit ten koste gaat van de kwaliteit van bewegingsonderwijs - er zijn minder herhalings- en variatiemogelijkheden en de les duurt zeker voor jonge kinderen veel te lang - en de afwisseling in een schoolweek.

“De vragen om tot maatwerk te komen op de Driepsprong bestonden uit: Hoe kan de school de kinderen voorzien van voldoende beweegtijd, kwalitatief bewegingsonderwijs, zonder te veel verlies van lestijd? En wat heeft de school dan (van mij) nodig?”



Er is gekozen voor 60 minuten bewegingsonderwijs in de gymzaal, gegeven door de vakleerkracht, en 30 minuten op een sportveld op het schoolplein, gegeven door bevoegde groepsleerkrachten. De vakleerkracht is verantwoordelijk voor de kwalitatieve inhoud van beide lessen en zorgt voor een vakwerkplan en een jaarplanning waarin alle leerlijnen voldoende aan bod komen. Tijdens de les van de vakleerkracht - waar de groepsleerkrachten bij aanwezig zijn - worden de buitenlessen van de week ervoor geëvalueerd. Zo wordt zo goed mogelijk aangesloten bij de behoefte en ontwikkeling van de leerlingen én de groepsleerkrachten.

Leerlijnen zoals: balanceren, zwaaien, klimmen, springen en over de kop worden binnen gegeven. En leerlijnen als mikken, jongleren, bewegen op muziek, doelspelen en tikspelen kunnen buiten gegeven worden. De school kijkt naar mogelijkheden om meer leerlijnen mogelijk te maken door aanschaf van specifieke materialen of attributen voor het geven van bewegingsonderwijs in de buitenruimte, bijvoorbeeld geschikte buitenmatten.

Een consequentie van het geven van buitenlessen is dat de weersomstandigheden ervoor kunnen zorgen dat een ingeplande les in de buitenruimte geen doorgang kan hebben, of niet de activiteit kan bieden die gepland staat, bijvoorbeeld door vorst of hitte. Het voordeel is dan weer dat de groepsleerkracht niet vastzit aan vaste tijden, waardoor deze gymles op een ander tijdstip in de week ingehaald kan worden.

Werken aan kwaliteit, wat is er gerealiseerd?

“Binnen de mogelijkheden werken we geleidelijk naar kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs.” Scholen werden in de lead gezet bij het maken van een eigen vakwerkplan, waarin zij bewegingsonderwijs onderbouwen. Hierdoor ontstaat er maatwerk passend bij de mogelijkheden van de school.

“Er is hard gewerkt aan jaarplanningen, een vast gymrooster met twee keer in de week bewegingsonderwijs en vaste lesvoorbereidingen. Daarnaast heb ik een inventarisatie gedaan wat er nodig is aan accommodaties en inrichting, daarvoor zijn de contacten met de gemeente versterkt. Zo is er per school gewerkt aan de basisvoorwaarden om bewegingsonderwijs inhoud te geven.”

“We zijn begonnen met een nulmeting binnen acht scholen van Stichting Op Kop om inzicht te krijgen in de motorische vaardigheden van de leerlingen. De meeste scholen werken nog niet met een leerlingvolgsysteem.” Om toch snel inzicht te krijgen in de motorische vaardigheden is er door de Gemeente Steenwijkerland geïnvesteerd om de MQ Scan bij alle leerlingen af te nemen. Dit geeft de beginsituatie weer, waarop vervolgens beweeg en sportbeleid gemaakt kan worden. De doelstelling is om deze test in een later stadium te vervangen door een leerlingvolgsysteem als er meer vakleerkrachten zijn aangesteld.

Hoe wil je deze ontwikkelingen borgen?

“Binnen Stichting Op Kop zijn we gestart met een vakgroep bewegingsonderwijs. Hierbij kon ik mijn ervaring en kennis vanuit de vakgroep Lelystad gebruiken. De vakgroep Lelystad heeft mij laten zien wat de samenwerking van vakleerkrachten teweeg kan brengen en welke bijdrage dit levert aan goed bewegingsonderwijs”.

De vakleerkrachten kunnen door samenwerking nu professionaliseren, scholing en cursussen volgen en samenwerken aan beter bewegingsonderwijs binnen Stichting Op Kop. In een bestuurlijk vakwerkplan is een visie op bewegingsonderwijs vastgelegd waar deze afspraken en voorwaarden in zijn geborgd.

Waar wil je nog naartoe werken?

“Ik zou net als bij de vakgroep Lelystad een boven-bestuurlijke samenwerking

op bewegingsonderwijs mogelijk willen maken. Er zijn meerdere kleine gemeenten en schoolbesturen in de nabije omgeving die met dezelfde uitdagingen worstelen. Dit zou het mogelijk maken om mooiere banen te creëren om meer vakleerkrachten aan de vakgroep te verbinden vanuit de onderwijs-cao. Daarnaast zou het mooi zijn om integraal samen te werken op sportdagen, schoolkampen en dergelijke. Hopelijk kunnen we zo bewegingsonderwijs en de vakgroep meer waarde en kleur geven, waardoor we kwalitatief bewegingsonderwijs op de lange termijn kunnen borgen”.

Het voorbeeld uit de gemeenten Steenwijkerland en Zwartwaterland laat goed zien welke rol de procesbegeleider heeft gespeeld in het traject naar twee lessen bewegingsonderwijs. Doordat Joyce vanuit de subsidie impuls en innovatie bewegingsonderwijs is voorzien in tijd en de verantwoordelijkheid heeft gekregen dit proces vorm te geven, zijn er grote stappen gemaakt richting kwalitatief bewegingsonderwijs. Joyce heeft hierin haar eigen netwerk opgebouwd, contact gelegd met verantwoordelijke partners en plannen geschreven.

Het bestuur heeft Joyce het vertrouwen gegeven en begeleid met de nodige kennis over de gang van zaken binnen het onderwijs. Door de expertise en ondersteuning van haar collega's werd dit een gezamenlijk proces en dus ook 'iets' van de Stichting Op Kop.

Dat een procesbegeleider de verantwoordelijkheid neemt voor bewegingsonderwijs heeft ervoor gezorgd dat het vak serieus wordt genomen en er daadwerkelijk stappen zijn gemaakt om kinderen voldoende en kwalitatief bewegingsonderwijs te laten krijgen.

Het is nu zaak om deze ontwikkelingen te borgen. Voor schooljaar 23-24 wordt er nog gebruik gemaakt van de subsidie impuls en innovatie, doordat deze verlengd mag worden tot 31 juli 2024. Het schoolbestuur is bereid om ook in de toekomst te investeren in een vakgroep bewegingsonderwijs met daarbij tijd (WTF) voor een vakgroep-coördinator. Hiermee wordt een basis gelegd voor een netwerk dat fungeert als een professionele leergemeenschap en werkt aan het profileren van bewegingsonderwijs.



Voor meer informatie zie www.impulsbewegingsonderwijs.nl
Scan of klik op de QR-code



Contact

ots@kvlo.nl
KVLO Ondersteuningsteam subsidie impuls en innovatie (OTS) bestaat uit: Peter Kool, Wim van Gelder, Wiebe Faber, Rob Heidenreich, Simone de Vries en Oscar Scipio

Foto's

Joyce Verkerk
Kernwoorden
impuls, innovatie, bewegingsonderwijs, primair onderwijs

De droom van het bewegende kind

Kindcentra (KC) met een gymzaal of zelfs een sporthal, daar zijn er veel van in Nederland! Maar wat er de komende jaren gaat verrijzen in Roelofarendsveen is veel meer en breder dan dat. De gemeente Kaag en Braassem en samenwerkende partners slaan de handen ineen om het Sportpad te transformeren tot het kloppende hart van de samenleving, waar leren, bewegen en ontmoeten samenkomen (visie Sportpad). Het Sportpad is een uniek project, waarbij onderwijs, kinderopvang en sport en bewegen samen optrekken en er straks een vitale omgeving voor gebruikers van alle leeftijden ontstaat.

| Roel Koops

Het Sportpad als nieuw kloppend hart van de samenleving

Het Sportpad is de sportvoorziening tussen twee kernen in de gemeente Kaag en Braassem (zie figuur 1 en 2).

Aan het Sportpad liggen verschillende verenigingen voor sport en recreatie. In de directe omgeving bevinden zich momenteel drie basisscholen en twee opvanglocaties. De directe aanleiding voor de innovatie en/of verbetering

van het Sportpad is veelzijdig: de gebouwen zijn sterk verouderd en sluiten niet meer aan bij het huidige en toekomstig gebruik. Dit komt samen met de plannen voor één gezamenlijk Kindcentrum (0-13 jaar), één centraal onderkomen voor de fusieclub (omnivereniging voor voetbal en hockey) en andere sport- en culturele verenigingen zoals tennis, tafeltennis en jeu de boules. Tel tot slot daarbij op dat de dorpskern Roelofarendsveen enorm groeit, waardoor er meer behoefte komt aan goede en bereikbare maatschappelijke voorzieningen met name onderwijs-, sport en beweegvoorzieningen. In deze gemeente wordt gewerkt volgens het principe van positieve gezondheid (zie figuur 3) en dat brengt ontzettend veel dwarsverbanden met zich mee tussen zorg-,

welzijn- en sport- en beweegaanbieders. Dit leidt tot een integrale, domein overstijgende samenwerking die gericht is op preventie. Positieve gezondheid is een holistische benadering die de nadruk legt op welzijn, veerkracht en functioneren in zes dimensies van gezondheid.

Kindcentrum 2.0 (het vitale Kindcentrum van de toekomst)

De plannen bestaan uit een modern sportcomplex in combinatie met 6000m2 kindcentrum en ruim 3000m3 buitenruimte. Aan de noordzijde van het water komt het nieuwe Kindcentrum, de sporthal en het zwembad; alles onder één dak, samen met de al bestaande tennishal, squash, gymzaal, fitness en fysio. Dit concept is uniek voor ons land en gaat qua visie op kinderopvang, onderwijs en bewegen zelfs verder dan wat er momenteel plaatsvindt in de gidslanden in Scandinavië. Aan de zuidzijde worden de sportvelden heringericht en wordt een nieuw clubhuis voor de omnivereniging gerealiseerd. Allemaal vanuit dezelfde gezamenlijke visie om een multifunctioneel gebied te creëren voor leren, bewegen en ontmoeten. De bestuurders van onderwijs, kinderopvang en sportbedrijf geloven in dit innovatieve Kindcentrum met een geïntegreerd sportcentrum.

Deze visie ondersteunt kinderen in een betere motorische, cognitieve en sociale ontwikkeling, waardoor onder andere gedragsproblemen afnemen en leerprestaties toenemen. Daarbij weten ze 100 procent zeker (wetenschappelijk ook bewezen) dat de kinderen meer plezier gaan krijgen, als ze niet de gehele dag op een stoel zitten, maar veel meer gaan bewegen.

Crossing boundary in Roelofarendsveen

Het nieuwe complex zal aan alle kanten uitnodigen om te bewegen (binnen, buiten, nat en droog). Er wordt één leefwereld gecreëerd voor kinderen en hun families, waarbij de focus ligt op plezier in bewegen, leren en samen spelen. Dat begint al aan de buitenkant met een groene en bergachtige uitstraling. Vanuit de centrale



Figuur 2 Situatie Sportpad in Roelofarendsveen

Figuur 3 Positieve gezondheid



Figuur 1 Entree Sportpad

entree loop je de ontvangstruimte en tevens theatteruimte in. Aan de linkerkant bevindt zich het zwembad en het sportcentrum, met een breed aanbod aan sporten. Aan de rechterkant is het Kindcentrum gepositioneerd, dat uit drie verdiepingen bestaat (direct prachtige beweegaanleidingen).

Het gehele traject wordt onder leiding van ICS-adviseurs en samen met diverse experts zoals ASM (Athletic Skills Model) en Platform Dynamische Schooldag (Wim van Gelder) doordacht en uitgewerkt. In plaats van eindeloze klaslokalen, komen er plekken

waar kinderen de ruimte hebben om te gaan en staan waar ze op dat moment behoefte aan hebben? Dat kunnen chill-plekken zijn, maar ook stilteplekken, werkplekken, activiteiten- en leerpleinen. Tijdens reken- en taallessen kunnen kinderen (zoek) spelletjes doen op de beweeg- en activiteitenpleinen waar verschillende leeftijdsafhankelijke beweegaanleidingen zijn gerealiseerd. Als kinderen bijvoorbeeld lopen te stuiten in een ruimte, kan een beweegplein een uitkomst zijn om even te ontladen om vervolgens weer opgeladen verder te gaan. Die pleinen vind je op elke etage

(specifiek per domein), binnen én zelfs buiten op de verschillende dakterrassen (zie figuren 4 en 5).

Tijdens de lessen bewegingsonderwijs, volgens de twaalf leerlijnen, wordt het bewegende kind ook geïnspireerd met het gedachtegoed van ASM (gevarieerd en veelzijdig bewegen op basis van de schijf van tien). Dit concept zorgt ervoor dat de overstap naar de sportverenigingen op onder andere het Sportpad gemakkelijker en duurzamer wordt en meer gericht zal zijn op de aanwezige talenten en interesses bij de kinderen. Waar

professionals samenwerken met de vrijwilligers van de sportverenigingen met als doel om de kinderen de liefde voor bewegen in dit Kindcentrum bij te brengen, zodat ze een leven lang blijven bewegen!

Bewegteam aan zet: eerst software voor hardware

Gezamenlijk ruimte creëren voor kinderen om zich te ontwikkelen volgens hun individuele leercurve, vraagt ook veel van de professionaliteit en competenties van onze medewerkers. De sportcoaches, (vak)leerkrachten

en pedagogisch medewerkers werken tijdens die ontwikkeling vanuit dezelfde visie. De medewerkers van de nu verschillende organisaties zullen straks veelal in een gezamenlijke ruimte werken, waardoor extra kruisbestuiving ontstaat en het innoveren niet stopt. De kiss- en ride-zone voor het Kindcentrum bijvoorbeeld wordt alleen tijdens de piekmomenten door auto's gebruikt en daarbuiten is het een uitbreiding van de speelruimte van het schoolplein en de gebruikers vanuit de wijken. Het Sportpad is van alle kinderen, de verenigingen en hun



Figuur 4 Bewegingplein 3 tot 7 jaar



Figuur 5 Bewegingplein 7 tot 12 jaar



Bronnen

Dynamische Schooldag & Bewegend leren. Verkregen van www.allesinbeweging.nl
 Positieve Gezondheid. Verkregen van www.ihp.nl
 Samenwerkingsmemo Sportbedrijf – SSBA – Kindkracht0/12 (visiedocument); op te vragen document
 Schijf van 10! Verkregen van www.athleticskillsmodel.nl
 Sportpad in beweging. Verkregen van www.sportpad-in-beweging.nl

Contact

pr@sportbedrijfskaagenbraassem.nl
 Roel Koops is directeur-bestuurder Sportbedrijf Kaag en Braassem

Kernwoorden

kindcentrum, positieve gezondheid, Sportpad Roelofarendsveen

Bewegingsonderwijs, het hele jaar door in de buitenlucht

Ringzwaaien in de zon, voetballen met uitzicht op de groene velden: voor leerlingen van Het Woud in Rijnsaterwoude zijn de lessen bewegingsonderwijs het hele jaar buiten. Het Woud is een klein Integraal Kind Centrum (IKC) met kinderopvang, basisschool en buitenschoolse opvang en telt ongeveer 75 leerlingen. Het heeft wel veel buitenruimte en sinds dit jaar een prachtige buitengymzaal in de openbare ruimte. In dit artikel geeft de vakleerkracht Marieke Paymans haar bevindingen. | Hilde Bax

Buitengymzaal basisschool Het Woud

Toen de basisschool Het Woud verhuisde naar de nieuwbouw, was het voorstel dat de kinderen in een naburig dorp de lessen bewegingsonderwijs zouden krijgen. Dat zou echter veel reistijd in beslag nemen dus opperde de vakleerkracht, na haar ervaringen in de coronatijd, om de lessen in de buitenlucht te blijven geven. Rijnsaterwoude is een klein dorp in een landelijke omgeving. Kortom: veel groen en ruimte. Bij de start van het proces klonken er kritische geluiden. Zou het wel mogelijk zijn om alle leerlijnen aan bod te laten komen en zouden er niet veel lessen door slechte weersomstandigheden uitvallen? Inmiddels heerst er een breed gedeeld enthousiasme: de kinderen zijn meer buiten en krijgen daar volwaardig bewegingsonderwijs. Bovendien kan de buitengymzaal en de omringende ruimte ook na schooltijd gebruikt worden door de kinderen en de omwonenden.

Beter leren bewegen en bewegend leren, juist ook in de buitenlucht

Op IKC Het Woud vinden ze het belangrijk dat de kinderen veel buiten zijn. Bewegingsonderwijs in de buitenlucht, maar ook buiten spelen en bewegend leren in algemene zin. Juist omdat kinderen tegenwoordig veel binnen zijn en minder buiten spelen in de vrije tijd. Vanuit deze visie heeft de school ook een *tiny forest* met toestellen voor een beweegparcours naast het schoolplein. Rekenen kan buiten op het honderdveld, tegels met getallen, om actief mee te leren. Onderwijs buiten de bestaande kaders sluit aan bij de visie en missie van Het Woud



Opening buitengymzaal met alle kinderen van Het Woud



waarvan de trefwoorden zijn: betrokkenheid, autonomie, geborgenheid, veiligheid, ontwikkeling, groei en openheid.

Volgens de directeur is het wel een voorwaarde dat het personeel buiten wil lesgeven. Ze is blij met haar vakleerkracht die dat geweldig vindt. Maar er zullen ook vakleerkrachten zijn die dit niet zien zitten. Buiten lesgeven vraagt om creativiteit en meer improviseren dan lesgeven in een standaard sportaccommodatie. Ook is veel organisatietalent nodig. Gelukkig vindt de vakleerkracht van Het Woud dat uitdagend en ze is ook na de winter nog erg enthousiast om met de kinderen in de buitenlucht te bewegen en te sporten. De directeur ziet haar bij weer en wind lopen met een muts, een windjack en een grote glimlach. Naast een positieve en open houding is veel deskundigheid nodig om onder diverse weersomstandigheden bezig te zijn met het realiseren

van de kerndoelen vanuit de leerlijnen. Ook de kinderen vinden het fijn om buiten les te krijgen. Zij weten al dat er geen slecht weer bestaat, maar alleen slechte kleding. Daarbij is het logisch om de activiteiten aan te passen aan de weersomstandigheden. Wat is er mooier dan sneeuwballen gooien als het sneeuwt en bij warm weer water te gebruiken bij een overloopspel. Bovendien kunnen de lessen bewegingsonderwijs, als het nodig is, verschoven worden naar een andere dag in de week of naar het speellokaal.

Al met al was er meer dan genoeg enthousiasme op Het Woud om voor een buitengymzaal te gaan als alternatief voor de lessen bewegingsonderwijs in de sporthal van een naburig dorp. De lessen kunnen flexibel worden geroosterd en er is geen reistijd nodig. Het idee van de buitengymzaal werd aan de gemeente voorgelegd en ook werd er in een vroeg stadium contact gezocht met de Nijha, een

toestelfirma die zich ook richt op buitensportaccommodaties. Het plan werd financieel en onderwijskundig onderbouwd. Bij de gemeente viel het plan goed. Doordat de buitengymzaal onderdeel is van de openbare ruimte, zag de gemeente de meerwaarde voor het dorp. Bovendien kan de Sportvereniging Rijsaterwoude de speelzaal in de school huren voor bodyfit, conditietraining op muziek, dancefun en yoga.

Vanuit de overheid en de vakwereld kwamen er wel kritische geluiden. Men was sceptisch of alle leerlijnen wel aangeboden konden worden om de kerndoelen bewegingsonderwijs te halen. Ook bestond de angst dat er door weersomstandigheden vaak lessen bewegingsonderwijs zouden uitvallen.

Lesgeven in de buitenlucht

Marieke Paymans: "Het idee van de buitengymzaal startte in december



De eerste gymles in de buitengymzaal naast het IKC

Certificering Buitengymzaal



VEILIGHEID

1.2 RICHTLIJNEN EN NORMERINGEN

Bij het ontwerp zijn verschillende maatregelen genomen om te komen tot een veilige constructie voor de beoogde gebruikers. Als leidraad is hiervoor genomen:

- Risicograaf van Fine en Kinney
- NEN EN16630:2015 - "Permanent geïnstalleerde fitnessapparatuur voor buiten"
- NEN EN16899:2016 - Sport- en recreatiehulpmiddelen - Parkour uitrusting
- Parcoursvoorschriften (juli 2015) - Survival Bond Nederland
- NEN EN1177:2008 - "Schokabsorberende bodemoppervlakken van speelplaatsen"
- NEN EN1176:2008 - "Speeltoestellen"
- NEN EN 913:2008 - "gymnastic equipment"
- NEN EN 957 "Stationary training equipment"

2020. We hadden net gehoord dat er geen gymzaal kon komen bij de nieuwe school, omdat het pand (het oude gemeentehuis) daar niet geschikt voor is en anders de kosten te hoog zouden worden. In die tijd waren we ook bezig met nadenken over de inrichting van het schoolplein. Wij hebben berekend hoeveel tijd het zou gaan kosten om naar het volgende dorp te gaan met een bus, bijna twee uur voor één uur gymles. In november 2021 waren de eerste tekeningen klaar en gingen we in gesprek met de gemeente. Juni 2023 is de opening van de buitengymzaal, maar gelukkig kunnen we hier al sinds januari 2023 gebruik van maken."

Gymlessen buiten, hoe? We moeten ons houden aan de kerndoelen van de overheid:

57. De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

58. De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen

bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

SLO: Zowel bij de doelbeschrijving in de kerndoelen als eindtermen gaat het om beter leren bewegen, het samen reguleren van bewegingsactiviteiten en het bewegen beleven en waarderen als onderdeel van een actieve leefstijl.

Wij denken dat hiervoor niet specifiek een zaal nodig is, want spelen doen kinderen de hele dag en het is gezond om buiten te zijn. Nu is er alleen een duidelijke grens nodig tussen de pauzes (vrije keuze) en de gymlessen (geplande les). De kinderen pakken het snel op en het is leuk om te zien dat spellen uit de gymlessen terugkomen in het vrije spel in de pauzes. Ook handig is dat de spelregels duidelijk zijn en er weinig problemen zijn in het spel.

Planning van de gymlessen

Met de leerlijnen, de map Basislessen en het Basisdocument Bewegingsonderwijs in de hand, passen we de lessen in waar de weersomstandigheden het toelaten:

- Lessen met kasten en matten, kunnen buiten mits het droog is en blijft.

Meestal in het voorjaar, zomer en de herfst.

- Lessen met rennen en springen kunnen goed met koud weer.
- Lessen met stoeien en acrobatiek kunnen bijna altijd, want er zijn manieren op de grond, maar ook staand.
- Lessen met sportspelen moeten gedaan worden waar de ruimte groot genoeg is en de ondergrond veilig.
- Lessen met touwklimmen en ringen/trapeze stokken kunnen als het niet te koud en te nat is.
- Bij regen; weinig materiaal, zeker geen matten en kasten.
- Bij zon: schaduwplekken en niet te druk.
- Bij wind; geen shuttles, frisbees en lichte ballen.
- Bij mist; geen rensellen in verband met gladheid.
- Bij bevriezing; geen rensellen in verband met gladheid.
- Bij sneeuw; stevig materiaal kan wel, geen matten en kasten.

Waar geef ik de lessen?

Marieke Paymans: "Op het schoolplein geef ik les met kasten, minitramp, matten, springplanken en banken. In de speeltuin zijn er stevige ondergrond tegels, een klimtoestel met glijbaan en een pannakooi. In de buitengymzaal



Tabel 1 Afstreeplijst gegeven lessen

nr	Leerlijn	Deelgebieden	K/M/B	specificatie	gedaan
1	Balanceren	Balanceren			5
		Rijden		fietsles, skaten/skeelers	4
		Glijden			3
		Acrobatiek		tweetallen	5
				meertallen	5
2	Klimmen	Klauteren			7
		Touwklimmen			5
3	Zwaaien	Schommelen		alleen	3
				samen	5
		Hangend zwaaien		ringen	3
				trapeze	3
				ringen	2
4	Over de kop gaan	Over de kop		trapeze	3
				ringen	2
				trapeze	3
				trapeze	3
5	Springen	Vrije sprongen		koprollen	5
				duikelen aan rekstok	3
		Steunspringen		duikelen aan ringen	4
				safety roll	3
		Loopspringen		zweefrol/salto	5
				met minitramp	3
4				over kast	4
6	Hardlopen				3
					3
					2
					1
					4
7	Mikken	Wegspelen			4
					4
					4
8	Jongleren	Werpen en vangen			5
					3
					5
9	Doelspelen	Keeperspelen			2
					4
					3
10	Tikspelen	Aangepaste sportspelen		handbal/volleybal/ hockey	3
					6
					5
					2
11	Stoeispelen	Stoeispelen			4
					4
12	Bewegen op muziek	Bewegen op tempo van de muziek			2
					2
					2
		Dans uitvoeren op muziek		KBW, SINT, Koningsspelen	3

geef ik de les met ringen, touwen en duikelstangen op gras of kunstgras als ondergrond (kunstgras is het hele jaar toegankelijk, gras is in de winter glad). Bij te veel regen, code geel of meer verplaats ik de les naar de speelzaal (glijden, rollen, freerunning, balanceren, klimmen, bobbelbaan, ...). Dit is in grote lijnen mijn plan van het afgelopen jaar, waarbij ik vanaf januari de beschikking had over de buitengymzaal. Ik schreef iedere week twee gymlessen voor onderbouw, middenbouw en bovenbouw, één voor buiten en één voor binnen. In een document (zie tabel 1) hield ik bij hoe vaak een onderdeel terugkwam in mijn lessen, de tweede gymles van de week was altijd een herhaling (zeker van het spelonderdeel van de maandagles en dan uitgebreid)."

Kinderen bewegen met plezier in hun directe leefomgeving en zijn veel buiten

Tijdens de opening van de

buitengymzaal op 9 juni, onder geweldige weersomstandigheden, waren alle kinderen van de school aanwezig en verder enkele raadsleden, ambtenaren, de directeur, directeur van het sportbedrijf, medewerkers van de Driemaster, bestuurders, leerkrachten en andere belangstellenden. De projectmanager van de firma Nijha, Fred Verhoeven, vertelde dat dit de derde buitengymzaal is in Nederland en de eerste in de openbare ruimte. De buitengymzaal ligt in de leefomgeving waar kinderen blijvend en met plezier kunnen bewegen. Bovendien biedt een buitengymzaal kansen op directe vertaling van het geleerde naar beweegactiviteiten in de vrije tijd. Volgens Verhoeven is deze buitengymzaal, waar alle leerlijnen en beweeguitdagingen aan bod kunnen komen, gebouwd op een unieke locatie. Er is veel groen rondom de buitengymzaal en daarmee voldoende gelegenheid om ook allerlei tikspelen en spelsporten te onderwijzen. De

buitengymzaal zelf heeft een hoogte van 5,50m met een constructie om ringen, trapezestokken en touwen aan te bevestigen. De vakleerkracht en bedenker van het vakleerplan, Marieke Paymans, verzorgde een korte demonstratieles aan de kinderen van groep 3 en 4. Het is fijn dat een kleine IKC de beschikking heeft over een volwaardige en innovatieve sportaccommodatie. ●



Contact

h.t.bax@gmail.com

m.paymans@wijdevenen.nl

Hilde Bax was voorheen hogeschoolhoofddocent aan de ALO van de Hogeschool van Amsterdam

Marieke Paymans is vakleerkracht bewegingsonderwijs en groepsleerkracht van Het Woud

Foto's

Hilde Bax en website IKC Het Woud

Kernwoorden

buitengymzaal, leerlijnen, openbare ruimte, beweegmogelijkheden



Meer verbinding tussen de LO-les en urban sportplekken

Nederlandse jongeren bewegen te weinig. Slechts 40 procent voldoet aan de beweegrichtlijn van een uur per dag. Gezond bewegedrag helpt jongeren zich te ontwikkelen tot gezonde volwassenen. Maar hoe daag je deze doelgroep uit om meer te bewegen? Urban sports, waarin het ontdekken van eigen grenzen, creativiteit, sociale identiteit en lol centraal staan, zijn populair onder jongeren en kunnen hierbij een rol spelen. De inzet van urban sportplekken rondom scholen in de gymlessen kan helpen bij het verbinden van binnen en buitenschools (leren) bewegen en kan deelname aan urban sports ook buiten schooltijd stimuleren. | Nicky Nibbeling, Huib van de Kop, Niek Schaper en Mirka Jansen

Urban sports

Op dit moment zijn bestaande urban sportplekken in de openbare ruimte rondom scholen nog weinig afgestemd op de wensen en behoeften van jongeren en scholen. Ook is er nog weinig verbinding tussen scholen, beleidsmakers en urban sportaanbieders. In dit eenjarige urban sports project hebben wij daarom in co-creatie met jongeren en docenten van drie vo-scholen in Amsterdam, ROC Amsterdam, urban sportexperts en beleidsmakers gekeken naar de (inrichting van) urban sportplekken in

Amsterdam en de inzet van urban sports in de LO-les.

Er is de afgelopen jaren door verschillende gemeenten geïnvesteerd in een beweegvriendelijke openbare ruimte. Daarbij zijn ambitieuze doelstellingen geformuleerd rondom relatief nieuwe sporten in de stad, de zogenaamde urban sports. Urban sports worden hierin omschreven als een verzameling van sporten in de openbare ruimte in de stad (Gemeente Amsterdam, 2021). Hoewel deze definitie niet in beton gegoten is, wordt er onderscheid gemaakt tussen grofweg een drietal categorieën:

- 1 Alles op wieltjes. Denk aan sporten als skateboards, inline skaten, rolschaatsen, BMX'en en stuntsteppen. Deze sporten worden vaak op straat uitgevoerd of in skateparken.
- 2 De stad als speelveld. Hieronder vallen de traditionele sporten die met enige aanpassingen worden beoefend in de openbare ruimte,

zoals 3x3 basketbal, panna voetbal, padel en urban hockey.

- 3 Je lichaam als instrument. Denk aan freerunnen, urban dance, calisthenics, boulderen en andere sporten waarbij de nadruk ligt op wat je met je eigen lichaam kunt en weinig of geen hulpmiddelen worden gebruikt.

Urban sports zijn leefstijlsporten waarbij de cultuur minstens zo belangrijk is als het sporten of bewegen zelf. Ze zijn ingebed in een ongestructureerde urban culture, bieden ruimte om zelf de regie te voeren en sluiten daarmee aan bij de belevingswereld en beweegmotivatie van jongeren. Vanuit het perspectief van scholen zouden deze urban sportplekken kunnen worden gebruikt voor de lessen lichamelijke opvoeding (LO) en het stimuleren van bewegen rondom de school.

Wensen en behoeften van vo-leerlingen

Jongeren zijn steeds meer gericht op een gevarieerd aanbod van beweegactiviteiten en willen zelf de regie voeren over plaats en tijd om te bewegen. Daarnaast verschuift de beweegcultuur van jongeren van een gestructureerde omgeving (club/vereniging) naar een ongestructureerde omgeving (publieke ruimte) (Gemeente Amsterdam, 2023). Urban sports bieden een veelbelovende mogelijkheid om op de verschuivingen in de beweegcultuur van jongeren in te spelen. Uit onze co-creatie bijeenkomsten met leerlingen van de drie betrokken vo-scholen in dit

project blijkt dat jongeren heldere wensen en behoeften hebben als het gaat om de inrichting van urban speelplaatsen. Leerlingen noemen het ervaren van autonomie, verbondenheid en competentie als belangrijkste voorwaarden om deel te nemen aan urban sports. Zo vinden ze het belangrijk dat ze zich vaardig genoeg voelen om de sporten uit te voeren en zijn urban sportfaciliteiten vaak ontmoetingsplaatsen voor jongeren. Door samen te sporten en uitdagingen aan te gaan, kunnen leerlingen hun sociale vaardigheden verbeteren en vriendschappen opbouwen. Daarnaast vinden leerlingen het belangrijk dat urban sportfaciliteiten dicht bij school liggen, veilig zijn en dat de benodigde materialen ter plekke aanwezig zijn.

Urban sport als risicosport: kansen en barrières bij urban sports in LO-lessen

Het verbinden van gymlessen met urban sportfaciliteiten vereist een zorgvuldige planning en samenwerking tussen scholen, lokale overheden en urban sportorganisaties. De grootste barrières die door alle partners worden gezien blijken te liggen op het gebied van veiligheid, aansprakelijkheid en beschikbaarheid, de financiën en motivatie op scholen om met urban sports te werken en tot slot de verschillende belangen binnen afdelingen van de gemeente. Tijdens de eerste co-creatie bijeenkomst springt vooral het thema veiligheid eruit. Urban sports worden door veel aanwezigen gezien als risico sporten. De betrokken gymdocenten geven aan dat ze op de skatebaan om de hoek veilig deelnemen niet kunnen garanderen (bijvoorbeeld geen maten kunnen neerleggen zoals dat in de

gymzaal kan) en benoemen de zorg dat zij erop aangesproken worden als ze met een gebroken pols naar het ziekenhuis moeten. Aandacht voor veiligheid en goede afspraken over aansprakelijkheid is daarom gewenst. Daarnaast ervaren LO-docenten nog onvoldoende competentie in het ontwerpen en geven van urban sports lessen en is er nog weinig tot geen contact en afstemming tussen urban sportprofessionals en scholen. Deze drie aandachtspunten zijn verder opgepakt in een volgende co-creatie bijeenkomst waarin urban sportprofessionals samen met gymdocenten urban sportlessen hebben ontwikkeld. Dankzij de stap voor stap benadering bleken de eerdere zorgen rondom handelingsverlegenheid en veiligheid grotendeels weggenomen. Voor ons alvast een mooi voorbeeld in dit exploratieve onderzoek van wat de verbinding tussen deze partijen kan brengen.

Generieke wensen versus maatwerk

Op basis van uiteindelijk vier co-creatiesessies met leerlingen, LO-docenten, urban sportexperts en beleidsmakers zijn twee eindproducten ontwikkeld: een overzicht voor de gemeente met ontwerpprincipes voor urban sportplekken en een overzicht met voorwaarden en aandachtspunten voor implementatie van urban sports in het LO-lesprogramma.

Ontwerpprincipes voor urban sportfaciliteiten rondom de school:

- Betrek de doelgroep bij het ontwerpen van urban sportfaciliteiten. Maak onderscheid tussen gemeenschappelijke, generieke wensen en voorwaarden voor het ontwerp van

urban sportplekken en de concrete wensen en uitwerking per school.

Leerlingen:

- hebben behoefte aan 'een plek om samen te komen';
- vinden een gevoel van vrijheid om te kiezen belangrijk;
- vinden variatie en een breed aanbod belangrijk;
- hebben behoefte aan voorzieningen, zoals waterpunten en vending machines;
- zien graag faciliteiten per leeftijdsgroep, niet met iedereen door elkaar;
- willen autonomie, competentie en verbondenheid ervaren;
- maken het liefst gebruik van urban sportplekken in de buurt, bijvoorbeeld dichtbij school of op weg naar huis.

Voorwaarden voor de implementatie van urban sports in de gymlessen:

Een gevoel van competentie is voor docenten en leerlingen belangrijk om urban sports uit te voeren en aan te leren.

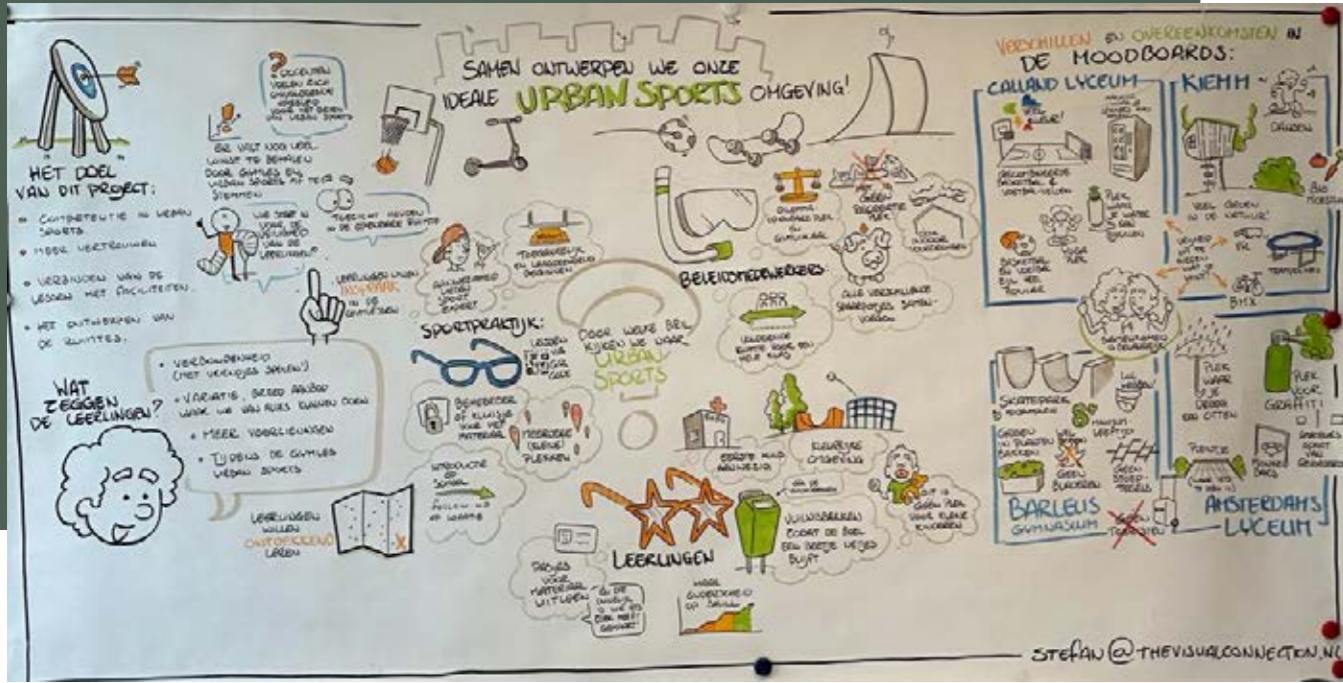
- Aandacht voor het veilig uitvoeren van deze sporten in de binnen- en buitenruimte is van belang.
- Voor de inzet van urban sportfaciliteiten binnen de LO-lessen zijn richtlijnen nodig, omdat de faciliteiten in de openbare ruimte staan.
- Financiële barrières dienen te worden opgelost: in de binnenstad moet er soms ver gereisd worden of is de locatie duur.
- Leerlingen zouden graag meer inspraak hebben in de LO-lessen, ze wensen meer variatie en willen graag ontdekkend leren.

De belangrijkste conclusie is dat er een aantal gemeenschappelijke, generieke wensen en voorwaarden voor gebruik van urban sportplekken zijn, maar dat de concrete uitwerking altijd maatwerk per school blijft. In het huidige onderzoek zijn verschillende relevante invalshoeken meegenomen om tot deze conclusie te komen (leerlingen, docenten, beleidsmakers, urban sportexperts). Zo gaven leerlingen van alle vier de betrokken scholen aan dat samen kunnen zijn met vrienden en vriendinnen en de



Urban sports bieden een veelbelovende mogelijkheid om op de verschuivingen in de beweegcultuur van jongeren in te spelen

Grenzen verleggen met Urban sports: meer verbinding tussen de LO-les en urban sportplekken in de stad



vrijheid om te kiezen welke activiteit je doet, belangrijke voorwaarden zijn voor een sportplek rondom school. De leerlingen van de verschillende scholen hadden echter hele verschillende ideeën over welke urban sporten specifiek passend zouden zijn op hun school en hoe de buitenruimte eruit zou moeten zien (natuur, kleur, waterpunten), afhankelijk van de locatie en faciliteiten die de school al heeft. Daarnaast was een belangrijk inzicht voor de betrokken beleidsmakers dat de trend in gemeentebelief nu is om multifunctionele speelplekken aan te leggen, waarbij dezelfde inrichting verschillende doelgroepen uitnodigt om te bewegen. Terwijl jongeren juist behoefte bleken te hebben aan een eigen plek en met name onderscheid tussen plekken voor ervaren en minder ervaren sporters.

Tot slot

Urban sports in de LO-lessen integreren vraagt om een methodisch-didactische aanpak die leerlingen een veilig leerklimaat biedt en die ruimte laat voor leerlingen om de regie te voeren over de balans tussen uitdaging en risico en de keuze voor activiteiten die daarbij passen. Samenwerking tussen scholen, beleidsmedewerkers en urban sportaanbieders - en in het bijzonder het voorop- stellen van de stem van de jongeren zelf - is belangrijk om dit te bewerkstelligen. De LO-lessen urban sports kunnen daarmee bijdragen aan de competentieontwikkeling van jongeren in deze sporten en in het leren om te gaan met risico's. Dit vergroot de kans dat ze ook buiten schooltijd gaan sporten en gebruik gaan maken van urban sportfaciliteiten, waardoor de LO-les en daarmee de docent LO

zich ook richt op de omgeving van de school. Het uiteindelijke doel is dat daarmee de LO-lessen beter voorbereiden op de beoogde visie van het LO-onderwijs, een brugfunctie vervullen naar het gebruik van de buitenruimte en om op te leiden tot een leven lang bewegen. ●



Bronnen

Gemeente Amsterdam (2021). *Agenda Urban Sports 2021-2025. De stad als speelveld, je lichaam als instrument* [Beleidsdocument]. Gemeente Amsterdam (2023). Meer ruimte en aandacht voor Urban Sports. Geraadpleegd op 2 september 2023 van <https://www.amsterdam.nl/bestuur-en-organisatie/college/wethouder/simonekenheim/persberichten/ruimte-aandacht-urban-sports/>

Contact

n.nibbeling@hva.nl
Nicky Nibbeling is senior onderzoeker bij het lectoraat Beweging in en om de School van de Hogeschool Amsterdam. **Huib van de Kop** en **Niek Schaper** zijn werkzaam bij de Hogeschool van Amsterdam als onderzoeker en docent. **Mirka Janssen** is lector Beweging in en om School van de Hogeschool van Amsterdam
Kernwoorden
 urban sports, leefstijlsporten, schoolplein, urban sportplekken

PRAKTIJK

KATERN

LO in Zweden

Boundary crossing: ervaringen met LO in Zweden

In 2016 ben ik met mijn vrouw geëmigreerd naar Zweden. Het zoeken naar een nieuwe uitdaging leidde tot een baan voor mijn vrouw circa duizend kilometer ten noorden van Velp, waar wij woonden, in Åseda een kleine plaats in Zuid-Zweden in de provincie Småland. In dit artikel ga ik vertellen over hoe het Zweedse onderwijs in mijn beleving werkt, hoe de Zweedse lichamelijke opvoeding er uitziet en welke plaats het outdoor onderwijs daar heeft. Vooraf kan ik zeggen dat het LO-onderwijs in Zweden weliswaar centraal gestuurd of beschreven wordt, maar dat er enorme verschillen zijn landelijk gezien tussen scholen en streken in dit enorme land dat elf keer de grootte van Nederland heeft, maar waar 'slechts' ruim tien miljoen mensen wonen! Die verschillen wil ik hier beschrijven. | Evert Minderaa



Evert Minderaa

De emigratie

Zelf was ik werkzaam voor de KVLO en ik zou nog een jaar blijven werken binnen Olympic Moves. Maar direct na de emigratie stond ik ook hier voor de klas. In Zweden kan je voor de klas staan zonder pedagogische opleiding, zelfs in een vak waar je niet voor bent opgeleid. Heb je de bevoegdheden wel voor elkaar, dan ben je gelegitimeerd docent. Ik was wel opgeleid als docent, maar kreeg als vervanger van de vaste docent die met ouderschapsverlof was, meerdere vakken om les in te geven waar ik geen opleiding voor heb gehad. Eén van de vakken waar ik de docent moest vervangen was *idrott och hälsa* zoals lichamelijke opvoeding in Zweden heet. Dat was voor mij als LO-docent wel een bekend vak dacht ik! Maar al snel leerde ik dat het er hier echt anders aan toe gaat dan ik had geleerd tijdens mijn afstuderen in 1986 aan de Calo in Arnhem. Daarover later meer.



Een gevoel van competentie is voor docenten belangrijk om urban sports aan te leren



De inrichting van het Zweedse onderwijs

In Zweden gaan leerlingen vanaf vijf of zes jaar naar school. Voor de voorschoolse klas (*förskoleklass*) kan een kind aangemeld worden als het dat jaar vijf wordt. Het kind start dan na de zomervakantie. Daarna doorloopt het kind de *grundskola*, die bestaat uit de basisschool zoals we die in Nederland kennen en de eerste drie jaren van het voortgezet onderwijs. De basisschool jaren zijn verdeeld over de onderbouw (*lägstadiet*) en de middenbouw (*melanstadiet*) waarna de volgende stap het *högstadiet* (onderbouw vo) heet. Alle leerlingen van alle niveaus zitten bij elkaar in de klas. Er is geen onderscheid in niveaus zoals in Nederland.

Na de *grundskola* gaan (bijna) alle leerlingen naar het gymnasium. Geen niveau aanduiding zoals in Nederland maar een vervolgopleidingsvorm die theoretische en praktische opleidingen aanbiedt binnen een enorm breed scala. Hierna gaan veel jongeren werken en een deel gaat verder studeren op de hogeschool of universiteit.

Wie bepaalt wat er onderwezen moet worden?

Het Zweedse onderwijs wordt centraal aangestuurd door een organisatie die Skolverket heet. Dit leidende onderwijsorgaan beschrijft veel zaken die wij als docent in Nederland zelf op onze eigen school bepalen en doen. De belangrijkste daarvan is het bepalen van het leerplan LO in je eigen school. In Nederland schrijven wij docenten zelf een leerplan, maar in Zweden bepaalt Skolverket dat voor alle vakken. Dat vond en vind ik lastig want niet zelf denken en bepalen is erg on-Nederlands en past niet bij mij. Inmiddels gaat het me goed af en heb ik geleerd waar en hoe ik zelf zaken kan bepalen binnen de kaders die Skolverket omschrijft. Want zoals eerder vermeld zijn er grote verschillen tussen scholen in Zweden en hoe ze hun LO-onderwijs vormgeven. Grote verschillen in hoeveel minuten LO-onderwijs de leerlingen krijgen per week. Grote verschillen in de toegang tot binnen- en buitenfaciliteiten. En grote verschillen tussen waar de

nadruk ligt binnen het LO-onderwijs in verschillende scholen. Mijn school ligt vrij zuidelijk waardoor skiën en langlaufen geen grote plek innemen, maar in een school die veel noordelijker ligt zullen deze onderdelen veel vaker gegeven worden.

Beoordelingscriteria

In Zweden wordt beoordeeld met een letter en niet met cijfers. Hierbij is A de hoogste en E de laagste beoordeling. Ten slotte is er de beoordeling F die eigenlijk gelijk staat aan 'niet te beoordelen'. Om kans te maken rechtstreeks toegelaten te worden tot het vervolgonderwijsprogramma waar de leerling zich voor heeft aangemeld dient de leerling een beoordeling, dus geen F, te hebben voor alle drie kernvakken Zweeds, wiskunde en Engels. Iedere letter geeft tevens een aantal punten en al die punten bij elkaar opgeteld, dus ook die van de andere vakken zoals LO, bepalen of een leerling wordt aangenomen in een vervolgonderwijsprogramma. Zijn er twintig plaatsen in de vervolgopleiding dan komen de twintig leerlingen met de meeste punten binnen en de anderen komen op een wachtlijst.

Het aantal punten dat nodig is, is niet te voorspellen en fluctueert per jaar. Het is dus zaak dat de leerling probeert zo veel mogelijk punten te vergaren om zeker te zijn. Meer theoretische vervolgopleidingen vergen meer punten en meer praktische minder punten. Eigenlijk komen alle leerlingen wel op de plek die ze wensen als ze de kernvakken maar op orde hebben!

De praktijk van het lesgeven

Het leerplan zoals het geformuleerd wordt door Skolverket, is op vele manieren te interpreteren en te vertalen naar de praktijk. Naar mijn mening leidt het tot een enorme theoretisering van het LO-onderwijs. Leerlingen zitten daar absoluut niet op te wachten, in ieder geval niet op mijn school. Ook kunnen veel leerlingen dat niveau niet aan wat leidt tot veel lage beoordelingen en zelfs tot een toename van het aantal F-beoordelingen. Een lage beoordeling in een vak kan ernstige consequenties hebben voor een vervolg op het gymnasium. Die consequenties zijn nog veel ernstiger in

de kernvakken Zweeds, wiskunde en Engels. Ik kies ervoor alle leerlingen relevante kennis vooral praktisch te laten ervaren en heel weinig schriftelijk te toetsen. Ieder jaar krijg ik terug dat de leerlingen dat waarderen.

De praktijk van het beoordelen

Zoals boven vermeld werkt een leerling toe naar zijn beoordeling/rapport in de negende klas dat hem/haar toegang verschafft tot het vervolgonderwijs op het gymnasium. Dit houdt in dat er geen overgangen van klas 7 naar 8 en van 8 naar 9 zijn. Zittenblijven komt niet voor! Afgelopen jaar ging een leerling bij ons van school die tijdens zijn drie jaar bij ons in geen enkele reguliere les aanwezig was geweest. Met deze leerling werd op een andere wijze gewerkt in alleen de kernvakken maar verder 'kende' niemand hem vanuit de les.

Voor mij als docent houdt dit in dat ik al mijn beoordelingen bewaar en in de negende een eindbeoordeling geef. Sommige leerlingen hebben een enorme mate van afwezigheid maar dit heeft geen gevolgen zoals in Nederland. Dat is wel iets waar ik aan moest wennen en waar ik mee moest leren werken en omgaan.

Het meest vreemde vind ik wel, wanneer een leerling overal goed meedoet en naar behoren presteert, ik een F (lage beoordeling) moet geven als deze leerling de zwemtest niet haalt. Ik ervaar dit als een groot onrecht en demotiverend voor de leerling, maar zo is het systeem! Extra vreemd als je bedenkt hoe ongelooflijk veel aandacht gegeven wordt aan rechtvaardigheid en gelijkheid voor alle leerlingen. Soms word ik daar gek van en vervolgens doet men dit met het zwemmen.

LO en het buiten lesgeven

Zoals in het leerplan omschreven zijn er verschillende onderdelen die onderwezen dienen te worden die met het buiten zijn te maken hebben. Het gaat dus niet direct om outdoor-sport of dat wat in Nederland in de buitenperiode wordt onderwezen (atletiek, softbal et cetera). Het gaat



om echt iets anders. Het doel is alle kinderen te leren hoe belangrijk het buitenleven is voor lichaam en geest en hoe je de natuur kunt gebruiken om je te ontspannen, je weer op te laden voor bijvoorbeeld je werk en wat je wel en niet in de natuur kan en mag doen. Aan al deze aspecten dient aandacht besteed te worden in het onderwijs!

Aanbod in buitenlessen

Al vroeg op de basisschool gaat het veel over *allemansrätten*. De rechten en verantwoordelijkheden die je hebt als je in de natuur verblijft. Deze beschrijven bijvoorbeeld waar je mag komen en zijn, waar je mag kamperen, hoe je afval hanteert, wat je in de natuur mag plukken (paddenstoelen, vruchten), waar en hoe je vuur mag maken, welke gevaren er zijn en vele andere zaken. Hoofregel is dat je niets en niemand stoort en dat je niets kapot maakt als je in de natuur verblijft.

Naast de *allemansrätten* wordt veel onderwezen in hoe je je gedraagt aan en op het water (*båtvett*) en hoe je je gedraagt als er ijs ligt en je je nabij of op het ijs begeeft (*isvett*). Iedere keer als wij buiten zijn met klassen refereren we aan de *allemansrätten*. In de achtste klas ga ik kanoën met de klassen en komt ook *båtvett* aan bod. Dat betekent in dit geval bijvoorbeeld dat de leerlingen leren dat een zwemvest verplicht is. *Isvett* is eigenlijk het enige dat ik op zeer eenvoudige wijze schriftelijk toets want ijs op de meren komt in grote delen van Zweden voor en zorgt jaarlijks voor dodelijke slachtoffers. Ondanks al die nadruk hierop, plukken wij ieder jaar leerlingen van het ijs die het cool vinden te testen hoe sterk het is en dat gaat echt niet altijd goed!

Oriëntering

Een zeer praktisch onderdeel in de natuur dat overal onderwezen wordt is 'oriëntering'. In de school houdt dit

in dat de leerlingen met behulp van een kaart en eventueel kompas in de natuur (het bos) op zoek gaan naar stempelposten die ik als docent in de bomen en struiken heb gehangen. Leerlingen leren kaartlezen en ze moeten de kleuren en de belangrijkste tekens die op de kaarten staan kunnen herkennen. Om dit te leren is er een groot scala aan oefeningen en variaties die al vanaf de onderbouw gebruikt worden om leerlingen in de natuur hun weg te laten vinden zonder te verdwalen. En geloof me dat verdwalen komt echt voor! Al in mijn eerste jaar waren twee leerlingen twee uur weg voordat ze met een auto ineens bij de sporthal werden afgezet. Leren je te oriënteren is dus erg handig! De sport 'oriëntering' is in Scandinavië best groot en landelijk zijn overal oriënteringsclubs te vinden.

Een minder praktisch deel is dat als wij op stap gaan we de leerlingen laten nadenken over wat ze moeten



Vindskydd (windschermen)

meenemen aangepast aan de activiteit, hoe ze dat meenemen en inpakken in eventueel een rugzak, welke kleren goed passen bij de activiteit en hoe ze zich aankleden als ze 's winters de natuur ingaan. Dit laatste heet vertaald het 'meerlagen-principe'. Je hebt meerdere lagen kleding aan die je kunt uit- en aantrekken al naar gelang je lichaamstemperatuur. Iedere laag heeft zijn eigen functie als het gaat om regulatie van je lichaamstemperatuur.

Natuur

Dat de natuur op onze school belangrijk is blijkt ook uit het feit dat wij een schoolbos hebben. Een deel in de bossen rond de plaats waar de school staat waar vooral de voorschoolse klas en de onder- en middenbouw geregeld vertoeven. Ze spelen er, ze bouwen er, ze koken er eten (grillen bijvoorbeeld) met altijd de natuur als thema in alles wat ze doen!

Vorige week ben ik met een aantal collega's twee dagen op stap geweest

met de negende klas die volgend jaar naar het gymnasium gaat. Het weer zat niet mee zacht gezegd en één van de activiteiten op de eerste dag was het bouwen van een onderkomen dat 's nachts als slaapplek zou worden gebruikt. Met behulp van hout uit de natuur en afgedekt met grondzeilen werden windschermen (*vindskydd*) opgezet waaronder leerlingen in hun slaapzak en met een matje konden slapen. Het bouwen is dan een groepsversterkende activiteit en het (niet) slapen de beloning voor al het werk!

Het onderwijs kent dus een grote oriëntatie op de natuur in al zijn facetten. Niet alleen in de natuurvakken maar ook in het vak idrott och hälsa.

Tot slot

Na zeven jaar in Zweden gewoond te hebben, zijn voor mij de meeste mythen wel gelogenstraft! Niet alle Zweden zijn blond, ze hebben niet allemaal blauwe ogen, ze zijn zeker niet allemaal slank en sportief en na zeven jaar op het Zweedse platteland

te hebben gewerkt, weet ik ook dat 70 procent van onze leerlingen nog nooit een kano van dichtbij heeft gezien, laat staan erin gevaren! Dat 50 procent van onze leerlingen niet aan sport doet, terwijl wij een 'sportschool' zijn die sport extra faciliteert en extra nadruk legt op gezondheid. En dat ook de Zweedse jeugd gedigitaliseerd is en in de puberjaren de natuurregels net zo makkelijk aan hun laars lappen als ergens anders! Maar wij wonen hier heerlijk dus we blijven nog even! ●



Contact

evert.minderaa@gmail.com
Evert Minderaa is docent idrott och hälsa op Prolympia Virserum

Foto's

Evert Minderaa
Kernwoorden

LO in Zweden, boundary crossing, natuur, buitenlessen

Bewegingsonderwijs in Kameroen

In dit tijdperk van globalisering ontstaan er boeiende dialogen tussen culturen, vooral binnen het educatieve domein: boundary crossing bij bewegingsonderwijs in Kameroen. Hoe vergelijken de systematische en geavanceerde aanpakken van het Nederlandse bewegingsonderwijs zich met de improviserende, gemeenschapsgedreven methoden in Kameroen? Is het mogelijk dat deze schijnbaar contrasterende stijlen elkaar kunnen aanvullen en naar een hoger niveau tillen? | Theo de Groot en Leo Foussom

Bewegingsonderwijs, dat verder gaat dan louter fysieke training en diep verankerd zit in culturele waarden, biedt een fascinerend perspectief op deze interacties. Door de lens van de Stichting Bafang Kids Steun, die deze twee culturen verbindt, duiken we in de pedagogische technieken, innovatieve oplossingen bij beperkte middelen en de onschatbare lessen die voortkomen uit deze internationale samenwerking. Volg ons op deze ontdekkingsreis vol inzicht en begrip.

Stichting Bafang Kids

Achtergrond van de Stichting

In een wereld vol kennisuitwisseling speelt Stichting Bafang Kids Steun een cruciale rol als culturele bruggenbouwer. Gedreven door maatschappelijke verantwoordelijkheid, werd dit project gelanceerd.

Leopold Foussom als inspiratiebron

Leo, voor intimi, een Kameroener en gepassioneerd sportleraar in Rotterdam, vormt het hart van dit initiatief. Dankzij zijn achtergrond kent hij de culturele nuances van beide landen. Onder zijn vleugels promoot de stichting bewegingsonderwijs en sport in zijn geboortestreek Bafang. Hierbij wordt de nadruk gelegd op het vermengen van Nederlandse

onderwijsstrategieën met Kameroense tradities, wat zorgt voor een symbiotisch leerproces.

De kracht van interculturele samenwerking

De samenwerking tussen Nederlandse en Kameroense experts gaat verder dan kennisuitwisseling. Het is een viering van twee culturen, verenigd door wederzijds respect en het doel om onderwijs te innoveren. Deze banden leiden tot meer dan alleen educatieve groei; ze smeden diepe vriendschappen.

Communiceren over culturele grenzen heen

Direct of indirect? Nederlanders waarderen openheid, terwijl Kameroeners een subtielere benadering hanteren, vaak verweven met respect voor ouderen. Maar ondanks deze verschillen, is er een gedeelde kernwaarde: de waarde van relaties, met communicatie als de verbindende factor.

Culturele reflecties

Een vergelijking van de Nederlandse en Kameroense onderwijsmethodes

De onderwijsmethodes van Nederland en Kameroen weerspiegelen hun unieke culturele waarden en tradities. Deze vergelijking duikt dieper in de kern van deze methodes en belicht hun bijzonderheden. Door deze twee benaderingen naast elkaar te zetten, kunnen we waardevolle inzichten opdoen over hoe cultuur de manier waarop we onderwijzen en leren beïnvloedt.



Leo in gesprek





Grote groepen

De traditionele wedstrijd
Kameroen - Nederland

Nederlandse onderwijsbenadering

In Nederland staat het onderwijs bekend om zijn systematische en formele aanpak. Samenwerken binnen gestructureerde grenzen. Directe communicatie tussen docent en leerling zorgt nu voor duidelijkheid over leerdoelen en verwachtingen. Feedback is onmisbaar en constructieve kritiek stimuleert groei. Hoewel er duidelijke rollen bestaan tussen docent en leerling, evolueert het Nederlandse onderwijs nu naar een interactievere benadering. Hierbij fungeren docenten steeds meer als begeleiders, wat resulteert in meer dialoog en samenwerking. Bewegingsonderwijs in Nederland kent een grote diversiteit. Dankzij uitstekende faciliteiten bieden scholen een breed scala aan activiteiten aan, variërend van teamsporten tot individuele disciplines. Het draait hierbij

niet enkel om fysieke fitheid, maar ook om het stimuleren van teamwork en zelfexpressie.

Kameroense onderwijsbenadering

Het Kameroense onderwijssysteem legt de nadruk op gemeenschap en samenwerking. Een gemeenschap van aanpassingsvermogen. Door de omvang van de klassen maken docenten gebruik van innovatieve en inclusieve onderwijsmethoden. In deze omgeving leren leerlingen te vertrouwen en effectief samen te werken met hun klasgenoten. In Kameroen hebben docent en leerling een sterk hiërarchische relatie, die geworteld is in diepgevoerde culturele waarden. Respect tonen voor ouderen en gezagsdragers is fundamenteel. Er zijn ongeschreven regels die breed worden geaccepteerd en nageleefd, waaronder het eren van

ieders positie en rol in de hiërarchie en het respecteren van andermans grenzen.

De meester weet het beter

De autoriteit van de leraar is onbetwist. Op scholen verwachten we niet dat leerlingen de woorden van de meester betwisten of zijn kennis in vraag stellen. Deze leraar belichaamt de ultieme bron van kennis en wijsheid. Bekend als de 'meester', dienen zijn inzichten en woorden niet enkel als leidraad, maar ook als een instrument om studenten naar grotere hoogten te stuwten. Hun expertise en vakkundigheid vormen het solide fundament waarop studenten steunen om zichzelf te ontwikkelen en verrijken.

Drijfveer door toekomstige onzekerheden

De onzekerheid over wat de toekomst brengt, gecombineerd met de vaste overtuiging dat men op eigen kracht moet vertrouwen, stimuleert een honger naar nieuwe kennis en vaardigheden. Zowel kinderen als volwassenen geloven sterk dat dit de sleutel is om vooruit te komen in het leven. Deze overtuiging leidt tot een immense gedrevenheid. Immers, door inzet kan men grote hoogten bereiken. Als voorbeeld, in Kameroen zul je zelden een middelbare scholier horen zeggen: "Ik zit hier alleen omdat het moet." Zij geloven met hart en ziel in hun eigen kracht, wetende dat hun inspanningen beloond kunnen worden, vooral omdat de docenten de broodnodige kennis bezitten.

Gevolgen voor praktijk

Afstemming van kennis: de leerling als actieve ontvanger

In plaats van dat de kennis wordt aangepast aan de leerlingen, streven de leerlingen ernaar om de kennis van hun leraren volledig te absorberen; ze zien dit als een cruciale stap in hun persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Maximaal resultaat met minimale middelen

In Bafang laten scholen zien dat beperkingen ook als inspiratiebron kunnen dienen. Hoewel er beperkte middelen beschikbaar zijn voor bewegingsonderwijs, blinken deze scholen uit in

veerkracht. Dankzij hun creativiteit en het gebruik van lokale materialen toveren docenten en leerlingen elke les om tot een belevenis. Hun overtuiging? Het draait niet om wat je niet hebt, maar om wat je doet met dat wat je wél hebt. Dagelijks bewijzen ze de waarde van deze filosofie. Met slim gebruik van beschikbare middelen verzorgen ze boeiende, interactieve lessen. Hun aanpak leert ons een essentiële les: zie kansen waar anderen beperkingen waarnemen en omarm aanpassingsvermogen en vernieuwing, zelfs in uitdagende situaties.

De Graspol: symbool voor inventiviteit

Centraal in onze masterclasses stond een ogenschijnlijk onbeduidende graspol. Voor velen slechts een stukje natuur, maar voor ons een veelzijdig hulpmiddel: een doelpaal, pilon, hoedje en markeringspunt in één. Deze graspol symboliseerde echter meer dan alleen zijn functionele waarde. Het stond voor improvisatie en vindingrijkheid. Tijdens de theoretische delen van de masterclasses kreeg het een ereplek op de 'meestertafel', als herinnering dat je niet altijd dure of geavanceerde middelen nodig hebt om effectief te onderwijzen. De sleutel tot vernieuwing kan soms liggen in het benutten van de simpelste bronnen die je al tot je beschikking hebt. Deze graspol belichaamde zo onze onderwijsvisie en -methode.

Masterclasses: de vonk voor een sportacademie

Zo'n twaalf jaar geleden begon het allemaal: masterclasses voor (oud) sporters en leerkrachten. Geheel in de geest van toegewijd onderwijs namen de docenten de aangeboden kennis en kunde tijdens deze masterclasses uiterst serieus. Ze zetten niet alleen de praktische tips onmiddellijk in, maar namen ook de vernieuwende onderwijsvisie rondom beweging volledig ter harte.

De docenten begonnen al snel de nieuwverworven inzichten te integreren in hun lessen. En de resultaten? Verbluffend. Ze omarmden niet alleen nieuwe fysieke activiteiten,

maar herzagen ook hun didactische aanpak. Wat aanvankelijk een kortdurend project leek, werd al gauw een voortdurende queeste naar verbetering. Scholen transformeerden tot bruisende leergemeenschappen, waar docenten elke innovatie en kennisbron vol passie aangrepen. Hun streven? Het maximale uit zowel zichzelf als hun leerlingen halen. Dit nieuwe elan in het onderwijs bleef niet onopgemerkt: de hele gemeenschap keek met grote waardering toe en vierde deze frisse wind in het educatieve landschap. Bafang onderging een diepgaande transformatie na de introductie van de masterclasses. Deze waren niet slechts een tijdelijke onderwijsimpuls. Ze vormden het startschot voor de oprichting van een volwaardige sportacademie met docenten, compleet met een sportcentrum en

fysiotherapeut (fysiotherapiepraktijk).

Cultuurshock

Wanneer Nederlandse docenten voet zetten op Kameroense bodem, worden ze onmiddellijk geconfronteerd met een schat aan nieuwe culturele en pedagogische ervaringen. Cultuurshock als katalysator voor persoonlijke groei. Wat in Nederland alledaagse sportmaterialen zijn, kunnen in Kameroen schaars of anders gebruikt zijn. Deze verschuiving in perspectief kan eerst overweldigend zijn. Maar in plaats van een hindernis, biedt deze verandering juist een unieke kans voor persoonlijke groei. Docenten worden uitgedaagd om hun bestaande onderwijsmethoden te herzien en zich aan te passen. De ervaring van het werken binnen andere onderwijskaders kan leiden tot vernieuwde inzichten die, eenmaal terug in Nederland, zeer



'De graspol' als treffende illustratie van het principe: doen met wat voorhanden is



Een moment van instructie, 'de meester' vertelt

waardevol blijken te zijn. Wat begint als een uitdaging transformeert al snel in een reis van persoonlijke en professionele verrijking.

Geïnspireerd door deze ervaringen is er een masterstudentenuitwisselingsprogramma opgezet, momenteel van Nederland naar Kameroen. De hoop is dat er in de toekomst ook een omgekeerde uitwisseling zal zijn. Het huidige nieuws is positief: het hoofd van de faculteit biomedische wetenschappen van de universiteit Jean Paul II de Bafang, de heer Dr. Stephane Franc Mba, heeft uitgesproken dat hij graag Nederlandse masterstudenten fysiotherapie wil verwelkomen. Tegelijkertijd ziet hij ook kansen voor zijn studenten om ervaring op te doen binnen het

Nederlandse onderwijs.

Synergie

Bafang Kids Steun heeft door haar masterclasses en sportondersteuning een transformatieve invloed uitgeoefend op het Kameroense onderwijslandschap. Het is een synergie van kennis en cultuur. De impact is verrijkend, zoals Leo treffend opmerkte: "Het leven van mensen daar is compleet veranderd in een positief opzicht." Dankzij deze inspanningen is er een diepgaande samenwerking ontstaan tussen de stichting en diverse Nederlandse masteropleidingen. Universiteiten herkennen de waarde en bieden hun studenten nu een unieke, grensoverschrijdende onderzoekservaring in Kameroen, gericht op de culturele aspecten van sport en beweging. Deze ervaring gaat

echter verder dan puur academische verdieping. Studenten doen ook praktijkervaring op en dragen bij aan een wederzijdse uitwisseling van kennis die zowel het Kameroense onderwijs verrijkt als hun eigen academische traject. Sport en recreatie in Kameroen kennen andere dimensies dan in Nederland, waarbij ze verweven zijn met sociale en culturele aspecten. Door deze samenwerking verkrijgen Nederlandse studenten inzicht in deze unieke benadering, terwijl ze ook hun expertise delen. Het resultaat? Een samenwerking die het perspectief op internationaal onderwijs kan veranderen.

Samenwerking over grenzen heen

Hoewel de onderwijsbenaderingen tussen Kameroen en Nederland, met name rondom bewegen en sport, op het eerste gezicht sterk uiteenlopen, laten initiatieven als Stichting Bafang Kids Steun zien dat er dieperliggende gemeenschappelijke doelen zijn. De kern van deze samenwerking is een gedeelde toewijding aan het bevorderen van leren en persoonlijke ontwikkeling. Door handen ineen te slaan en een breder perspectief te hanteren, laten dergelijke projecten zien hoe we, ondanks onze verschillende achtergronden en uitdagingen, veel voor elkaar kunnen betekenen. Het gaat hierbij niet alleen om het uitwisselen van kennis, maar ook om het opbouwen van wederzijds respect en begrip. In een wereld die steeds hechter verbonden raakt, vormen deze samenwerkingen een veelbelovende blik op een toekomst waarin we gezamenlijk streven naar een meer inclusieve en verrijkende onderwijservaring. ●



Contact

theo@spelenmetgedrag.nl
leofoussom@gmail.com

Theo de Groot is expert op het snijvlak van beweging, onderwijs en psychologie en oprichter van 'THEMA - spelen met gedrag'

Leo Foussom is Gymnast Nieuwe Stijl bij Lekker Fit Rotterdam en oprichter van Stichting Bafang Kids Steun.

Foto's

Stichting Bafang Kids Steun

Kernwoorden

boundary crossing, bewegingsonderwijs Kameroen



Masterclass, met z'n allen



Van heel jong tot wat ouder

Methodiek sportspelen 2

Methodiek, organisatie, technische vaardigheden en de beoordeling voor het vo. Voorbeelden van volleybal

In een serie artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden. In het eerste artikel (LO Magazine 5) is de visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder werd in deel 1 voetbal besproken. In deel 2 komt volleybal aan de orde. | Guus Klein Lankhorst

Volleybal

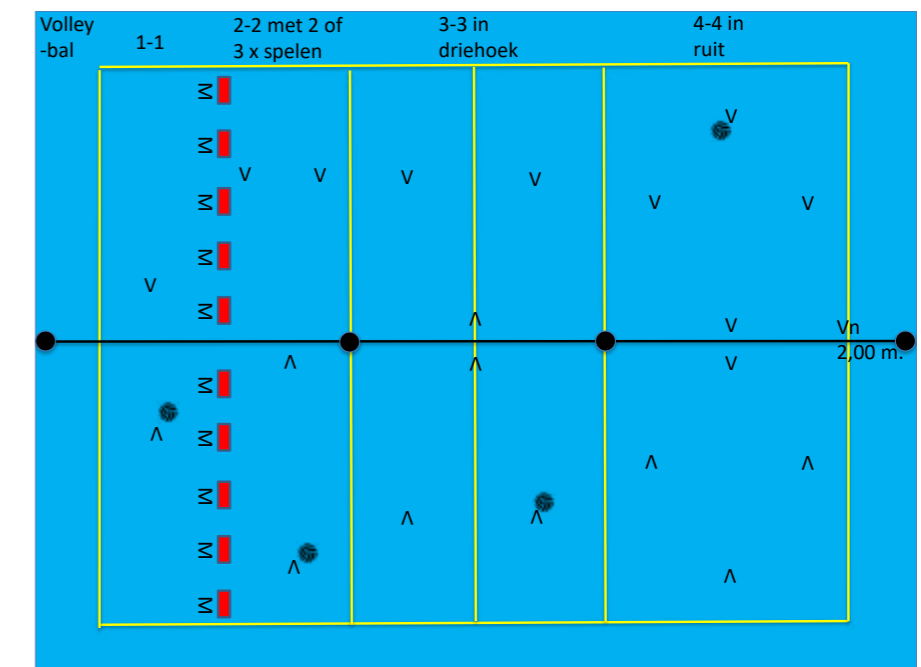
Methodiek de bal over het net spelen waar de ander niet staat. Spelvormen:
a 1-1 (met vangen of stuitbal op 1/6 veld) of smashbal level 1 (2-2);
b 1-1 (zonder vangen op 1/6 veld) of smashbal level 2 (3-3);
c 2-2 (met 2 en daarna 3 balcontacten op 1/6 veld) of smashbal level 3 (3-3);
d 3-3 (op 1/3 veld) of smashbal level 4 (3-3);
e 4-4 (op 1/3 veld).

Spelregels:

- 1-1: met vangen, na de vangbal gooi je de bal voor jezelf op en speel je met de bovenhandse volleybaltechniek de bal verder (max. drie keer spelen). Service mag in het veld (hoeft niet achter de achterlijn), bij eerste service fout mag je een tweede keer serveren (vergelijkbaar met tennis). Bij stuitbal mag de bal één keer stuiten, nethoogte tweehalve meter want dan is de bal langer in de lucht (heb je meer tijd en de bal stuitert hoger).

- 2-2: speel met twee of drie balcontacten, twee services van achter in het veld.
- 3-3: verplicht drie keer samenspeelen waarbij de tweede bal naar de spelverdeler (midvoor) moet, muren of toestellen (banken) zijn uit, niet de achterlijn (veld groot maken).
- 4-4: eventueel met toverkoorden op één meter hoogte tegen de achtermuren zodat het veld groter wordt, dit is dus ook in en zodoende handig bij bijvoorbeeld smashen.

Voor spelregels smashball zie Nevobo | Wat is Smashball?



Rubric

- a Staat op de juiste positie en vangt de bal.
- b Verplaatst zich op tijd naar de balbaan en kan de bal bovenhands gericht spelen.
- c Verplaatst zich op tijd naar de balbaan en kan de bal onderarms gericht spelen naar spelverdeler.
- d Kan de bal met een redelijke timing smashes en blokkeren.
- e Kan moeilijke ballen goed (gericht) verdedigen door te duiken.

Ondersteunende technieken

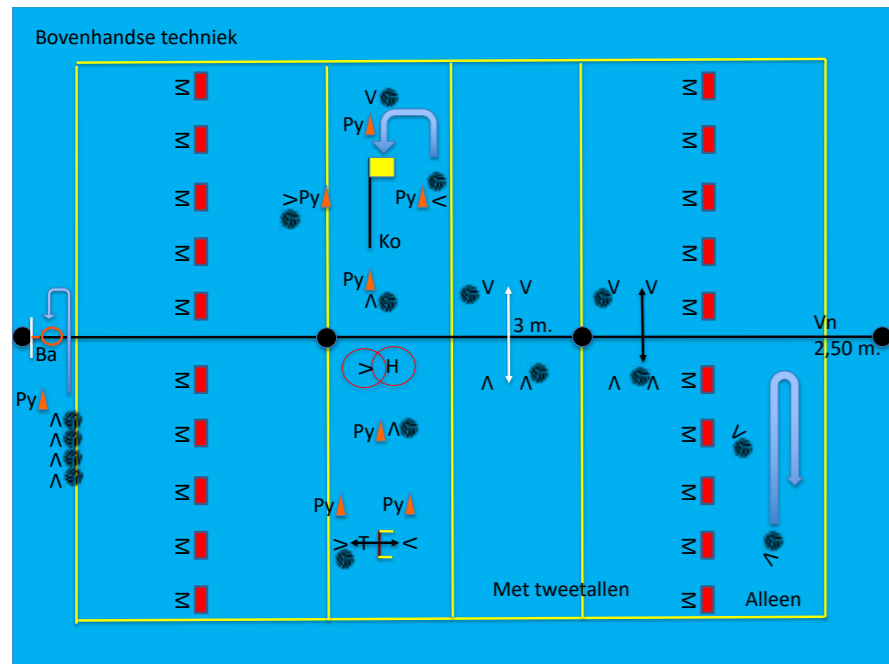
1 Bovenhands spelen, de set-up

- a Probeer de bal voor jezelf bovenhands zo lang mogelijk in de lucht te houden, houd je vingers in een 'driehoekje' (ontspannen gespreid), polsen losjes bewegen en speel boven/voor je hoofd. Speel daarna de bal heel hoog met contact met tien vingers, laat hem één keer stuiteren en speel hem dan weer omhoog, goed onder de bal komen, maak 'grote handen' en wijs na ('tien cola bestellen').
- b Nu met tweetallen, leg de bal op de grond, pak hem op waarbij beide handen de bal omvatten, breng de bal schuin boven je hoofd en stoot hem uit je knieën over een hoog net

- (2.50 meter), onderlinge tussenafstand van zo'n drie meter. Vang de bal in een 'kommetje' en stoot hem dan terug (vang-stootbeweging). Speel met tweetallen. Als de bal valt, begin je weer op de grond.
- c Zorgvuldig aangooien, de ander speelt de bal twee keer voor zichzelf omhoog en speelt hem dan terug over het net. Spanning op je vingers. Duw je duimen van achteren naar voren (als twee klapdeuren). De bal moet stil in de lucht hangen.

- d In één keer terugspelen, 'je mag de bal niet horen.' Eerst vanuit aangooi, daarna doorspelen.
- e Idem in beweging, na elke bal even de achterlijn aantikken met je voet. Maak het moeilijker door de bal links en rechts van de leerling te plaatsen (onder een hoek spelen). Variaties: achterover spelen, in sprong of doortikbal.

Scan of klik op de QR-code naar een video met bovenhands spelen



Prestatie beoordelen:
Speel de bal door een trapeze met tweetallen (dit is eenvoudiger), hoepel die door een van het tweetal wordt vastgehouden horizontaal boven het hoofd (en die zelf ook staat in een hoepel), korf of basket (individueel) hoogte zo'n drie meter.

- Beoordeling:
6 = 1-2 erin
7 = 3-4 erin
8 = 5-6 erin
9 = 7-8 erin
10 = 9-10 erin

2 Onder(hands)arms spelen, de pass

- a Ga zitten op een dubbele bank, je medeleerling werpt de bal van twee tot drie meter afstand precies op de gestrekte onderarmen. Vlak vóór moment dat de bal de armen raakt, staat hij snel op en speelt de bal terug boven het hoofd van de vanger.
- b De rug van de ene hand ligt in de palm van de andere hand, de duimen liggen naast elkaar, draai je armen zover mogelijk naar buiten. Speel de bal met gestrekte armen ('maak een plankje') voor jezelf een aantal keer omhoog. Probeer daarna zo hoog te spelen dat de bal stuitert en daarna pass je hem weer omhoog, et cetera.

- c Tweetallen staan tegenover elkaar, de een werpt de bal naast de speler, de ander passt vanuit de 'benen' de bal schuin vóór zijn lichaam precies terug naar de werper deze vangt de bal en maakt een vang-goobeweging terug.
- d Twee leerlingen staan aan een zijde van het net, probeer onderhands samen te spelen. Probeer steeds naast de ander te spelen. De armen mogen niet hoger dan de schouder komen ('pompen'). Probeer snel naar de balbaan te verplaatsen (achter de bal komen). Schouders zijn hoog en met bolle rug ('kattenrug').

Scan of klik op de QR-code naar een video met bovenhands spelen



Prestatie beoordelen:
Speel de bal door een vak gevormd door een toverkoord van net naar korf, van korf naar net, hoogte twee meter. Of een turnmatje op een korf raken (dat is moeilijker). Beoordeling:

- 6 = 1-2 erin
7 = 3-4 erin
8 = 5-6 erin
9 = 7-8 erin
10 = 9-10 erin

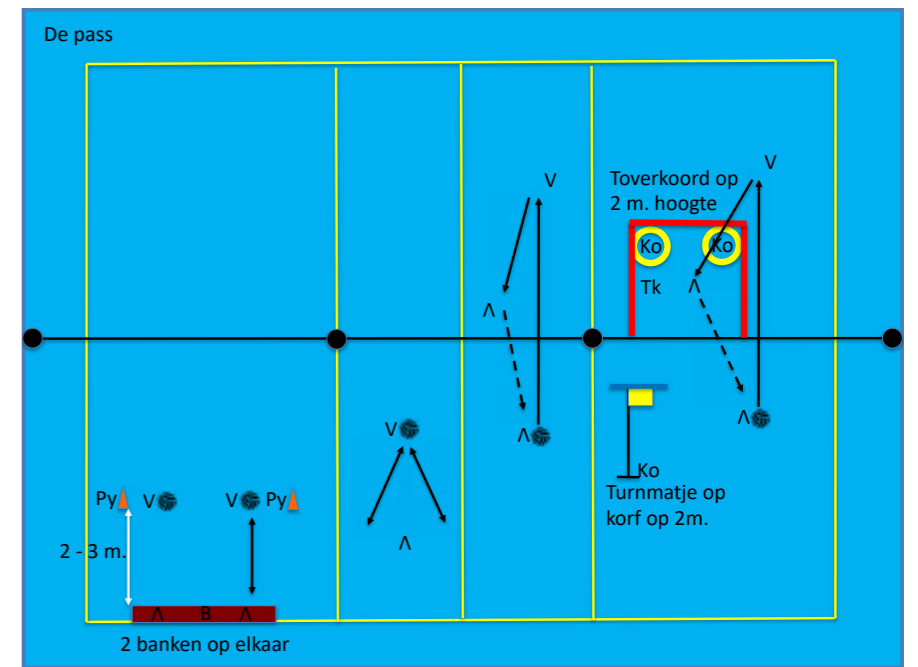
3 Onderhandse service

- a In tweetallen bal met gestrekte arm onderhands over het net werpen (als dit te moeilijk is dan rollen onder het net door). Linkervoet staat voor. Afstand ongeveer drie meter van het net. De ander vangt de bal en gooit op dezelfde manier terug.
- b In tweetallen serveren over het net naar elkaar met vangen. Je slaat op met een platte vuist, duim aan de buitenkant van je vuist. Raak de bal schuin voor je op heuphoogte.
- c Afstand vergroten (achter de achterlijn in de lengte van de zaal) vier/vijf meter. Bal wordt door linkerhand 10-20 cm omhoog gegooid voor de slaghand.
- d Gericht serveren op matjes die bij de achterlijn liggen.
- e Bovenhands serveren, maak een 'pijl en boog-beweging' gooi de bal laag op en sla door het hart van de bal.



Scan of klik op de QR-code naar een video met onderhandse service

Prestatie beoordelen:
Probeer de bal op de mat te serveren. De mat ligt zo'n drie meter achter het net. Je serveert achter de zijlijn bij een volleybalveld in de breedte.
Beoordeling:
6 = 1-2 raak
7 = 3-4 raak
8 = 5-6 raak
9 = 7-8 raak
10 = 9-10 raak



4 Smash

- a Net op hoofdhoogte (eventueel schuin), je staat voor het net, houd de bal in de linkerhand op hoofdhoogte schuin voor je. Breng je slagarm (elleboog) naar achteren, andere hand wijst gestrekt naar boven) en sla op de bal met een snelle gestrekte slagbeweging (zweepslag) over het net naar beneden ('zwanenhals'). Probeer door middel van een losse polsbeweging de bal zo snel mogelijk de grond te laten raken. Arm doorzwaaien naar je linker broekzak.
- b Idem, maar nu gooi je de bal iets boven je hoofd op en sla je de bal uit stand naar beneden, draai jezelf open ('pijl en boog-actie', slaghand is naast het oor of iets hoger) voor een spanboog in de romp.
- c Idem, nu wordt de bal opgegooid door een medeleerling die op ongeveer een meter afstand van het net staat. De bal wordt zo'n twee meter boven het net tweehandig onderhands opgeworpen. De smasher slaat uit stand.
- d De aanloop van de smash, je hebt een tennisbal in je hand. Maak het pasritme: links, rechts, sluit aan en spring. Tijdens het zweefmoment gooi je de tennisbal over het net hard naar de grond.

- e De bal wordt tweehandig onderhands twee meter omhoog opgeworpen en de ander staat op drie meter van het net en doet de smash met aanloop. Zet met twee voeten af en spring omhoog en niet naar voren (rem-hefbeweging zodat je geen netfouten maakt). Houd de bal vóór je. Eventueel nog teruggrijpen naar de volgende vorm: een speler staat voor het net en gooit de bal onderhands op ongeveer één meter hoogte over het net. De smasher aan de andere kant van het net probeert de balbaan in te schatten en smasht de bal terug.

Scan of klik op de QR-codes naar video's met smashes



Prestatie beoordelen, nethoogte 2,15 meter:

6 = via een aanloop de bal over het net kunnen smashen (dat mag met een boogje) in het veld

7 = de bal iets harder kunnen smashen zodat deze de muur raakt boven het toverkoord (1 m)

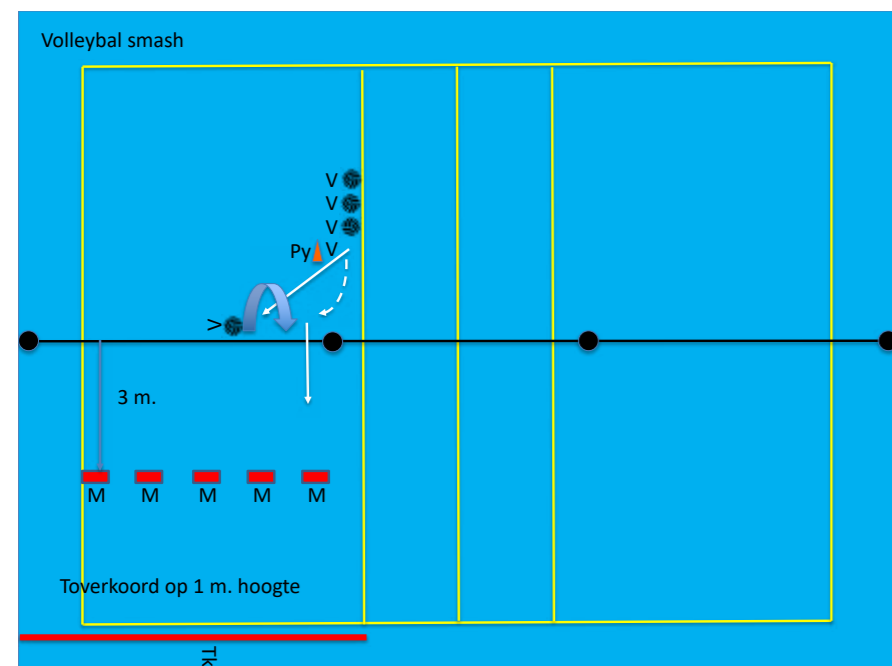
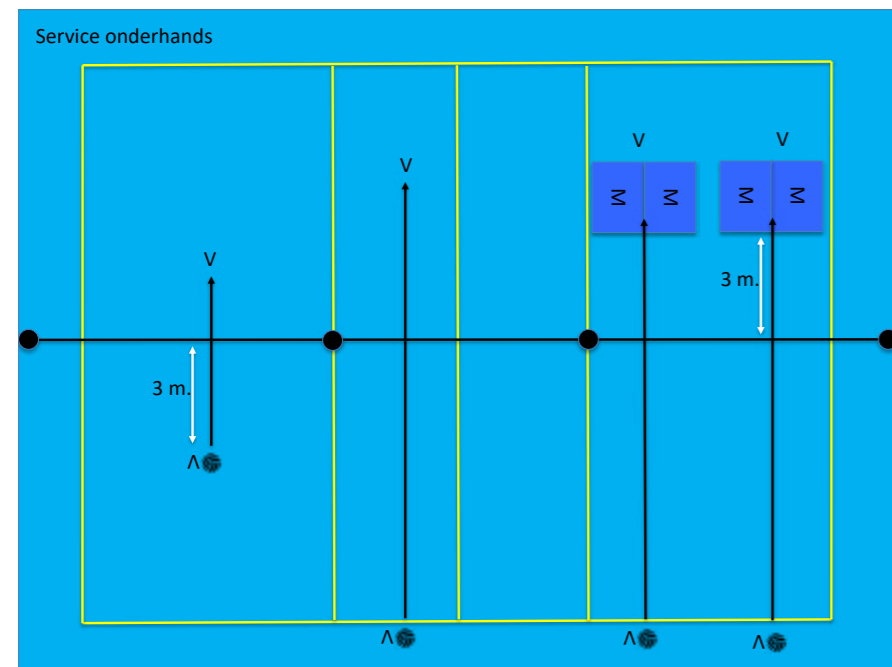
8 = de bal onder het koord naar beneden kunnen smashen

9 = de bal hard naar beneden in

het veld kunnen smash achter de markeringslijn

10 = de bal binnen de 3-meterlijn kunnen smashen

In het volgende artikel wordt basketbal beschreven.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Foto

Hans Dijkhoff

Kernwoorden

methodiek spel, volleybal

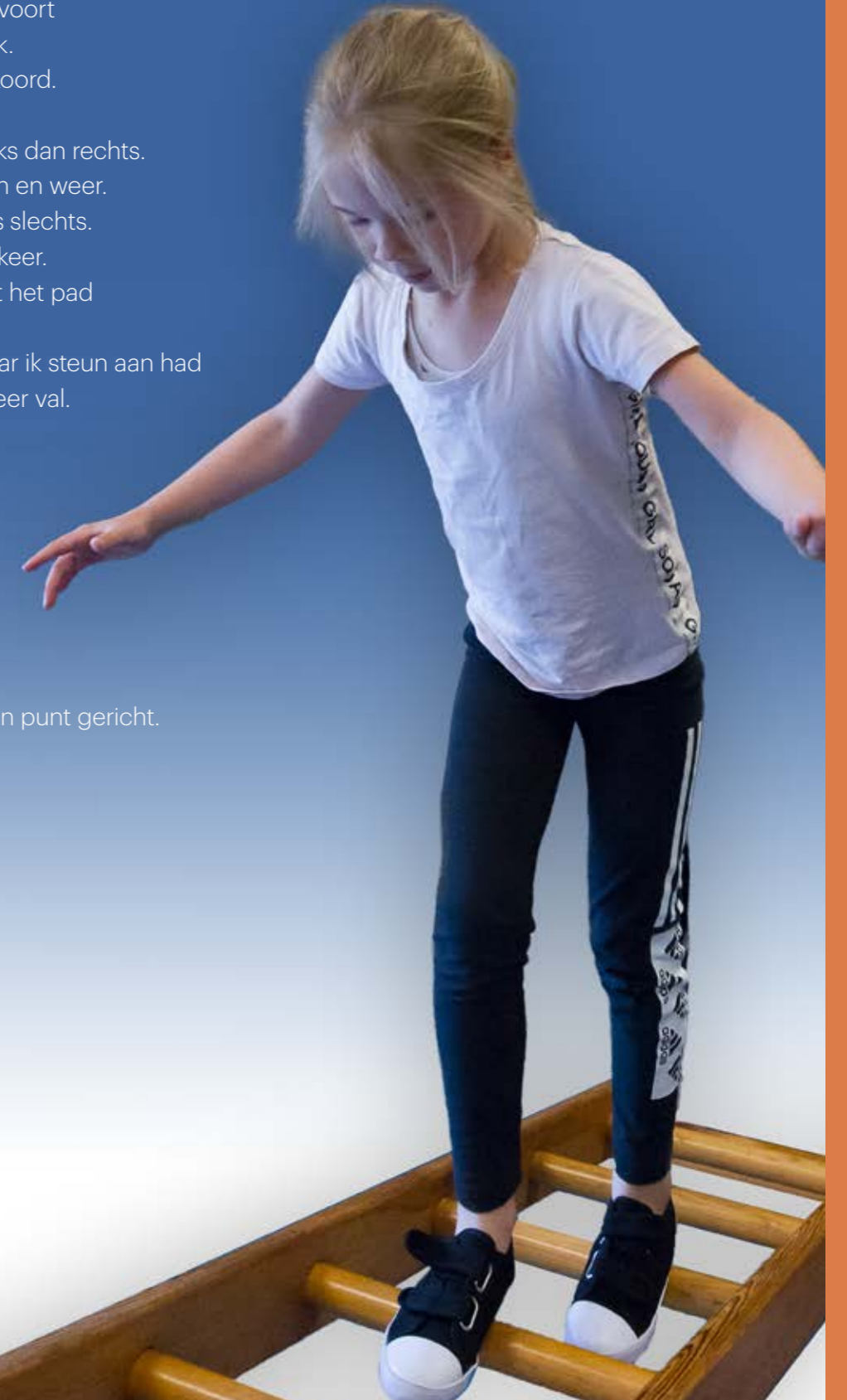
GEDICHT

Evenwicht

Met kleine passen stukjes voort
 van de lijn, op bank en balk.
 Nu is het enkel maar een koord.
 Steeds moeilijker, ik zwalk.
 Sterk overhellend eerst links dan rechts.
 Armen wild zwaaiend heen en weer.
 Ik weet dit is het begin pas slechts.
 Oefenen moet ik, keer op keer.
 Want steeds smaller wordt het pad
 waarop ik lopen zal.
 Steeds lossen, de hand waar ik steun aan had
 vertrouwend dat ik niet meer val.

Zo kreeg ik daar mijn kans
 armen wijd en ogen op één punt gericht.
 Zoekend naar balans
 vond ik mijn evenwicht.

Carly Wessels
 Foto: Anita Riemersma



Inspiratie uit het Noorse bewegingsonderwijs

Meedoen is belangrijker dan winnen

Noorwegen telt slechts 5,4 miljoen inwoners, maar is desondanks het meest succesvolle land aller tijden op de Winterspelen. In dit artikel nemen we een kijkje in de Noorse keuken. Hoe geeft Noorwegen vorm aan sport, bewegen en leren in het onderwijs? Waarom speelt de natuur daarbij zo'n belangrijke rol? En wat kunnen we daarvan leren voor het Nederlandse onderwijs? | Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan



Olympisch succes

Noorwegen won sinds 1924 maar liefst 368 medailles en in Pyeongchang behaalden de Noren zelfs de meeste medailles ooit, 39 stuks. Dit succes lijkt deels te verklaren door het belang dat de Noren hechten aan de skisport. Er wordt gezegd dat elke Noor met ski's aan wordt geboren en skiën (langlaufen) is sinds de onafhankelijkheid van het land in 1905 officieel de nationale sport. Maar er speelt nog meer dat het succes zou kunnen verklaren. Tot rond hun dertiende jaar worden Noorse kinderen gestimuleerd vooral plezier te hebben in sporten en niet prestatiegericht te zijn. Er worden tot die leeftijd daarom geen resultaten of klasseringen bijgehouden. Misschien dat het Olympische succes dus ook wel te verklaren is door het van jongs af aan benadrukken van de Olympische gedachte: meedoen is belangrijker dan winnen (De Voogt, 2022).

De kracht van buiten

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat verbinding met de natuur van groot belang is voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Helaas is hierin een negatieve trend zichtbaar: kinderen komen tegenwoordig nog minder in de natuur en ze zijn minder gezond dan een decennium geleden (Van den Berg, 2019). Ook onderzoek in Nederland toont de relatie tussen beweeggedrag en een groene omgeving aan. Zo bleek dat kinderen tussen de tien en twaalf jaar in 's-Hertogenbosch fysiek actiever zijn in hun vrije tijd als er meer natuur is in hun dagelijkse leefomgeving tussen school en huis (Remmers et al., 2019). Ander onderzoek liet zien dat als er in de omgeving van de school goed onderhouden parken met veel groen zijn,

kinderen van 9-12 jaar in Zuid-Limburg vaker op de fiets of lopend naar school komen (Van Kann et al., 2015). Het sterker verbinden van natuur en bewegen lijkt daarom een logische stap voor het Nederlandse bewegingsonderwijs.

Naast dat veelzijdig bewegen zorgt voor een goede motorische ontwikkeling, ondersteunt bewegen tevens de ontwikkeling van de hersenen en daarmee het leren van kinderen. Bewegen doet een beroep op veel cognitieve functies en vooral executieve functies, zoals probleemoplossend vermogen, taakinisatie en impulscontrole. Deze functies dragen allemaal bij aan een belangrijk onderwijsdoel: de ontwikkeling van zelfsturing (Best, 2010; Mieras, 2018).

Niet alleen bewegen, maar ook buiten in de natuur zijn is van essentieel belang voor een evenwichtige ontwikkeling van kinderen. Natuur daagt kinderen uit om actiever te zijn en gevarieerder te spelen: het lokt gedrag uit dat aansluit bij de eigen behoeften en mogelijkheden en helpt om grenzen te ontdekken en te verleggen. Bijkomend voordeel is dat de natuur kinderen vaak een prettig en rustgevend gevoel geeft. De natuur is een prikkelarme omgeving voor het brein, waardoor de gebieden die te maken hebben met zelfbewustzijn en reflectie (precurius) of het gevoel van waarde (caudatus) gestimuleerd worden. Natuur kan er daardoor voor zorgen dat kinderen zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen (Mieras, 2014).

De kracht van buiten is samen te vatten in drie punten (Gill, 2014):

- 1 bewegen: meer lichamelijke activiteit, hogere kwaliteit van buitenspel, betere motorische ontwikkeling;
- 2 leren: betere concentratie en aandacht, betere schoolprestaties;
- 3 sociaal-emotioneel welzijn: beter sociaal functioneren, hoger zelfvertrouwen, sterkere verbondenheid met de natuur.

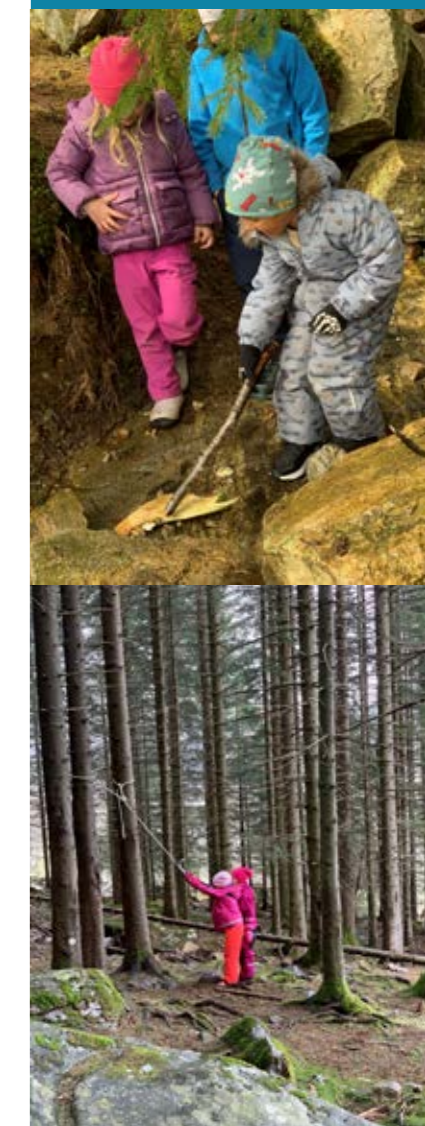
Reden genoeg dus om zoveel mogelijk met de klas naar buiten, actief de natuur in te gaan! En laten ze juist dát nu in Noorwegen al veel doen.

Friluftsliv

Naast skiën, is ook *friluftsliv* een belangrijk onderdeel van de Noorse traditie en cultuur. Het woord betekent letterlijk 'vrije lucht leven' en vrij vertaald 'een simpel leven in de natuur'. Activiteiten die passen bij *friluftsliv* zijn heel divers. Denk naast skiën en wandelen bijvoorbeeld ook aan bessen plukken, zwemmen, kanoën, wildkamperen, kampvuur maken, enzovoort. Het concept *friluftsliv* is in Noorwegen van begin af aan verbonden geweest met de nationale identiteit. Na eeuwenlange overheersing door Denemarken en Zweden hadden ze bij de onafhankelijkheid in 1905 amper een eigen cultuur. Ze hadden daarom een nationale trots nodig en vonden die in het buitenleven. *Friluftsliv* werd dat wat de Noren tot Noren maakten. De vaak barre weersomstandigheden belemmeren de Noren niet om veel naar buiten te gaan: 'er bestaat geen slecht weer alleen slechte kleding', luidt de veelgehoorde uitdrukking. Deze *friluftsliv*-gedachte is ook terug te zien in de opvoeding en het onderwijs. Hierin nemen buiten zijn, buiten leren en spelen een vanzelfsprekende plek in. In het curriculum wordt bijvoorbeeld een directe koppeling gemaakt tussen buiten bewegen en natuur- en gezondheidseducatie (Lucassen et al., 2020).

Het Noorse bewegingsonderwijs

In Noorwegen geldt een leerplicht voor kinderen tussen de zes en zestien jaar. De leerjaren één tot en met tien vormen samen de *grunnskole*: de basisschool (jaar 1 t/m 7) en onderbouw van het voortgezet onderwijs (jaar 8 t/m 10). In de eerste zeven schooljaren (tot 13e jaar) krijgen de kinderen geen cijfers en wordt slechts spaarzaam getoetst. Dit geldt uiteraard ook voor bewegingsonderwijs. Opvallend is dat binnen het Noorse bewegingsonderwijs de docenten geen summatieve beoordeling mogen geven over het niveau van bewegen. Er wordt daar gekeken naar de beweegmogelijkheden van het individu. Door het kind uit te dagen en eigenaarschap te geven over de soort activiteit die centraal staat. Dit proces wordt door de docent door middel van feedback vastgelegd en besproken met het kind.



In augustus 2020 is een vernieuwd nationaal curriculum van start gegaan. Bewegingsonderwijs (*kroppsøving*) wordt in het nieuwe curriculum beschouwd als essentieel vak voor het stimuleren van leven lang plezier in bewegen en een actieve leefstijl, afhankelijk van individuele capaciteiten. Bewegingsonderwijs heeft als expliciet doel bij te dragen aan het leren, voelen, ervaren en creëren met het eigen lichaam. Door beweegactiviteiten en buitenactiviteiten in de natuur samen met andere kinderen te doen, dient bewegingsonderwijs onderlinge samenwerking en het hebben van begrip en respect voor elkaar te bevorderen. Kinderen worden uitgedaagd om in inclusieve leeromgevingen hun eigen grenzen te verkennen en grenzen te verleggen. Het uitgangspunt is dat een kind beweegt zoals het is en



een natuurlijke drang heeft om zich continu te verbeteren. Spel, buitenleven (friluftsliv), dans, zwemmen, sportactiviteiten en andere beweegactiviteiten worden gezien als onderdeel van de persoonsvorming (*Bildung*). Bewegingsonderwijs richt zich op traditionele vormen van sportactiviteiten, maar stimuleert daarnaast ook experimentele en creatieve expressie in alternatieve vormen van beweging. Ook het kritisch denken over lichaamsidealen, die invloed hebben op zelfvertrouwen, gezondheid, training en leefstijl, is onderdeel van het vak bewegingsonderwijs. Buitenactiviteiten in de natuur vormen de basis voor positieve natuurbeleving, respect voor de natuur en omgevingsbewustzijn. De hierboven beschreven centrale waarden van bewegingsonderwijs zijn vertaald in drie kerndoelen, die vervolgens zijn uitgewerkt in meerdere doelen en toetsvormen per leerjaar (zie *Læreplan i kroppsvøving (KRO01-05) (udir.no)*):

1 Beweging en lichamelijk leren

Kinderen dienen plezier te beleven aan beweging, alleen en met elkaar, gerelateerd aan hun eigen interesses, intenties en capaciteiten. Ze dienen hun eigen identiteit en zelfbeeld te verkennen en te reflecteren

op de verbinding tussen beweging, lichaam, training en gezondheid. Bewegingsonderwijs zorgt voor lichamelijk leren door spelen en buitenleven, dansen, sportactiviteiten en andere beweegactiviteiten. Lichamelijk leren omvat het ontwikkelen van algemene motorische vaardigheden en lichaamsbewustzijn en het bevorderen van beweegplezier.

2 Participatie en interactie in beweegactiviteiten

Kinderen dienen uitdagingen en opdrachten op te lossen en te reflecteren op interactie en gelijkwaardigheid. In veel beweegactiviteiten zijn participatie, medeverantwoordelijkheid en samenwerking noodzakelijk om het eigen en andermans leren te bevorderen. Dit betekent dat het belangrijk is, open te staan voor verschillen en iedereen te includeren, onafhankelijk van iemands achtergrond of capaciteiten.

3 Natuuractiviteiten en buitenleven

Kinderen dienen de lokale omgeving te gebruiken en de natuur te verkennen door middel van verschillen buitenactiviteiten in alle seizoenen. Ervaringen in de natuur en veilig en duurzaam buitenleven zijn belangrijk voor kinderen. Kinderen dienen cultuurverschillen in buitenleven te ervaren, inclusief activiteiten die horen bij de Sami-cultuur.

Scan of klik op de QR-code naar de website met het Noorse leerplan bewegingsonderwijs.



Of scan of klik op de QR-code naar het Engelse document van het Noorse leerplan bewegingsonderwijs.



Wat kunnen we nu van de Noren leren?

Het Noorse bewegingsonderwijs is gericht op de brede ontwikkeling van kinderen en buitenactiviteiten in de natuur worden als belangrijk onderdeel van het vak gezien. Naar Noors voorbeeld zouden we ook in Nederland een sterkere verbinding kunnen maken tussen bewegingsonderwijs en buitenactiviteiten. We zouden ernaar moeten streven dat kinderen dagelijks meer dan een uur buiten kunnen spelen en daarbij voldoende kunnen ontspannen. Buiten bewegen komt ten goede aan de onderwijstijd en levert een belangrijke bijdrage aan de brede ontwikkeling van kinderen.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

s.beukelaar@fontys.nl

e.rohaan@fontys.nl

Stefan de Beukelaar is docent bewegingsonderwijs, gezond gedrag en outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en vakdocent LO bij Fontys Sporthogeschool **Ellen Rohaan** is senior onderzoeker outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en docent adventure educatie bij Fontys Sport-hogeschool

Foto's

Stefan de Beukelaar

Kernwoorden

Noorwegen, buiten bewegen, bewegingsonderwijs, natuur



Contact

onderwijs@kvlo.nl

ONDERWIJS

Huisvesting bewegingsonderwijs po

Scholen voor primair onderwijs moeten met ingang van schooljaar 2023-2024 voor alle leerlingen minimaal twee lesuren bewegingsonderwijs verzorgen. In recent onderzoek van Mulier Instituut en een *KVLO-peiling* is bekeken in hoeverre basisscholen in staat zijn om aan de wettelijke verplichting te voldoen. Uit beide onderzoeken blijkt dat het tekort aan geschikte huisvesting voor bewegingsonderwijs een punt van aandacht en zorg is. Uit het onderzoek van *Mulier Instituut* blijkt dat er in toenemende mate wordt uitgeweken naar (alternatieve) buiten(sport)accommodaties. De KVLO maakt zich zorgen om deze ontwikkeling omdat hiermee de kwaliteit van goed bewegingsonderwijs (en het behalen van de kerndoelen/behandelen van de leerlijnen) onder druk komt te staan.

Onderwijshuisvesting voor bewegingsonderwijs, hoe zit dat?

Wettelijk kader onderwijshuisvesting

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de huisvesting van scholen in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en speciaal onderwijs. Het beroepsonderwijs, de volwasseneneducatie en het hoger onderwijs zijn zelf verantwoordelijk voor hun huisvesting. Schoolgebouwen moeten voldoen aan de huisvestingseisen in het Arbeidsomstandighedenbesluit (de Arboret) en het Bouwbesluit.

Gemeenten krijgen voor de financiering hiervan elk jaar een bijdrage uit het Gemeentefonds (bekostigd vanuit de middelen van de Rijksoverheid). Dit om te zorgen voor voldoende en adequate onderwijshuisvesting, de accommodaties voor bewegingsonderwijs zijn hier onderdeel van.

Huisvesting bewegingsonderwijs

De gemeente kan dit realiseren door:

- 1 de benodigde, adequaat ingerichte accommodaties voor bewegingsonderwijs beschikbaar te stellen en te onderhouden: de gemeente is eigenaar;
- 2 de vergoeding voor de materiele instandhouding voor gymzalen over te dragen aan het schoolbestuur, als het schoolbestuur juridisch eigenaar is van de gymzaal;
- 3 de huur van andere accommodaties te vergoeden aan de schoolbesturen: de accommodatie is eigendom van een derde partij.

De regels en afspraken om voldoende accommodaties te realiseren zijn vastgelegd in de Lokale Verordening Onderwijshuisvesting (OHV). Als basis wordt de Modelverordening Onderwijshuisvesting van de VNG gebruikt: hierin zijn de minimale wettelijke kaders vastgelegd.

De gemeente moet op grond van *WPO art.102* een eigen verordening maken en deze lokale verordening is leidend en dient zij ook verantwoording over af te leggen.

Mocht de gemeente volgens het schoolbestuur niet voldoen aan de zorgplicht conform de verordening onderwijshuisvesting, dan staat, na ambtelijk- en bestuurlijk overleg zonder resultaat, de mogelijkheid van bezwaar en beroep open (zie *verdiepingsvragen geschillen*). In het integraal huisvestingsplan (IHP) legt de gemeente vast wanneer, welke onderwijsaccommodaties nieuw gebouwd of vervangen worden. Nog niet iedere gemeente heeft een IHP, een wettelijke plicht om- in naar verwachting- 2025 wel een IHP op te stellen met een korte termijn planning en een lange termijn doorkijk is in de maak. Het wetsvoorstel is vooralsnog in procedure. Het IHP komt tot stand in afstemming met de schoolbesturen: de gemeente besluit en monitort. Het advies is om in het IHP ook de schoolpleinen op te nemen, met aandacht voor oppervlakte, inrichtingsbudget en wijze van bepalen hoe dit in te richten.

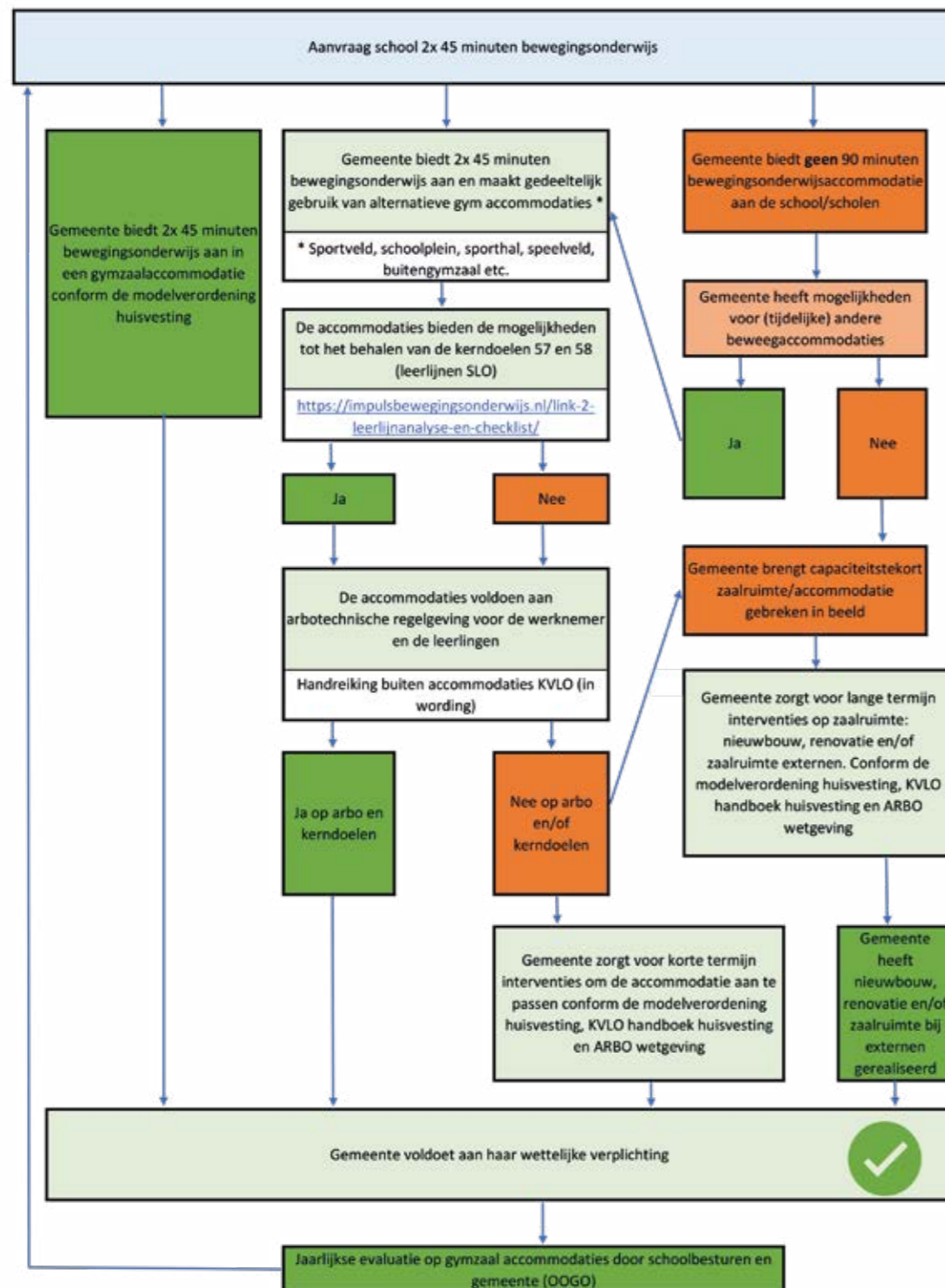
Hoe is het accommodatietekort ontstaan?

Ondanks de wettelijke verantwoordelijkheid van de gemeenten blijkt het bewegingsonderwijs (nog) niet in iedere gemeente ingevuld te worden conform de bovenstaande wettelijke norm en zorgplicht. Vóór de invoering van de wettelijke norm van twee keer 45 minuten bewegingsonderwijs, namen niet alle scholen deze uren bewegingsonderwijs ook daadwerkelijk af. Dit terwijl het faciliteren van twee keer 45 minuten bewegingsonderwijs al wel onderdeel uitmaakte van de verordening onderwijshuisvesting en dus de zorgplicht van de gemeente. Met de invoering van de wetgeving twee keer 45 minuten bewegingsonderwijs, is de vraag naar accommodaties voor bewegingsonderwijs gegroeid en ontstaat er nu een tekort aan gymzalen bewegingsonderwijs. Het tekort aan gymzalen is niet eenvoudig op te lossen en de komst van de continuoosters versterkt dit ook nog eens. Voor gemeenten is er veel geld mee gemoeid, waar de



ONDERWIJS

Figuur 1 Beslisboom huisvesting bewegingsonderwijs



gemeenteraad over beslist, voor schoolbesturen staat de problematiek niet altijd bovenaan de onderwijsagenda en het komen tot nieuwe bereikbare en geschikte accommodaties is een lang traject.

Een tekort wat nu?

Uitgangspunt blijft echter altijd: twee keer 45 minuten les in de gymzaal. Het is dus zaak dat de gemeente zich inspant om aan haar zorgplicht te voldoen: twee keer 45 minuten in de gymzaal. En dat de gemeente zich inzet om op de lange(re) termijn tot structurele (multi-inzetbare) gymzalen voor bewegingsonderwijs te faciliteren zoals ook in de lokale verordening onderwijshuisvesting benoemd staat en onder haar zorgplicht valt.

Echter, dat tekort is er nu en daarom is het advies om, wanneer de twee keer 45 minuten in een gymzaal niet haalbaar is vanuit de gezamenlijke verantwoordelijkheid, de integrale samenwerking van schoolbesturen en gemeenten centraal te stellen. Gezamenlijk voor de korte termijn (tijdelijke) oplossingen voor de knelpunten van accommodaties te vinden, deze af te stemmen en afspraken daarover vast te leggen zoals dat ook beoogd is met de invoering van het IHP, zie figuur 1 Beslisboom huisvesting bewegingsonderwijs.

Aandacht binnen deze afstemming is het komen tot kwalitatieve, bereikbare, veilige alternatieven waar bewegingsonderwijs goed tot haar recht kan komen en bovenal de kinderen goed kunnen leren bewegen onder begeleiding van de (bevoegde) (vak)leerkracht.

Wat zijn binnen het gezamenlijk overleg de mogelijke (tijdelijke) oplossingen?

- buiten straal van één km wel zaalruimte beschikbaar? Dan in gezamenlijk overleg verkennen of met inzet van vervoer scholen daar gefaciliteerd kunnen worden (zie beslisboom);
- bij de omgeving vo of privé-accommodaties onderzoeken of er geschikte (zaal)ruimte beschikbaar is in nabijheid school;
- neerzetten van een tijdelijke verplaatsbare gymzaal;
- neerzetten van een blaashal;
- vergroten van het speellokaal waarbij meerdere groepen (dan alleen groep 1 en groep 2, maar evt. ook groep 3 en eventueel groep 4) bediend kunnen worden;
- onderzoeken van combinatie(s) binnen/buiten bewegingsonderwijs inclusief vervoer naar verdere locaties (60 minuten binnen les faciliteren en 30 minuten buiten).

Wat is hierbij nodig om in acht te nemen?

- behoud van effectieve lestijd, behoud van de mogelijkheid om de kerndoelen (57 en 58) en de daaronder

ONDERWIJS

liggende leerlijnen (SLO) aan te bieden, de kwaliteit van de invulling van het bewegingsonderwijs en het borgen van een veilige en gezonde werkplek/leeromgeving is uitgangspunt voor het maken van keuzes in alternatieve accommodaties;

- vaststellen van kaders die nodig zijn om ook in de alternatieve (buiten)ruimte goed kwalitatief bewegingsonderwijs te kunnen verzorgen en deze te borgen binnen de onderwijshuisvesting. Hierbij de zorgplicht van de gemeenten in acht genomen, verantwoordelijk in facilitering hiervan.
- (buiten)ruimte altijd toetsen aan het feit of het een geschikt leermiddel is (kunnen alle nodige kerndoelen en leerlijnen gegeven worden)
- (buiten)ruimte altijd toetsen aan het feit of het een geschikte werkplek is (bijvoorbeeld Arbo, veiligheid, weer-invloeden).

En nu?

De KVLO en het ondersteuningsteam impuls bewegingsonderwijs (OTS) komen tot een handreiking randvoorwaarden alternatieve buitenaccommodatie. Hierbij wordt goed gekeken naar de faciliteiten, de fysieke en sociale veiligheid en de inzet van materialen en inrichting en daarbij de afwegingen in haalbaarheid om het bewegingsonderwijs op deze wijze te kunnen faciliteren. Daarnaast worden er checklists ontwikkeld om je (alternatieve) ruimte voor bewegingsonderwijs langs te lopen op borging van kerndoelen, leerlijnen maar ook vanuit een gezonde en veilige werkplek.

De KVLO en het ondersteuningsteam houden ook graag een vinger aan de pols en bieden dan ook hulp als je tegen bovenstaande problemen aanloopt. De KVLO staat voor goed en kwalitatief bewegingsonderwijs en wij denken graag met je mee.

In de *handreiking accommodaties voor bewegingsonderwijs* van Impuls bewegingsonderwijs staan de belangrijkste knelpunten en mogelijke oplossingen stapsgewijs beschreven. Ook de *startnotitie IHP* van Ruimte-OK kan hulp en houvast bieden. Toch nog een vraag of onduidelijkheden? Neem dan *contact* op met onze adviseurs.

Meer weten over de nieuwe wetgeving?

De *brochure van OCW* geeft een antwoord op de veel gestelde vragen over de urennorm.

Scan of klik op de QR-code voor het bericht met aanklikbare hyperlinks en downloads. ●



Het balanceren van professionele ontwikkeling en lesgeven: tips voor het nieuwe schooljaar



Een nieuw schooljaar staat voor de deur, vol mogelijkheden voor groei en ontwikkeling. Terwijl de voorbereidingen om weer voor de klas te staan en leerlingen te begeleiden in volle gang is, is het ook een goed moment om stil te staan bij je eigen professionele ontwikkeling. Of je nu in het po of vo werkt, er zijn manieren om je vaardigheden uit te breiden en je kennis te verdiepen, zelfs binnen de drukke schoolroosters. In dit artikel delen we praktische tips om het balanceren van lesgeven en leren in het nieuwe schooljaar wat gemakkelijker te maken.



Tips voor leerkrachten in het po

1) Microleermomenten benutten: In het basisonderwijs kunnen de dagen behoorlijk druk zijn. Benut de kleine momenten tussen de lessen door om jezelf te ontwikkelen. Draag een boek of e-book mee dat gerelateerd is aan onderwijs of pedagogiek en lees een paar pagina's tijdens korte pauzes. Dit kan je helpen om consistent te blijven leren, zelfs als je beperkte tijd hebt.

2) Samenwerken binnen het team: Werk samen met je collega's om kennis en ervaringen te delen. Plan regelmatig overlegmomenten waarin je kunt praten over lesmethoden, uitdagingen en successen. Door samen te werken, kun je van elkaar leren en nieuwe ideeën opdoen die je direct in de klas kunt toepassen.

3) Profiteer van online bronnen: Er zijn tal van online platforms en cursussen die specifiek gericht zijn op basisschoolleraren. Zoek naar webinars, forums en educatieve websites die relevante inhoud bieden. Dit stelt je in staat om op je eigen tempo te leren en je vaardigheden aan te scherpen zonder dat je fysiek aanwezig hoeft te zijn op een specifieke locatie.

Tips voor docenten in het vo

1) Plan professionele ontwikkeling in je rooster: Blokkeer regelmatig tijd in je rooster voor professionele ontwikkeling. Dit kan variëren van het bijwonen van workshops en conferenties tot het volgen van online cursussen. Door het in te plannen, geef je er prioriteit aan en vermijd je dat het ondergesneeuwd raakt door dagelijkse taken.

2) Verken interdisciplinaire benaderingen: In het voortgezet onderwijs is interdisciplinair leren waardevol. Zoek naar mogelijkheden om samen te werken met leraren van andere vakken en integreer verschillende perspectieven in je lessen. Dit kan niet alleen je eigen kennis verbreden, maar ook een meer gevarieerde leerervaring bieden aan je leerlingen.

3) Vraag feedback en reflecteer: Blijf openstaan voor feedback van zowel collega's als leerlingen. Dit helpt je om je lesmethoden te verbeteren en je aanpak aan te passen aan de behoeften van je leerlingen. Reserveer ook tijd om regelmatig te reflecteren op je eigen lesgeven en identificeer gebieden waar je wilt groeien en je vaardigheden wilt ontwikkelen.

Laat deze inzichten je eraan herinneren dat jouw rol nooit stilstaat en we, net als onze leerlingen, altijd lerenden blijven. Het evenwicht tussen lesgeven en voortdurende ontwikkeling is de sleutel tot succes in een dynamische onderwijsomgeving.

Ontdek jouw volgende ontwikkeling



oo.nl
leer • lach • ontwikkel

COLUMN 41 BEWEGEN OVERWEGEN



Ademen

In de Volkskrant (13 juni 2023) beschrijft een professionele koorddanseres dat zingen helpt als ze bang is. Op het koord gaat ze methodisch te werk: waar ben ik precies bang voor? Is dat redelijk? Kan ik er iets aan doen? Als je bang wordt, is het verleidelijk om je adem in te houden. Dat is de reden dat de koorddanseres begint te zingen en als dat niet lukt gaat ze praten: "Ik loop, ik loop, ik stap, ik stap. Ik blijf lopen. Ik ga door." Een tennisspeelster schreeuwt bij de service de bal weg. Een Feyenoord-speler maakt gebruik van een ademhalingscoach,

omdat een goede ademhaling de beweegprestatie verbetert. De eerste ademdeug is direct na de geboorte en dat gaat door tot de laatste ademstoot. Is ademen de meest eenvoudige beweegactiviteit, waar we ook beter in kunnen worden? En wat zegt het ritme van ons ademen over hoe we ons voelen tijdens een beweegactiviteit zoals bij balanceren, voetbal, tennis, fitness en yoga? ●

Kum van Ree

Nieuw pensioenstelsel per juli 2023;

Waarom deze aanpassing en wat zijn de gevolgen?

Op 30 mei 2023 heeft de Eerste Kamer de Wet Toekomst Pensioenen (WTP) aangenomen. De nieuwe pensioenwet geldt vanaf 1 juli 2023. Deze wet gaat verandering brengen in het Nederlandse pensioenstelsel. Dit leidt tot aanpassing van bestaande pensioencontracten. Werkgevers en werknemers maken de overstap naar het nieuwe pensioen tussen 1 juli 2023 en voor 1 januari 2028.

Waarom deze verandering?

Pensioen is een belangrijke en aantrekkelijke arbeidsvoorwaarde. De meeste werknemers bouwen pensioen op via hun werkgever. De arbeidsmarkt verandert en mensen hebben minder vaak hun hele leven lang één baan; dit noodzaakt tot verandering van pensioenregels. Met het nieuwe pensioenstelsel wordt ons pensioen aangepast aan deze tijd. Je pensioen wordt straks flexibeler, persoonlijker en duidelijker. Ook wordt de premie voor werkgevers en werknemers beter voorspelbaar. De nieuwe wet zorgt ervoor dat het Nederlands pensioenstelsel ook in de toekomst betaalbaar blijft en goed controleerbaar.

Wat blijft er hetzelfde?

Het uitgangspunt van de nieuwe wet blijft dat het pensioen gezamenlijk wordt opgebouwd en dat financiële risico's met elkaar gedeeld worden. Werkgevers en werknemers leggen premie in, pensioenuitvoerders beleggen dat geld en keren de pensioenuitkeringen uit.

Wat verandert er precies?

De afgelopen jaren gingen de meeste pensioenen niet of nauwelijks omhoog. In het nieuwe pensioenstelsel kunnen pensioenuitvoerders de opbrengst van hun beleggingen sneller gebruiken om de pensioenen te verhogen. Omgekeerd werkt het ook: als het flink tegenzit, kunnen de pensioenen ook omlaag. De nieuwe pensioenwet regelt wel dat er buffers zijn om dat zo veel mogelijk op te vangen. Wat ook verandert, is dat de premie die werknemers betalen op elke leeftijd ten gunste komt van hun eigen pensioen. In het vorige systeem bouwde je het meeste

pensioen op aan het einde van jouw loopbaan. Kreeg je laat in jouw carrière een andere baan of werd je werkloos, dan kon dat grote gevolgen hebben. De nieuwe wet voorkomt dat. De wet sluit zo beter aan bij onze tijd: mensen werken tegenwoordig niet meer veertig jaar voor één baas.

De nieuwe regeling ziet vooral op het bedrag dat werknemers en werkgevers elke maand moeten betalen: de pensioenpremie. De aandacht ligt niet meer zozeer op hoeveel geld je aan het eind van de rit, als je met pensioen gaat, ontvangt. Wanneer het goed gaat met de economie, kan het pensioen dat je opbouwt straks sneller omhoog. Maar het pensioen kan ook omlaaggaan wanneer het economisch slechter gaat; er zit dus meer beweging in. De inschatting van pensioenfondsen is dat de pensioenen met de nieuwe regels vaker en eerder zullen stijgen dan thans het geval is.

Omdat de pensioenpremie straks niet meer afhankelijk is van je leeftijd betaalt iedereen dezelfde premie. Dit heeft tot gevolg dat je veel makkelijker kunt vergelijken en begrijpen hoeveel pensioen je al hebt opgebouwd. Ook het nabestaandenpensioen wordt inzichtelijker.

Wanneer gaan de veranderingen in?

De nieuwe pensioenwet is op 1 juli 2023 ingegaan, maar het duurt even voordat je de gevolgen daarvan merkt. Er komt eerst een overgangsfase van een aantal jaar. In die periode gaan werkgevers, vakbonden en pensioenuitvoerders met elkaar bespreken hoe ze alle regelingen kunnen aanpassen aan de nieuwe wet.

Wat moet ik doen?

Voor de overgang naar het nieuwe stelsel hoeft je zelf niks te doen. Werkgevers gaan nu aan de slag met vakbonden en ondernemingsraden om nieuwe afspraken te maken over de nieuwe pensioenregeling. Die afspraken publiceren ze uiterlijk in 2025 op de websites van de pensioenuitvoerders. Daar kun je dan lezen wat de gevolgen zijn voor pensioenuitkeringen. Wel is het goed om je contactgegevens te controleren en zo nodig aan te passen bij de verschillende pensioenuitvoerders waar je nu en in het verleden pensioen hebt opgebouwd. Welke dat zijn, kun je zien via www.mijnpensioenoverzicht.nl ●



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

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!



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

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

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

Meer weten?

Kijk op www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij

janluitingfonds
blijven groeien in je vak

DE GYMLERAAR

VRAGEN EN ANTWOORDEN OVER DE JURIDISCHE POSITIE VAN DE LERAAR LICHAMELIJKE OPVOEDING.

Leraar lichamelijke opvoeding is een prachtig én complex beroep. Als gymleraar wil je leerlingen vooral veel, goed en met plezier laten bewegen. Het stelt hoge eisen aan het professionele niveau van de leraar. In juridisch opzicht vooral op het gebied van veiligheid en verantwoordelijkheid.

Deze uitgave wil je inzicht geven in je juridische positie als werknemer in het onderwijs in het algemeen en vooral over de bijzondere aspecten daarvan als leraar lichamelijke opvoeding. Welke bevoegdheid heb je nodig, wat zijn je rechten en plichten als werknemer, hoe geef je veilig en verantwoord les en hoe gedraag je je als leraar LO zijn onderwerpen die aan bod komen.



€ 16,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-70-8
Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media



WORD EEN PRO IN SPORT EHBO. VOLG EEN CURSUS!

Ruim de helft van Nederland sport elke week en honderdduizenden doen dat (deels) tijdens hun LO lessen. De meeste leraren hebben wel eens iets fout zien gaan tijdens hun les, met blessures of letsels als gevolg.

Wanneer er iets gebeurt is kennis van EHBO en reanimatie essentieel; het draagt bij aan het herstel en kan bij ernstige gevallen zelfs van levensbelang zijn. Ben jij klaar om te helpen bij een noodgeval? Door een Sport EHBO-cursus te volgen weet je wat je moet doen. Zo sta je sterker in je (sport)schoenen en durf je in actie te komen wanneer er iets gebeurt. En wist je dat dit soort cursussen vaak vergoed worden bij een aanvullende zorgverzekering?

Volg een groepscursus met je collega's of meld jezelf aan voor een cursus en word pro in Sport EHBO!



Jouw leerlingen ook pro in EHBO?

Speciaal voor het onderwijs heeft het Rode Kruis de cursus RED! EHBO bij een noodgeval.

Neem contact met ons op via ehbovooronderwijs@redcross.nl voor meer informatie over de mogelijkheden.



SCHOOLSPORT



VERKIEZING *Sportiefste school van Nederland*

MELD JE NU AAN!

Werk jij op een sportactieve school en weet jij je leerlingen te motiveren om te bewegen? Ben jij trots op het mooie sport- en beweegaanbod op jouw school? Pak dan het podium en laat andere scholen zien hoe jullie dat voor elkaar krijgen!

Doe mee aan de verkiezing van de 'Sportiefste Basisschool van Nederland 2024' of de 'Sportiefste S(B)O-school van Nederland 2024'!

Inschrijven kan tot 1 december 2023. De finale vindt plaats op 9 april in Zwolle.



Voor meer info en aanmelden ga je naar: kvlo.nl/sportiefsteschool of scan je de QR-code



SCHOLING

7 november 2023
 van 15.00 – 16.30 uur

Bijeenkomst netwerk speciaal onderwijs Online

Op 7 november a.s. wordt de eerstvolgende netwerkbijeenkomst speciaal onderwijs (cluster 1-2-3-4/sbo/vso) georganiseerd. Deze vindt online plaats via Teams.

De netwerkbijeenkomst is speciaal bedoeld voor deelnemers van het netwerk so.

Kijk voor meer informatie over speciaal onderwijs en (deelname aan) het netwerk so op de themapagina speciaal onderwijs op onze website.



SCHRIJF JE NU IN!
22 november 2023
 van 12.30 – 20.00 uur

Studiedag BSM en LO2 Nijkerk

Na vier jaar is er weer een studiedag over BSM en LO2 op het Corlaer College in Nijkerk. Tijdens de studiedag worden diverse verdiepende workshops over de praktijk en de theorie van BSM en LO2 aangeboden.

Ga voor het programma én om je in te schrijven naar onze website!

Kosten

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



SAVE THE DATE! 10 januari 2023 van 9.00 – 17.00 uur Studiedag Binnenstebuiten Zwolle

Tijdens de landelijke studiedag van de KVLO in samenwerking met Hogeschool Windesheim op 10 januari a.s. keren wij het bewegingsonderwijs binnenstebuiten! Een inspirerende dag voor docenten bewegingsonderwijs uit het po, vo, so en mbo/hbo. Ook voor beweegprofessionals in en rondom de school.

Zo kom je het binnenstebuiten te weten over:

- van bewegen binnen naar sporten buiten of omgekeerd;
- het binnenste ontdekken van beweeg- en sportactiviteiten;
- binnenstebuiten alles over het (beweeg)gedrag.

Het programma kent diverse rondes met praktijk- en theorieworkshops.

Dus gooi die agenda binnenstebuiten en blok 10 januari om erbij te zijn!

Houd de website en de nieuwsbrief in de gaten voor het inhoudelijke programma en de inschrijving.

Kalender

In de onlinekalender vind je alle landelijke scholingen en activiteiten van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.



Scholing

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



NIEUWS

De KVLO roept politiek op tot actie voor verbetering van huisvesting bewegingsonderwijs en sportinfrastructuur

De KVLO heeft een dringende oproep gedaan aan de Nederlandse politiek om zich in te zetten voor de verbetering van de huisvesting bewegingsonderwijs en sportfaciliteiten in ons land. Het huidige tekort aan geschikte gymzalen in zowel het primair als het voortgezet onderwijs vormt een groot probleem dat de kwaliteit van bewegingsonderwijs kan ondermijnen.

Recente onderzoeken, uitgevoerd door het Mulier Instituut en de KVLO, tonen aan dat er vaak wordt uitgeweken naar alternatieve buitenaccommodaties, omdat er geen geschikte en bereikbare gymzalen beschikbaar zijn.

“De verschuiving naar buitenaccommodaties kan directe gevolgen hebben voor de naleving van de wettelijke kerndoelen en leerlijnen voor bewegingsonderwijs. Ook in de modelverordening onderwijshuisvesting (VNG) staat nadrukkelijk beschreven dat gym moet plaatsvinden in een gymlokaal. Daarnaast laten veiligheid en kwaliteit vaak nog te wensen over in de reeds beschikbare faciliteiten. Dit probleem kan niet langer worden genegeerd en vereist een landelijke aanpak”, aldus Cees Klaassen – directeur KVLO.

De KVLO ziet mogelijkheden voor verbetering door renovatie van bestaande faciliteiten en de realisatie van meer multi-inzetbare gymzalen. Deze faciliteiten dienen als centra voor zowel bewegingsonderwijs als bredere sportactiviteiten, waarmee ze naadloos aansluiten bij het 2+1+2-model van de KVLO.

Scan of klik op de QR-code naar het pamflet.



Kerndoelenteam bewegen en sport van start

Vrijdag 8 september zijn vijf kerndoelenteams officieel gestart waaronder die van bewegen en sport. Een kerndoelenteam van leraren, vakexperts en curriculumexperts actualiseert het komende jaar de kerndoelen van bewegen en sport. Een advieskring, bestaande uit organisaties met vakinhoudelijke opvattingen, geeft het kerndoelenteam feedback en reflecteert op de (tussen-)producten van het team. De startnotitie is een van de documenten die het vertrekpunt markeren van de actualisatie. We stellen het kerndoelenteams van bewegen en sport heel graag aan je voor op de gloednieuwe webplatforms via <https://www.actualisatiekerndoelen.nl/bewegensport> Scan of klik op de QR-code naar het webplatform van bewegen en sport



Neem snel een kijkje en meld je aan voor de automatische updates!

Week van de Motoriek

Zes tot en met negen november organiseert Kenniscentrum Sport & Bewegen de Week van de Motoriek: ‘stimuleer een leven lang sporten en bewegen’. De Week van de Motoriek is voor professionals vanuit de praktijk, beleid en onderzoek in de sectoren sport en bewegen, onderwijs, zorg en welzijn, kinderopvang en gemeente. Jij kunt als professional in beleid of praktijk het verschil maken en helpen bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van ieders dag te maken.

Kom op 6 november naar het live event in Utrecht of schrijf je in voor een of meerdere webinars met als thema's mentale gezondheid, de leefomgeving en kansen-gelijkheid. Voor meer informatie en inschrijven zie www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/week-van-de-motoriek



BONUS

EN VERDER

Digital Sports; Interview met Wouter de Groot

De digitale wereld is niet meer weg te denken in de wereld van onze kinderen. Welke kansen biedt de digitale wereld voor LO? Welke behoefte is er in het werkveld? Wat werkt wel en niet? Op het Instituut voor Sportstudies aan de Hanze Hogeschool in Groningen verkennen sportstudenten en bachelor techniekstudenten samen met het werkveld de digitale mogelijkheden voor LO. Wouter de Groot vertelt over hun multidisciplinaire aanpak. | Harold Hofenk

Wie ben je en waar heb je je, in het licht van boundary crossing, de laatste jaren mee bezig gehouden?

"Mijn naam is Wouter de Groot. Ik ben docent-onderzoeker bij het Instituut voor Sportstudies in Groningen en doe onderzoek bij het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschappen. Ik heb, in de rol van opdrachtgever, bachelor techniekstudenten begeleid rondom de centrale vraag: Hoe kun je door de inzet van technologie



vakdocenten ondersteunen? Wanneer er dan met behulp van design thinking een eerste bruikbaar prototype ontwikkeld is, wordt de brug geslagen naar het werkveld en vindt er een toepassing plaats bij een gymleraar in het middelbaar onderwijs. De feedback wordt vervolgens gebruikt om een doorontwikkeling te realiseren. De studenten hebben een aantal prototypes opgeleverd en inmiddels zijn we zo ver dat het werkveld ook vragen bij ons neerlegt waar bachelors (sensor)technologie of multimedia design een oplossing voor zou kunnen bieden."

Wat was de aanleiding om hiermee aan de slag te gaan?

"Technologie wordt in ons vakgebied nog niet zoveel gebruikt of slechts beperkt ingezet en ik denk persoonlijk dat daar wel heel veel kansen liggen. Met techniek kun je in didactisch opzicht een andere omgeving creëren die met de gebruikelijke

middelen niet realiseerbaar is. En zo mogelijk daarmee ook een doelgroep aanspreken die van nature niet zoveel beweegt. Een behoorlijk deel van de jeugd begeeft zich bijna dagelijks op het digitale vlak. Mogelijk kunnen we door deze link te leggen deze leerlingen motiveren. Het hoeft niet altijd met een digitale toepassing. Je kunt bijvoorbeeld ook het concept van gamificatie in de gymles gebruiken, wat overigens door veel collega's in het werkveld al wel regelmatig wordt gebruikt."

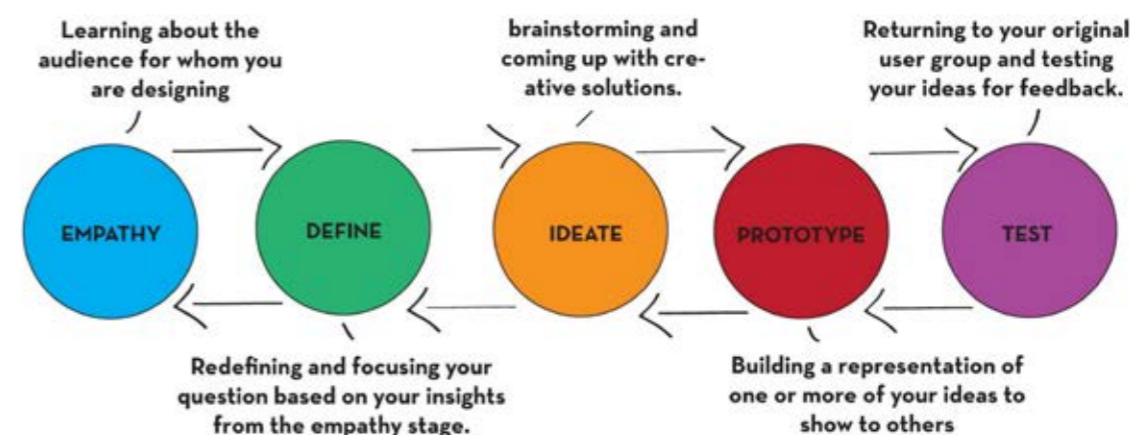
"Als het gaat om digitalisering, mobieltjes, gaming en spelcomputers heeft dat vanuit het perspectief van bewegen best wel een negatieve connotatie. Vooral omdat deze ontwikkelingen ervoor zorgen dat we juist nog meer gaan zitten en minder in beweging komen. Misschien is de vraag wel veel meer hoe we deze niet te keren ontwikkeling ten gunste van het meer en beter bewegen kunnen inzetten. Er komen inmiddels wel steeds meer voorbeelden op de markt die zorgen dat dat mogelijk is."

Heb je een concreet voorbeeld waar zowel de leerlingen en docenten LO enthousiast over zijn?

"Het meest aansprekende voorbeeld dat iedereen wel kent is Pokémon Go. Waarin hordes mensen in het park probeerden ze te vangen. Een

DESIGN THINKING

Exemplarische uitwerking van een methode om in dialoog tot een oplossing te komen voor een relatief complex probleem



(relatief eenvoudige) technische toepassing die heel veel mensen in beweging heeft gekregen. Een voorbeeld van sensortechnologie-studenten kwam voort uit de opdracht om iets te ontwikkelen waarmee leerlingen in het middelbare onderwijs tijdens tussenuren in beweging te krijgen zijn. Het resultaat is een reactiespel geworden waar leerlingen zo snel mogelijk een aantal lampjes moeten uittikken. Er zat een competitie-element in dat maakte dat de kinderen heel fanatiek werden. Het prototype werd volwaardig afgeleverd en nu is het idee om te kijken hoe we dit wellicht op een school kunnen toepassen en verder kunnen ontwikkelen."

"Een ander voorbeeld van multimedia design-studenten kwam voort uit een vraag vanuit de gemeente Groningen. Er is een App ontwikkeld die persoonlijk wordt door je gegevens uit een motorische test in te voeren, aangevuld met antwoorden op een

vragenlijst over sport- en beweegvoorkeuren en motivatie. Vervolgens komt daar een sportprofiel uit dat het kind wellicht kan helpen bij het kiezen van een sport die bij hem of haar past."

Wat komt er voor die studenten sensortechnologie (of multimedia design) allemaal bij kijken?

"Het begint met een concrete vraag uit het werkveld. Na het verkennen van de vraag achter de vraag en een fase van inleven in de gebruikersgroep ontstaan eerste ideeën. Daar wordt gezamenlijk een keuze uit gemaakt. In afstemming met de opdrachtgever en eindgebruiker wordt het prototype steeds scherper. Het kenmerkt zich echt door een kort cyclisch proces van continu maken, toetsen, doorontwikkelen. Een intensief proces waar afstemming cruciaal is. Wanneer iedereen zich in de 'finale papieren versie' kan vinden, begint het bouwen. Het programmeren is daar een belangrijk onderdeel van.

Een complex proces van enerzijds kijken wat er technisch mogelijk is en anderzijds bijvoorbeeld aan criteria van gebruiksvriendelijk en 'hufferproof' kunnen voldoen. Vaak kunnen die studenten met een klein budget al een behoorlijk uitgewerkte oplossing realiseren, daarin zijn ze echt ontzettend creatief! Dit prototype wordt een aantal keer getest en geoptimaliseerd tot een bruikbare variant."

Hoe interpreteer je de sport- en techwereld en hoe heb je die dichterbij elkaar gebracht?

"De taal van beide vakgebieden is van een heel andere orde. Voordat ze elkaar begrijpen gaat er best wat tijd overheen. Als je niet oppast, praat je snel langs elkaar heen. Wij hebben het bijvoorbeeld over motorisch leren en over leerlijnen. Dat is voor hen compleet nieuw. In de doorvertaling naar een technisch product die daaraan bijdraagt, is de begeleiding belangrijk. Tegelijkertijd hebben wij geen idee





wat er technisch allemaal mogelijk is. Die technische opleidingen zijn ook op zoek naar vraagstukken met een mogelijk maatschappelijke impact. Het is dan best complex om een toepassing te bouwen. Daarin stellen wij dan meer de hulpvragen om het werkbaar en gebruiksvriendelijk te maken. Als je bewust momenten organiseert waar je die werelden bij elkaar brengt ontstaat er wederzijds begrip en vertrouwen. Die studenten hebben bijvoorbeeld een aantal leerlingen en de vakdocent gesproken en zijn ook in de gymles aanwezig geweest. Ik fungeerde vooral als tussenpersoon. En daarbij helpt het wel dat ik enige technische kennis heb opgebouwd in het verleden. Ik heb, denk ik, net genoeg technische bagage om in de ondersteuning the best of both worlds naar boven te brengen."

Wat heb jij geleerd van techstudenten?

"Dat je in de vraagstelling naar die studenten best concreet moet zijn. En dat het kort cyclische proces om heel veel feedbackmomenten vraagt.

Continu afstemming in bijvoorbeeld: Hebben we hetzelfde (doel) nog steeds voor ogen? Ik ben wel overtuigd geraakt van het idee dat gezamenlijk optrekken vanuit verschillende professies in plaats van los van elkaar antwoorden proberen te vinden, veel meer oplevert. Het schudt als het ware je eigen referentiekader op. Zo'n nieuwe invalshoek op het vraagstuk levert vaak verrassende resultaten op. De kunst is dan wel om een balans te vinden tussen wat functioneel werkt en tegelijkertijd gebruiksvriendelijk is, maar het is vooral heel leuk om met enthousiaste en creatieve studenten te werken."

Welke doorontwikkeling zie je voor je in het opleiden van gymleraren in Groningen?

"Aanstaande sportprofessionals laten kennismaken met dit fenomeen. Volgend jaar starten we met een keuzevak (5 ECTS) voor sportstudenten: Digital Sports om die digitale wereld te verkennen. Andere ideeën zijn bijvoorbeeld het mogelijk vormen van een nieuwe innovatiewerkplaats waar

bedrijven werkveld en kennisinstelling samen optrekken. Daar waar scholen vragen kunnen deponeren en dat studenten met elkaar, het liefst multidisciplinair, met oplossingen komen. Het mooiste zou zijn om als sportstudenten daarin samen op te trekken met studenten sensortechnologie of multimedia design. De volgende stap zou dan wellicht een gezamenlijke minor (30 ECTS) kunnen zijn. Daarmee maak je de verbinding tussen verschillende disciplines hopelijk echt duurzaam." ●



Contact

h.g.hofenk@pl.hanze.nl
w.de.groot@pl.hanze.nl

Harold Hofenk en **Wouter de Groot** zijn werkzaam bij de Hanzehogeschool en betrokken bij de Innovatiewerkplaatsen van het Instituut voor Sportstudies

Kernwoorden

boundary crossing, multimedia design, digitale middelen

Hoe versterken we de vitaliteit van mbo-studenten?

Boundary crossing middels de IWP Vitaal MBO

In Groningen werken twee grote mbo-instellingen, het Noorderpoort en het Alfa-college, samen om mbo-studenten kennis en mogelijkheden te bieden voor een gezonde leefstijl. De Hanzehogeschool leidt professionals op die studenten kunnen ondersteunen bij en motiveren voor een gezonde leefstijl. De afgelopen jaren heeft het mbo een steeds sterkere positie gekregen binnen de afstudeermogelijkheden van de ALO in Groningen. Deze mogelijkheden worden versterkt door de Innovatiewerkplaats (IWP) Vitaal MBO. Binnen de IWP geven studenten, docenten, onderzoekers en andere betrokken partijen samen handen en voeten aan de gezonde leefstijl van mbo-studenten en een gezonde leef- en werkomgeving voor de mbo-studenten.

Daarbij moeten niet alleen gezondheidsprofessionals, maar ook andere professionals met elkaar gaan samenwerken, zodat er meerdere aspecten van leefstijl tegelijkertijd ondervangen kunnen worden. Deze jeugd komt daarmee niet alleen in beweging, maar kan zich op meerdere vlakken van vitaliteit en gezondheid ontwikkelen. | Sanne Visser, Tjeerd Beijleveldt, Floor Bosch en Ehsan Momenzadah

Het Instituut voor Sportstudies werkt al jaren intensief samen met de beroepspraktijk. Het gezamenlijke doel: studenten zo goed mogelijk voorbereiden op hun toekomst als professionals op het gebied van sport, vitaliteit en een gezonde leefstijl. Dit gebeurt door middel van stages en onderzoeksprojecten die we samen met de

beroepspraktijk realiseren. Het mbo maakte tot het jaar 2012 geen deel uit van de beroepspraktijk van de alo-studenten. Sinds de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs (WEB) in 1996, zijn bewegen en sport namelijk niet meer verankerd in het curriculum. Hierdoor waren activiteiten rond leefstijl binnen de meeste mbo-instellingen geminimaliseerd.

In 2009 is er vanuit de overheid subsidie beschikbaar gesteld voor alle mbo-instellingen om sport en bewegen te herintroduceren binnen het mbo. Het Noorderpoort en het Alfa-college hebben, net als 39 andere mbo-instellingen, hiervan gebruik gemaakt. Om gezonde leefstijl en vitaliteit gestructureerd en duurzaam te kunnen implementeren binnen het mbo, is het Instituut voor Sportstudies een samenwerkingsverband aangegaan met het Alfa-college en het Noorderpoort.

Het doel van de IWP is om samen met de studenten en professionals met verschillende achtergronden leefstijl en vitaliteit op een duurzame wijze weer in het curriculum van het mbo te implementeren. Omdat het juist daar nodig is de kansenongelijkheid op onder andere vitaliteit te verkleinen. Recent betoogden de practoren van het Alfa-college en Landstede, respectievelijk Sylvia Brouwer, Tjeerd Beijleveldt en Marieke Fix, om wettelijke kaders te stellen voor het sport- en beweegonderwijs in het mbo (2023). Om de minder rooskleurige fysieke en mentale gezondheid en vitaliteit van mbo-studenten een duw in de andere richting te geven. Met deze ontwikkelingen in de hand proberen mbo- en hbo-studenten en -docenten elkaars leefwereld te verkennen, om zo tot oplossingen te



komen die passen in de wereld van de mbo-student en hun onderwijs.

Boundary crossing door de IWP Vitaal MBO

Binnen de IWP-omgeving wordt gewerkt aan een 'boundary crossing werk- en leeromgeving'. Wanneer personen en organisaties over grenzen heen werken en leren, kan dit leiden tot nieuwe en innovatieve perspectieven (Akkerman en Bakker, 2011). Dat betekent kennismaken met de opleidingen, talenten, het werkveld, de belevingswereld van de mbo- en hbo-studenten, om die optimaal te gebruiken in onderzoeksopdrachten en doorontwikkeling van vitaliteitsonderwijs in zowel het hbo- als mbo-onderwijs. Door mbo-studenten zelf mee te laten denken in de ontwikkeling van vitaliteit in het mbo proberen we interventies te ontwikkelen die passen bij de doelgroep. Bijvoorbeeld door mbo-studenten Multimedia een app te laten ontwikkelen die de mbo-studenten gedurende hun opleiding meer in beweging moet krijgen. Door challenges, work-outs en positieve aanmoediging. Studenten alo- en sportkunde denken mee vanuit hun expertise op vitaliteit en gezondheid, de studenten Multimedia nemen expertise mee op het gebied van ICT en appdesign. En weten hoe ze hun eigen groep kunnen aanspreken.



Leefwerelden verbonden

De mbo-studenten brengen hun eigen leven en ieder hun eigen stukje samenleving mee hun school in. Daarom is het belangrijk handvaten te vinden voor interventies die de leefstijl van mbo-studenten beïnvloedt en tegelijkertijd aan te sluiten bij hetgeen dat speelt in hun leven. Binnen de ALO Groningen wordt aangestuurd op het verkennen en herkennen van verschillende leefwerelden, ook die in het mbo. De hbo-studenten vinden het regelmatig spannend om de mbo-studenten goed te leren kennen, want het zijn bijna leeftijdgenoten en een groep die ook al eigen keuzes hebben gemaakt op het gebied van vitaliteit en gezondheid. Toch herkennen ze gaandeweg hun specialisatie en opleiding dat het belangrijk is die intrapersonlijke individuele grenzen te

doorbreken, om de juiste taal te leren spreken en impact te kunnen maken op de vitaliteit van de mbo-student.

Individueel grenzen verkennen zorgt voor boundary crossing. Wanneer een student in verschillende omgevingen leert werken, kan hij of zij zich realiseren dat het goed is verschillende talen te spreken, aanpassingsvermogen te ontwikkelen en zich duurzaam inzetbaar op te stellen.

In de IWP Vitaal MBO wordt een omgeving gecreëerd waar de hbo-student en mbo-docenten samen kijken naar succesvolle innovaties in de opleiding. Deze directe samenwerking

zorgt ervoor dat innovaties direct toepasbaar zijn in de mbo-opleiding. Zoals een alo-student die samen met docenten en studenten Zorg en Welzijn zorgt voor een vertaling van vitaliteit in de mbo-stagepraktijk. Waarin bijvoorbeeld de mbo-student op zijn of haar stageplek wandelingen organiseert voor de mensen in de stagepraktijk. Dit vraagt van zowel de hbo-student als mbo-student, als de mbo-docent dat ze elkaars praktijk en de rol van vitaliteit daarin leren begrijpen.

Ook werken de hbo-studenten binnen de IWP aan hun eigen vakmanschap in het mbo. Om te werken in het mbo, moet je niet alleen een goede docent worden, maar moet je jezelf en je collega's ook goed leren kennen.

Daarom verkennen zij hun eigen en elkaars identiteit door verkennende workshops aan elkaar te geven. Door meer te leren over elkaars andere professionele kwaliteiten, bijvoorbeeld fotografie, leren zij andere kwaliteiten te benutten in hun werk en elkaar vragen te stellen. Dit levert dan weer nieuwe inzichten op en laat verschillende expertises zien binnen een groep hbo-studenten die homogeen lijkt (zelfde opleiding, zelfde afkomst), maar natuurlijk individueel verschillende ervaringen meebrengen.

Opleidingen verbonden

Op interpersoonlijk vlak verkennen we hoe de samenwerking tussen verschillende mbo- en hbo-opleidingen kan leiden tot nieuwe ontwikkelingen voor het vitaliteitsonderwijs in het mbo. Door samen te werken met verschillende opleidingen zorgen we voor diverse perspectieven op vitaliteit en hebben we aandacht voor verschillende methoden om vitaliteit te versterken. Alo-studenten, sportkunde-studenten, studenten van voeding en diëtetiek, maar ook studenten communicatie en maatschappijleer zijn aangesloten bij de IWP Vitaal MBO. Deze boundary-crossing leverde al op dat binnen het vitaliteitsonderwijs meer wordt gewerkt vanuit de beleving en het verkopen van vitaliteit (door ook marketing- en communicatiestrategieën toe te passen) en het kritisch denken over vitaliteit te versterken door debatmethodieken (vanuit de opleiding maatschappijleer). Door de samenwerking tussen opleidingen creëren studenten van verschillende opleidingen gezamenlijk vitaliteitsactiviteiten en dragen ze samen zorg voor de planning en organisatie daarvan.

Interpersoonlijk: grenzen verkennen tussen twee personen met een uiteenlopende achtergrond. Twee studenten van verschillende opleidingen die met elkaar samenwerken, ontdekken bijvoorbeeld dat ze niet dezelfde methodes gebruiken om te werken aan vitaliteit. Gezamenlijk komen ze tot een nieuwe methodiek.

Onderwijs, onderzoek en werkveld verbonden

IWP Vitaal MBO zorgt ervoor dat de werelden van onderwijs, onderzoek en beroepsleven worden verbonden. We verkennen wat de mbo-werkomgeving betekent voor de hbo-opleidingen en werkveld. Studenten maken kennis met de beleidsontwikkelingen in het mbo en hoe dat invloed heeft op de regio waarin de ROC's staan. De samenwerking met het werkveld en de regio leidt ertoe dat er vanuit het IWP kan worden meegedacht in praktijkvraagstukken die breder zijn dan de ontwikkeling van vitaliteitsonderwijs alleen. Studenten bedenken oplossingen voor een vraagstuk als de bereikbaarheid van sportverenigingen voor mbo-studenten. De samenwerking en lobby vanuit IWP Vitaal MBO heeft er recent toe geleid dat er bij de Studentensport in Groningen (ACLO) nu ook een aantal plekken beschikbaar zijn voor mbo-studenten. Ook leren studenten meedenken over een gezond voedingsaanbod in en rondom de ROC's. Studenten leren het bedrijfsleven en beleidsleven beter kennen en nemen deze ervaringen mee in hun verdere werkend leven. We zien dat zij beter geïnformeerd starten aan hun carrières in het mbo-onderwijs.

Institutioneel: grenzen tussen organisaties verkennen. Leren werken met de perspectieven van verschillende werkomgevingen en die kunnen samenbrengen in werkbare oplossingen.

Wat levert een IWP Vitaal MBO op?

Het levert op dat studenten hun vak-kennis vergroten. Ze begrijpen meer en beter wat de mbo-sector doet, hoe zij in de regio staan en welke invloed ze daar uitoefenen. Het levert multidisciplinaire samenwerking op, zowel tussen verschillende hbo-opleidingen als tussen hbo- en mbo-opleidingen. De ALO in Groningen staat daarmee ook voor dat opgeleide professionals goed geïnformeerd aan de start staan en kunnen samenwerken met verschillende disciplines.

Het levert ook op dat studenten verschillende competenties ontwikkelen, zoals samenwerken en overleggen, beslissen, aandacht en begrip tonen, klantgericht handelen en netwerken. De studenten leren zelf een deel van het jaarprogramma in te vullen, stakeholders te benaderen en interessante sprekers uit te nodigen voor de IWP. Ze leren duidelijk te maken waar ze voor staan en wie ze nodig hebben om zichzelf en hun onderwijs door te ontwikkelen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de expertise van mbo-docenten en hbo-docenten die beide als coach optreden in de IWP. Zij zetten voortdurend de leerervaring centraal, door studenten grensoverbruggend te laten werken en te laten leren van verschillen tussen opleidingen en studenten.

Werken aan een vitale regio

Het grensoverbruggend werken op interpersoonlijk, intrapersonlijk en institutioneel vlak heeft allemaal ten doel om een vitale regio neer te zetten, ook voor de mbo-student en -professional. Door de IWP kent de hbo-professional met vitaliteit in zijn of haar portefeuille die vitale regio een stuk beter. Met de opdracht om die blijvend te beïnvloeden middels zijn of haar werk en de mbo-studenten daarin te begeleiden. ●



Bronnen

Akkerman, S. F., & Bakker, A. (2011). Boundary crossing and boundary objects. *Review of Educational Research*, 81, 132-169.
Brouwer, S., Beijleveldt, T., & Fix, M. (2023). Dubbelslag in het mbo. *LO Magazine* 111(3), 37 - 39.

Contact

s.s.visser@pl.hanze.nl
Sanne Visser is werkzaam op de Hanzehogeschool Groningen als onderzoekscoördinator Tijd voor Toekomst en Docent Master SBO.
Tjeerd Beijleveldt, **Floor Bosch** en **Ehsan Momenzadah** zijn werkzaam in de Innovatiewerkplaats (IWP) Vitaal MBO van Noorderpoort en Alfa-college

Foto

Martin Hogeboom

Kernwoorden

boundary crossing, vitaal mbo, vitaal hbo



Stoppen met beoordelen is geen oplossing

In LO Magazine 5, roept Jaap Verhagen in zijn 'Ter Discussie-artikel' op om te stoppen met beoordelen in het (bewegings)onderwijs (Verhagen, 2023). Beoordelen heeft echter verschillende belangrijke onderwijskundige functies. Als onderzoekers actief in de LO, reageren wij daarom graag op zijn artikel. | Lars Borghouts, Christa Krijgsman, Gwen Weeldenburg en Menno Slingerland

Jaap Verhagen zet 'bewegings' terecht tussen haakjes in de titel van zijn artikel, aangezien zijn artikel niet per se specifiek over bewegingsonderwijs gaat. Voor zijn stelling om te stoppen met beoordelen, haalt hij allerlei argumenten aan. Zo schrijft hij dat sommige zaken moeilijk objectief te toetsen zijn, dat normen vaak een zekere mate van willekeur in zich dragen, en dat leerlingen een onderling verschillend ontwikkeltempo hebben. Ook benoemt hij de (breed gesteunde) oproep van Biesta (2015) om in het onderwijs naast kwalificatie ook aandacht te besteden aan socialisatie en subjectificatie (persoonsvorming). Met name subjectificatie, betoogt Verhagen, verhoudt zich slecht tot toetsen/beoordelen. Verder wordt er volgens hem te veel beoordeeld, sluit de toetsvorm niet altijd aan bij de onderwijsinhoud, en is de kwaliteit van toetsen

soms beneden peil. Op zichzelf zit in al deze beweringen een kern van waarheid. Maar moeten we dan in het onderwijs stoppen met beoordelen, of moeten we juist anders en beter gaan beoordelen?

Er worden in onderwijsland heel veel verschillende begrippen gebruikt rondom toetsen, beoordelen en evalueren. Dat is alleen al in de bovenstaande alinea terug te zien. In dit stuk gebruiken we de term 'toetsen' voor alle doelgerichte activiteiten waarmee informatie wordt verzameld en geïnterpreteerd met betrekking tot de vaardigheden, kennis of houding van de leerling (Onderwijsraad, 2018, Sluijsmans & Kneyber, 2016). Het vormt daarmee dus een essentieel onderdeel van het onderwijsleerproces. Een nuance die vaak in de discussies over dit onderwerp lijkt te ontbreken, ook in het stuk van

Verhagen, is dat toetsing met verschillende doeleinden kan worden ingezet (AIESEP, 2019):

- 1 Selectie: op basis van een toets kan bepaald worden of een leerling verder kan (bijvoorbeeld naar een volgend leerjaar) of recht heeft op een diploma.
- 2 Leerproces ondersteunen: door toetsing wordt informatie opgehaald over het leerproces van de leerling, om dit proces vervolgens bij te sturen.
- 3 Verantwoorden: met de informatie uit toetsing kan verantwoording worden afgelegd aan belanghebbenden als ouders, collega's de schoolleiding en de onderwijsinspectie over de kwaliteit en effectiviteit van het onderwijs.
- 4 Onderwijs verbeteren: op basis van de resultaten afkomstig uit toetsen kan het curriculum worden aangepast en verbeterd.

Gezien deze verschillende functies kun je dus nooit 'tegen toetsen zijn' of 'toetsing willen afschaffen'. Er valt wel over te discussiëren in hoeverre de selectiefunctie van toetsing ook van toepassing is in het bewegingsonderwijs. En over hoe toetsing zich verhoudt tot persoonsvorming. Daar lijkt dan ook vooral de weerstand van Verhagen ten aanzien van toetsen te zitten. De overige drie functies zijn echter evenzeer van belang voor het bewegingsonderwijs als voor andere schoolvakken. Wanneer je de leervorderingen en leeropbrengsten van je leerlingen in het onderwijs op geen enkele manier in kaart brengt, loop je immers het risico om te verzanden in doelloos en inefficiënt onderwijs. Leerlingen, leraren en andere belanghebbenden weten dan niet of en wát er geleerd wordt, en de kwaliteit van het onderwijs zal niet optimaal zijn.



In het (bewegings)onderwijs ligt nog steeds te veel nadruk op de selectiefunctie van toetsen (Weeldenburg & Slingerland, 2019). Bijvoorbeeld door bovenmatig vaak een cijfer te geven. Onderzoekers en beleidsmakers pleiten juist voor meer aandacht voor de ondersteunende en verbeterende functie van toetsing (zie bijvoorbeeld Onderwijsraad, 2018). Ook zijn er inderdaad twijfels over de huidige kwaliteit van toetsing in het bewegingsonderwijs (Borghouts et al., 2017). Maar in plaats van simpelweg te pleiten voor het afschaffen van toetsen en/of cijfers (zoals Swinkels, 2020), lijkt het ons beter om te focussen op de ontwikkeling van een goed doordacht, valide, betrouwbaar en transparant toetssysteem. Waarbij leerdoelen, succescriteria, onderwijsactiviteiten en de toetsing goed op elkaar zijn afgestemd (Borghouts et al., 2015). Een systeem dat de

voortgang van leerlingen op de meer-voudige deelnamebekwaamheden in kaart brengt (o.a. bewegingsbekwaamheid, regelbekwaamheid en omgangsbekwaamheid), zoals opgenomen in de kerndoelen en eindtermen. Waarin toetsen die het leerproces ondersteunen een structurele plek hebben, met nadruk op doelverheldering en het geven en ontvangen van feedback (Krijgsman, 2021). En waarbij rekening wordt gehouden met de verschillen in mogelijkheden tussen leerlingen.

Het opzetten van zo'n toetssysteem kost behoorlijk wat tijd en moeite. Er moeten onder andere passende leerdoelen en succescriteria worden opgesteld, en vernieuwende toetsvormen en leeractiviteiten worden uitgewerkt. Gelukkig zijn er al behoorlijk wat scholen en andere organisaties bezig om een dergelijke

ontwikkeling te realiseren. 'Stoppen met beoordelen' lijkt voor sommigen misschien de makkelijkste weg, maar het is gezien de belangrijke functies van toetsing in het onderwijs geen oplossing. ●



Bronnen

- AIESEP (2019). AIESEP Position Statement on Physical Education Assessment. <https://aiesep.org/scientific-meetings/position-statements/>
- Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Phronese.
- Borghouts, L., Weeldenburg, G., Slingerland, M., Van Dokkum, G. (2015). Doelen, lessen en beoordelen: één geheel; constructive alignment bij LO. *Lichamelijke Opvoeding*, 103(2), 38-41.
- Borghouts, L., Slingerland, M., Haerens, L. (2017). Assessment Quality and Practices in Secondary PE in the Netherlands. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(5), 473-489.
- Krijgsman, C. (2021). Praktische aanbevelingen voor beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO. *Lichamelijke Opvoeding*, 111(7), 29-32.
- Onderwijsraad. (2018). *Toets wijzer: Naar een eigen(tijdse) wijze van toetsen en examineren*. Excelsior.
- Sluijsmans, D. & Kneyber, R. (red.) (2016). *Toetsrevolutie: Naar een feedbackcultuur in het voortgezet onderwijs*. Phronese.
- Swinkels, E. (2020). Motiverend leerklimaat en cijfers. *Lichamelijke Opvoeding*, 108(7), 14-15.
- Verhagen, J. (2023). *Waarom we nu echt moeten stoppen met beoordelen in het (bewegings)onderwijs*. *LO Magazine*, 111(5), B52-B59.
- Weeldenburg, G. Slingerland, M. (2019). *Formatief evalueren: Een essentieel onderdeel van het bewegingsonderwijs*. *Lichamelijke Opvoeding*, 107(6), 6-9.
- Contact**
l.borghouts@fontys.nl
De auteurs werken allen als docent en onderzoeker bij Fontys ALO Eindhoven.
- Foto**
Martin Hogeboom
- Kernwoorden**
toetsing, cijfers geven, (bewegings-) onderwijs



"Het lijkt ons beter om te focussen op de ontwikkeling van een goed doordacht, valide, betrouwbaar en transparant toetssysteem

Relatie voor prestatie 1

Eerst de veiligheidsgradatie; het polyvagale perspectief

Heb je wel eens een leerling in de klas gehad die zo boos was dat je aan jezelf kon merken dat het kind bij jou ook boosheid opwekte? Misschien ben je zelf wel eens boos, verdrietig, angstig of gefrustreerd geweest en voelde je jezelf kalmeren in het bijzijn van iemand die zelf kalm en vriendelijk was. Mensen zijn sociale wezens. Wanneer twee mensen, of een groep, bij elkaar zijn, stemmen onze zenuwstelsels onbewust op elkaar af. Dat wordt ook wel 'emotionele bluetooth' genoemd. Je kunt dat, mits je je er bewust van bent, opmerken én beïnvloeden. Dat is de 'afstemming' waar het in de komende artikelenreeks over gaat. En als je deze kennis begrijpt, kun je kinderen helpen die overweldigd zijn geraakt door een gebeurtenis en zich even niet meer oké voelen door middel van co-regulatie. Het doel van deze artikelenreeks is de docent handvatten te bieden om interne veiligheid bij zichzelf te kunnen waarnemen en bij het kind te stimuleren. | Jennifer Nuij

Wat voor elke docent van belang is, is het herkennen van het moment waarop een kind overweldigd wordt door een ervaring en daarbij niet meer goed in staat is om adequaat te reageren omdat de vecht-vluchtrespons actief is.

Opbouw artikelenreeks

In dit artikel (deel 1) wordt op eenvoudige manier en met behulp van een 'stoplichtmodel' uitgelegd hoe je kunt 'zien' dat het zenuwstelsel van het kind overweldigd is waardoor het kind zichzelf niet meer effectief kan aansturen (reguleren). Het kind is niet meer in staat adequaat op de omgeving te reageren. In het tweede artikel (deel 2) wordt de theorie achter deze gedragingen uitgelegd om vervolgens in deel 3 en 4 de vertaalslag te maken

naar het gedrag van de docent. Hoe kan hij (of zij) zijn 'emotionele bluetooth' inzetten om een prettige omgeving voor het kind te creëren waarin het tot leren kan komen?

Het stoplicht, herkennen wat er in het kind gebeurt

De invloed van het zenuwstelsel op ons gedrag

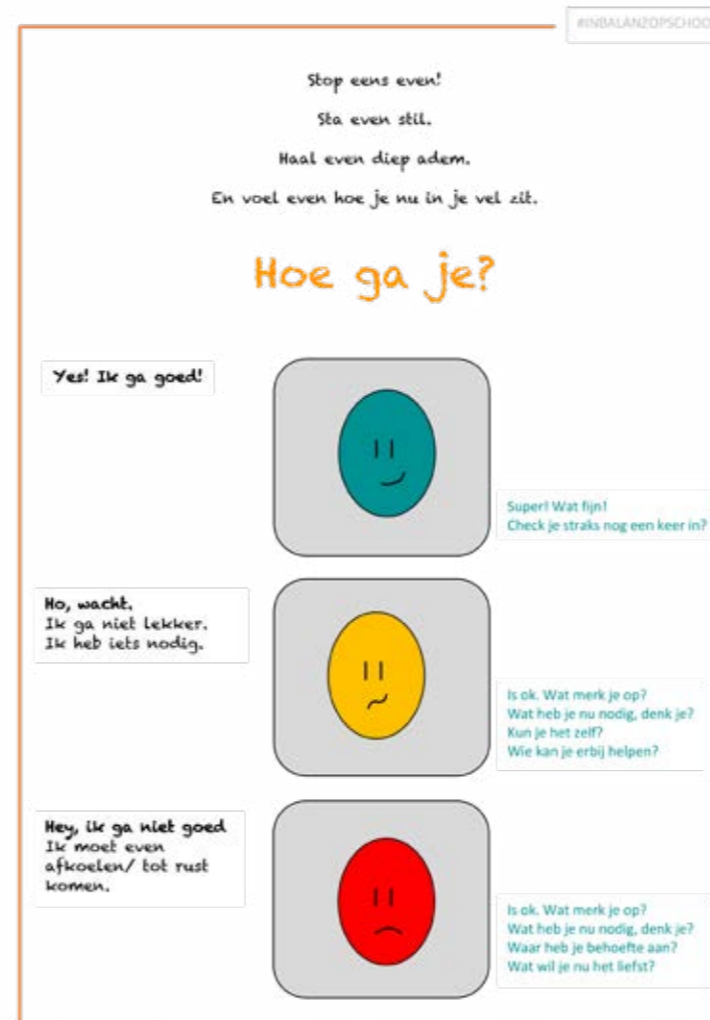
De blauwdruk van ons leven is in zekere zin al aanwezig nog vóór de conceptie heeft plaatsgevonden. Het vrouwenlichaam bereidt zo het toekomstige kindje optimaal voor op de omgeving waarin het terecht zal komen. De Ted Talk van Anna Verwaal (*From womb to world*) legt dit prachtig en eenvoudig uit. De eerste duizend dagen van (toekomstig) leven zijn dan ook cruciaal voor ons innerlijke gevoel van veiligheid en onze (toekomstige) overtuigingen. Deze zijn

leidend voor hoe ons gedrag er als kind of als volwassene uit zal zien. De basis voor ons innerlijke gevoel van veiligheid en onze overtuigingen wordt met name gelegd door de relatie met onze ouders. Wanneer onze ouders kalm zijn en hun gedrag goed afstemmen op de behoefte van hun kind(eren), zullen de kinderen zich veilig voelen en nieuwsgierig zijn wat er om hen heen gebeurt. Andersom werkt het ook zo: als ouders onbewust overtuigingen in zich meedragen die gevoelens van boosheid of angst met zich meebrengen, dan heeft dat effect op de mate van (of gebrek aan) afstemming op hun kind en dus ook op het innerlijke gevoel van veiligheid dat zich bij het kind ontwikkelt. Een ouder die zelf als kind 'tekorten' heeft opgelopen, bijvoorbeeld onvoldoende erkenning of ruimte voor authenticiteit of wanneer er zelfs sprake is geweest van mishandeling of misbruik, zal onbewust proberen deze tekorten op andere vlakken in zijn leven te verwerken. De boeken *De Fontein* van Els van Steijn en *Het is niet bij jou begonnen* van Mark Wolynn zijn prachtige studiematerialen als je geïnteresseerd bent in deze onderwerpen. Het heeft effect op de manier waarop de ouder met het kind omgaat en dát heeft weer invloed op de manier waarop kinderen zich ontwikkelen én profileren in de klas. Met deze gegevens in het achterhoofd gaan we de verschillende gedragingen van kinderen in de klas verkennen.

Groen

Een kind in de klas dat helemaal oké is, is 'groen' (zie de figuur 1 'Hoe ga je?'). Het kind voelt zich in de klas waarschijnlijk kalm maar wel alert en

Figuur 1 Hoe ga je? (leerling)



nieuwsgierig. Dat kan ook omdat het zenuwstelsel van het kind zodanig werkt dat het kind zich veilig voelt waardoor het de nieuwsgierigheid kan opbrengen om zich heen te kijken en te leren. Als de meeste kinderen in de klas 'groen' zijn, ontstaat er een soort natuurlijke samenwerking en lijkt het een beetje alsof het allemaal vanzelf gaat; alsof alles op z'n plek valt. In deel 3 en 4 wordt duidelijk dat je dit kunt beïnvloeden met behulp van je eigen gedrag en je emotionele bluetooth.

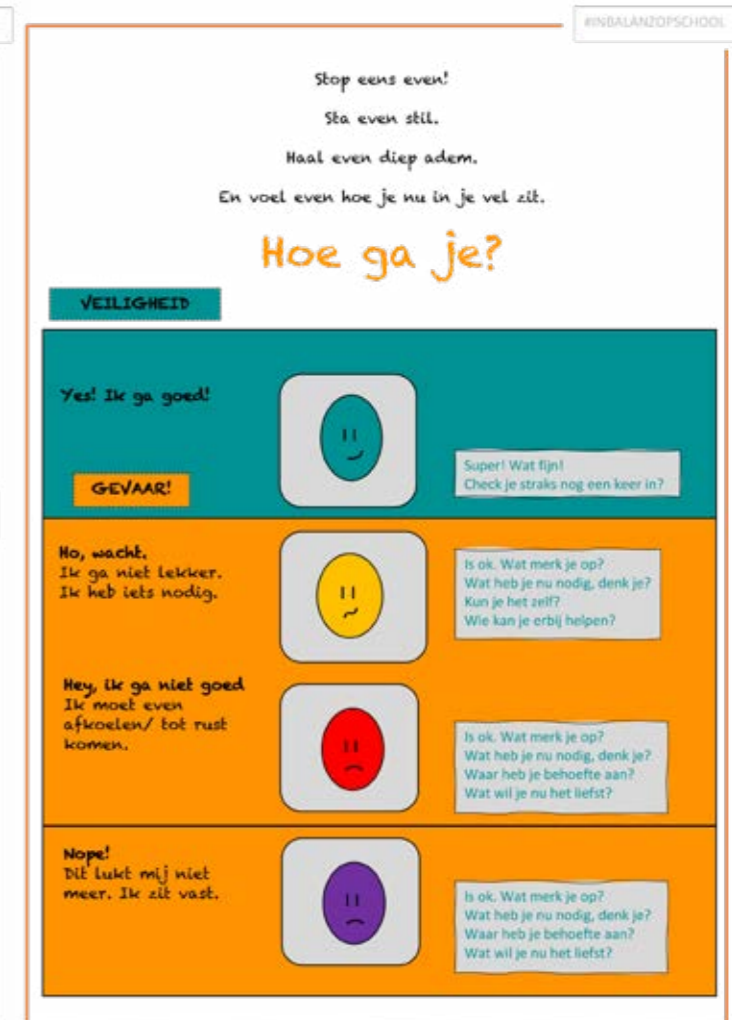
Oranje

Een kind dat niet helemaal oké is, is 'oranje': er iets is mee aan de hand. Wat dan? Dat kan van alles zijn. De kans is groot dat het kind, zonder dat het zich beseft, boos, angstig of verdrietig is, ook al is dat niet direct te herleiden naar het gedrag van het kind.

Wanneer het kind geactiveerd is, is het kind zelf én de ratio van het kind op dat moment niet goed bereikbaar. De neo-cortex, waar ons bewustzijn en executieve functies zoals plannen, uitvoeren en actie/gevolg zitten, is op dat moment buitengesloten. Het heeft op zo'n moment geen enkele zin meer om het kind aan te spreken op de ratio (eerst denken, dan doen): het instinct heeft het hier overgenomen.

Wanneer een kind buitensporig reageert op iets kleins of overmatig veel aandacht vraagt (of juist niet!) dan weet je dat het kind zich in 'oranje' bevindt. Iets in het kind is geactiveerd waardoor het zich niet of minder prettig of veilig voelt en niet meer

Figuur 2 Hoe ga je? (docent)



proportioneel kan reageren. Ook hier speelt het zenuwstelsel een belangrijke rol want als het kind zich (onbewust) niet helemaal veilig voelt, activeert het sympatisch deel van het autonome zenuwstelsel onbewust het lichaam om zich klaar te maken voor actie (vechten of vluchten). Het brein heeft immers een signaal waargenomen en bestempelt dat als potentieel 'gevaarlijk'. Dit gebeurt volledig onbewust (autonoom). Dat betekent dat 'iets' in de klas het brein van het kind doet herinneren aan een soortgelijke gebeurtenis uit het verleden die het kind toen als overweldigd heeft ervaren. Als je iets als overweldigd ervaart, en zeker als daar het gevoel van machteloosheid bij komt kijken, het gevoel dat je geen invloed meer kunt uitoefenen, dan wordt dat als heel lastig ervaren. Het brein van het kind reageert dus op de huidige ervaring omdat het deze in een vorige

situatie als 'gevaarlijk' heeft opgeslagen. En let wel: een 'beetje' gevaarlijk bestaat niet: gevaarlijk is gevaarlijk en gevaarlijk doet de overlevingskansen verkleinen, dus moet het lichaam voorbereid worden op het nemen van actie (vechten of vluchten). Dit soort momenten, associaties met een negatieve of pijnlijke lading, noem je *triggers*. Een voorbeeld van een trigger kan zijn:

- een bepaalde (boze) blik;
- een stemverheffing;
- een plotselinge beweging of een opgestoken hand;
- maar ook het geslacht (bijvoorbeeld mannelijk) of zelfs huidskleur.

Een voorbeeld van een trigger kan een bepaalde (boze) blik zijn, een stemverheffing, een plotse beweging of bijvoorbeeld een opgestoken hand. De trigger roept een instinctieve reactie op die de overlevingskansen vergroot: vechten of vluchten.

Een trigger activeert daardoor verschillende processen die het mogelijk maken om te kunnen reageren op deze 'potentieel overweldigende of gevaarlijke situatie'. Deze reactie is dus instinctief en niet bewust, ook al zou je soms denken dat een kind het erom doet. De reactie overkomt het kind. Het is dan ook voor elke docent van belang om het moment te leren herkennen waarop een kind

overweldigd wordt door een ervaring. Het is daardoor niet meer goed in staat om adequaat te reageren want de vecht-vluchtrespons is geactiveerd. Het kind kan niet meer op rationeel niveau aangesproken kan worden. Het brein ervaart de situatie immers als overweldigend en bereidt daarom het lichaam voor op actie door energie in het lichaam vrij te maken:

- de blik vernauwt zodat er optimale focus is op het potentiële gevaar;
- het hormoon adrenaline wordt aangemaakt;
- er wordt (heel) veel energie in het lichaam vrijgegeven om een snelle reactie mogelijk te maken;
- de hartslag gaat omhoog;
- de ademhaling versnelt;
- er gaat meer bloed naar de spieren;
- de spijsvertering functioneert minder goed (buikklachten!);
- de ratio, gelegen in de neocortex, wordt buitengesloten, et cetera.

Het is voor elke docent van belang om het moment te leren herkennen waarop een kind overweldigd wordt door een ervaring, het daardoor niet meer goed in staat is om adequaat te reageren. De vecht-vluchtrespons is geactiveerd én het kind kan dus niet meer op rationeel niveau aangesproken worden.

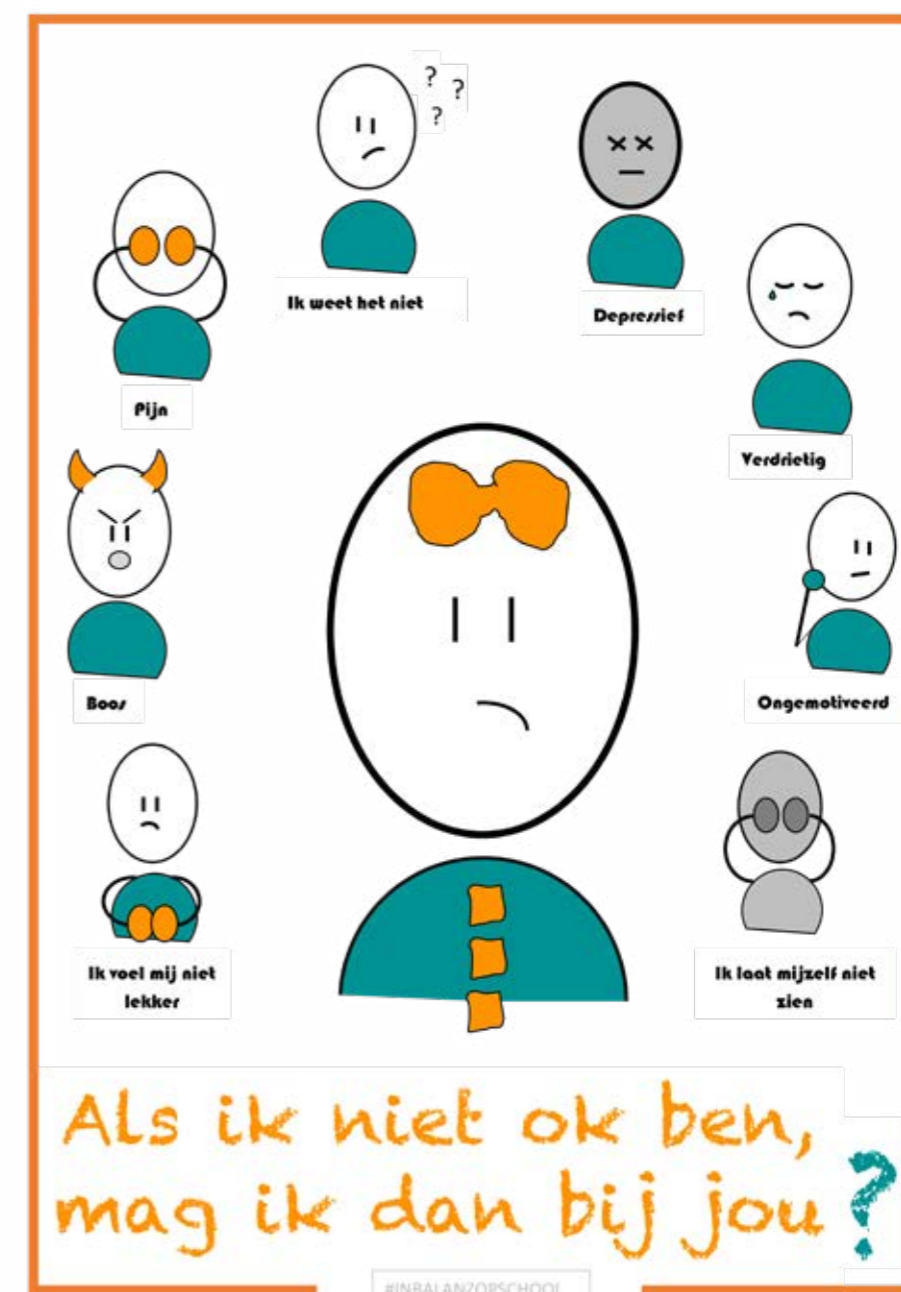
Kortom: het lijf is gemobiliseerd om zichzelf te kunnen verdedigen. Een andere bijkomstigheid waar de docent

echt rekening mee moet houden, en wat al eerder is genoemd, is dat het kind én de ratio van het kind op dit moment niet goed bereikbaar meer zijn. De neocortex, waar ons bewustzijn en executieve functies zoals plannen, uitvoeren en actie/gevolg zit, is op dat moment buitengesloten. Het heeft op zo'n moment geen enkele zin meer om het kind aan te spreken op de ratio (eerst denken, dan doen): het instinct heeft het hier overgenomen. Het signaal vanuit het kind naar de docent is als volgt: 'Hier gebeurt iets wat mij overweldigt. Ik voel mij nu niet meer prettig, niet veilig. Ik overzie de situatie nu ook niet meer en ik heb mijzelf nu niet meer in de hand. Ik heb jou, docent, nu heel hard nodig. Ik heb jouw kalmte en vriendelijkheid nodig zodat de emotie zakt en ik mij weer veilig voel. Daarna kan ik er pas met je over praten.'

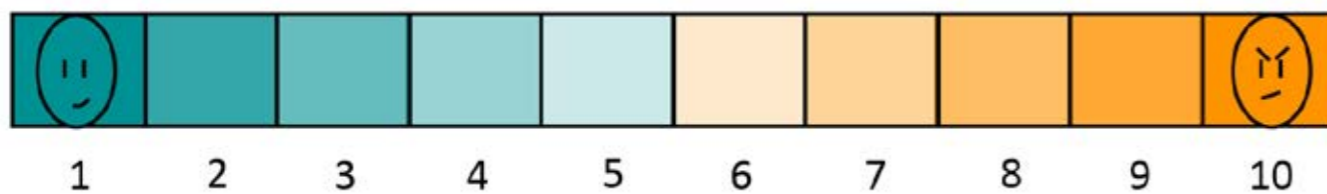
Hoe je hier als docent goed op kunt reageren, komt in het derde artikel aan bod.

Rood
Een kind kan ook 'rood' zijn: compleet overweldigd (vaak door boosheid, angst of machteloosheid), buiten zichzelf van emotie (angst, woede)! Hier is het van belang om even een 'tweesporenbeleid' te voeren. Een kind kan 'boos' zijn en daarmee in het 'oranje' zitten. Het kan bijvoorbeeld boos zijn maar nog wel bereikbaar; het is nog wel mogelijk om contact te maken. Hiermee geef je min of meer

Figuur 3 Mag ik dan bij jou



Figuur 3 Spectrum van boosheid



1= Ik voel boosheid maar ik kan het goed aangeven en erover praten
10= Ik ben woest! Ik ben op dit moment onbereikbaar

aan in welke mate het kind boos is en er nog contact mogelijk is. Wanneer het kind zodanig boos is dat het contact verloren is omdat het kind zo overweldigd is, dan noemen we dat vanuit het gedrag gezien vaak 'rood'. Maar, bekeken vanuit het autonome zenuwstelsel is hier 'slechts' sprake van de mate waarin de vecht-vluchtrespons actief is. Dat is een soort spectrum: deze respons staat simpelweg niet aan of uit maar kan in meerdere of mindere mate geactiveerd zijn.

Desalniettemin werkt het wel fijn voor kinderen om dit 'stoplichtsysteem' te gebruiken om te (h)erkennen wat er bij hen van binnen gebeurt (zie figuur 3).

Nog roder: paars

Voor docenten is het goed om hier nog een dimensie aan toe voegen. Het stoplicht voor docenten wijkt dus iets af dan voor kinderen: een kind dat er écht doorheen zit, dat het gevoel heeft geen grip meer te hebben en het helemaal niet meer weet, zit in het

paars en is niet meer boos of agressief maar juist heel introvert. Dat noemen we 'ineenstorting'. Het is voor de docent echt heel lastig, misschien wel nauwelijks mogelijk, om écht contact te maken. Het kind heeft mogelijk door een meegemaakte overweldigende (traumatiserende) situatie of door een langdurige overweldigende (thuis) situatie (bijvoorbeeld door mishandeling, verwaarlozing of misbruik) geleerd dat vechten of vluchten geen zin meer heeft. Het brein geeft



zich dan letterlijk over aan de situatie: het trekt zich terug en laat alles over zich heen komen. Het verschil tussen 'rood' en 'paars' is dat bij activatie van de vecht-vluchtrespons (rood) de energie daadwerkelijk omgezet kan worden in een actie (vechten of vluchten). Maar bij paars is de energie wél aanwezig is maar kan niet meer worden benut. Met andere woorden: de energie is wél in het lijf aanwezig maar het lijf kan er niets meer mee. Het individu is 'geïmmobiliseerd' geraakt, het heeft zich overgegeven aan de situatie en voelt zich hoogstwaarschijnlijk machteloos en hulpeloos. Vaak gaat deze staat van 'zijn' gepaard met dissociatie: een staat van zijn waarbij het bewustzijn de ervaring buiten het bewustzijn houdt. Volledig uit verbinding zijn met zichzelf, ofwel buiten het lichaam treden om niet meer te hoeven voelen wat er in het lichaam gebeurt. Dat kan, overigens, ook in verschillende gradaties, net zoals het spectrum van boosheid (zie figuur 4).

Tot slot

Nu is het niet aan de docent om met behulp van deze kennis kinderen te gaan 'diagnosticeren'. Wat wel heel belangrijk en ook de taak is van de docent is het herkennen van de staat waarin het kind zich bevindt. Op zoek naar de manier waarop je als docent het kind kan helpen om weer terug te keren naar een staat van zijn waarin het zenuwstelsel weer veiligheid ervaart en durft vertrouwen. Het overweldigde kind laat dit immers duidelijk in het gedrag zien: 'Help, ik kan het niet meer zelf!'. We zeggen in het onderwijs bovendien niet voor niets: eerst de relatie, dan de prestatie. Eigenlijk hoort daar nog voor: Eerst de veiligheidsgradatie! Eerst een kalm zenuwstelsel dat de wereld als een vriendelijke plek beschouwd. Dan pas kan het kind in relatie treden want verbinding is alleen mogelijk als je veilig voelt en dáarna kan het pas tot prestatie komen. Zoals Bruce Perry zegt: *Regulate, relate, reason.*

Het vervolg

In het volgende artikel wordt de theorie achter het 'stoplicht' uitgelegd: de polyvagaaltheorie, oftewel de 'wetenschap van de veiligheid'. In het derde

en vierde artikel zullen er handvatten worden aangeboden die je als docent kunt inzetten om kinderen in oranje en rood (of zelfs paars) te helpen. De woorden 'zelfregulatie' en 'co-regulatie' spelen in ieder geval een belangrijke rol! Wordt vervolgd! ●



Bronnen

Aanbevolen websites en literatuur:
www.inbalanzopschool.nl
www.auggeo.nl
www.eqfit.nl
 Activeer de nervus vagus – Luc Swinnen
 De tijger ontwaakt – Peter Levine
 De Fontein – Els van Steijn
 De mythe van normaal – Gabor Maté
 De polyvagaaltherapie in therapie – Deb Dana
 De traumasensitieve school – Anton Horeweg
 Het nieuwe ademen – James Nestor
 Traumasporen – Bessel van der Kolk
 Wanneer het lichaam nee zegt – Gabor Maté
 Wat is je overkomen – Oprah Winfrey & Bruce Perry
 Voor meer aanbevelingen kijk op www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen

Contact

jen.nuij@gmail.com

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum (havo/vwo) in Amsterdam en eigenaar van www.inbalanzopschool.nl

Kernwoorden

polyvagaaltheorie, relatie voor prestatie, zelfregulatie, co-regulatie

KVLO ONLINE

Ga naar **KVLO.nl** voor:

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



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



Wist je dat?



Concurrentiebeding bij tijdelijke arbeidsovereenkomst

TOPIC VOLGENDE NUMMER

Beweegidentiteit