

LICHAMELIJKE MAGAZINE *opvoeding*

NUMMER 6 Jaargang 109 | september 2021



TOPIC

Buiten gewoon bewegen



ONDERZOEK LO EN WERELDORIËNTATIE

ONDERZOEK SOCIALE NETWERKEN EN MOTORIEK

DE SPORTIEFSTE VO-SCHOLEN VAN NEDERLAND

kvlo.nl

 KVLO

Topic: Buiten gewoon bewegen

Inderdaad je kunt dit op twee manieren lezen en dat is ook de bedoeling. Buitenspelen is niet meer vanzelfsprekend en dat zou het wel moeten zijn. In deze artikelen een pleidooi voor het gebruik van de buitenruimte. Of die nu naast de school ligt of wellicht wat verder weg maakt niet uit; je kunt deze goed gebruiken om je motoriek te verbeteren, vrijer te worden en meer zeker van jezelf. Dat het op verschillende manieren kan, wordt vanzelf duidelijk. En misschien heb je zelf op vakantie ook wel inspiratie opgedaan.

Artikelen op de website

Bewegend leren in optima forma / Ralph de Leeuw
Als onderdeel van het topic dit stuk over een 'springvloer' die aanzet tot leren en bewegen.

Met een nieuw bouwconcept anders leren / Hans Dijkhoff
In Alblasserdam is een school gebouwd volgens een nieuw concept. Alhoewel het is 'afgekeken' in Denemarken waar het concept van bewegen in een schoolgebouw al jaren wordt toegepast. Met veel foto's.



Topic

- 4** Het belang van buitenspelen en de toepassing op school / Jorien Slot en Jo Lucassen
- 7** Waarom elk kind risicovol zou moeten spelen / Anouk Helmer
- 10** Het Technieklandje / Pjotr Timmerman
- 21** Calisthenics op het schoolplein en in het bewegingsonderwijs / Jermaine Lubbers
- 26** Playground als leslokaal op Echnaton / René Maertens



6



10

Praktijk

- 21** Calisthenics op het schoolplein en in het bewegingsonderwijs / Jermaine Lubbers
- 26** Playground als leslokaal op Echnaton / René Maertens
- 29** Een kijkje in de gymzaal van: Wietse Swart / Redactie
- 34** Werken met een methodiek turnen(4) / Guus Klein Lankhorst

En verder

- 14** Mijn school is super! / Hans Dijkhoff
- 18** Het nieuwe combipakket voor BSM & Sportitude / Dennis Witsiers

Onderzoek

- 38** Verbetering motorische ontwikkeling door wereldoriëntatie / Igor de Jong en Dave van Kann
- 48** Het sociale netwerk van een tiener: sleutel voor een actiever leven? / Bert Steenbergen e.a.



Reageren op
vakbladartikelen?
Twitter @KVLONL



21

Rubrieken

- 2 Inhoud
- 3 Voorwoord
- 16 Van het bestuur: Speech voorzitter
- 20 Recht
- 37 Onderwijs
- 42 Schoolsport/ Het Caland Lyceum in Amsterdam
- 44 Schoolsport / Tips van de Sportiefste VO-scholen
- 52 Column Mery Graal
- 53 Scholing
- 54 Nieuws

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dorien Dijk, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Pieter Matthijssse, Marijke Slotboom, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 85,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 – 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency – fizz.nl, Meppel. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens 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. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.



Buiten spelen: buitengewoon

Hopelijk heb je genoten van de 'spetterende' sportzomer' en van een zonnige zomervakantie. Ondanks de marathon aan televisie-uitzendingen ben je beslist veel buiten geweest. In het bewegingsonderwijs was het wel even wennen dat bewegen buiten gewoon was. Maar gelukkig ziet het er naar uit dat we komend studiejaar, zonder noemenswaardige beperkingen, ons normale buitenprogramma weer kunnen realiseren. Want buiten bewegen hebben jongeren altijd leuk gevonden al is de buitenbewegingscultuur in de loop der generaties flink veranderd. Knikeren, putje trekken, stoepkrijten, steltlopen, en ongehinderd voetballen op straat is natuurlijk wat anders dan skateboarden, stuntsteppen, streetsports en urbansports (boulderen, freerunning, obstaclerunning). Zelf heb ik in mijn jeugd, ondanks vele blauwe plekken en kapotte knieën, buitengewoon genoten van buiten spelen. Na school waren we niet te stuiten en gingen we op ontdekkingsstocht in een zandafgraving of bouwproject. Er was toen amper bezwaar tegen gevaar, nog geen censuur op avontuur. Je klom overal op, met de kans dat je er een keer afviel. Bewegen is namelijk buitengewoon spannend als er, bewust of onbewust, een verborgen risico in schuilt. Kinderen 'spelen' van nature graag met hoogte, balans of snelheid. Al genietend van de uitdaging en de spanning leren ze de juiste afwegingen te maken en de eigen grenzen kennen. Dat leidt tot zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden. Aan ons de taak om in onze lessen het juiste evenwicht te vinden tussen het beschermen tegen gevaar enerzijds en het geven van speelruimte (laten begaan) anderzijds.

Helaas is in het spelen buiten de laatste decennia aardig de klad gekomen als gevolg van verstedelijking, digitalisering, individualisering, veiligheids-eisen en aansprakelijkheidsstelling. Dat is buitengewoon vervelend, want dat gaat ten koste van de bewegingsvaardigheid en de gezondheid. Ook uit een recente verkenning (onder kinderen van 4 tot 11 jaar) van het Mulierinstituut blijkt maar weer eens dat buiten spelen een significante bijdrage levert aan de motorische, sociale, emotionele en creatieve ontwikkeling. Dat is met name het geval als kinderen samen, zonder toezicht of leiding, kunnen experimenteren en zelf de regels mogen maken.

Gelukkig hebben we veel ondernemende collega's die het buitengewoon belang van buiten bewegen onderkennen. In deze LO beschrijven zij hun interventies en tonen zij aan dat beweegstimulering werkt. In de voorbeelden van deze voortrekkers zit het buitengewone ook in de aanwezigheid van een achterliggende (school)visie: alle leerlingen in beweging krijgen, aandacht voor voeding, grenzen verleggen, elkaar aansteken met het beweegvirus, bewegen op niveau maar natuurlijk ook zorg voor uitvallers. Om zelf niet buitenspel te komen staan, zullen we onvermoeibaar de uitdaging aan moeten blijven gaan om spelen en sporten te bevorderen. Een uitdagende en uitnodigende buitenruimte bij, en in de buurt van de school zou eigenlijk heel gewoon moeten zijn. Bovendien zullen we, als gevolg van de pandemie, bijzonder ons best moeten doen om, niet alleen buiten het reguliere bewegingsonderwijs maar vooral ook daarbinnen, kinderen te verleiden tot bewegen. Daar komt voor ons nog eens de opdracht bij om bewegen buiten én binnen elkaar te laten versterken. Want goed leren bewegen is immers niet alleen buiten gewoon nodig, maar binnen ook.

Stella Salden

Het belang van buitenspelen en de toepassing op school

In de laatste jaren is groeiende aandacht voor buitenspelen, zoals bijvoorbeeld blijkt uit het Nationaal Sportakkoord. Het Mulier Instituut bracht voor het Ministerie van VWS in kaart welke bijdrage buitenspelen kan leveren aan beweegstimulering. Uit de verkenning blijkt dat het buitenspelen een breder belang heeft, spel draagt ook bij aan sociale en creatieve ontwikkeling. Sommige scholen zullen het buitenspelen weer hebben ontdekt nu LO tijdens de coronapandemie een tijd verplicht buiten moest. Het zou mooi zijn als de positieve ervaringen daarmee beklijven. Dit artikel gaat in op het belang van buitenspelen, van spel en geeft handvatten om (buiten)spelen op school te stimuleren.

TEKST JORIEN SLOT EN JO LUCASSEN

Buitenspelen is niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger. Bij velen leven mooie herinneringen aan boomhutten bouwen, stoepkrijten en voetballen in de eigen jeugd, en we hebben de indruk dat de jeugd van tegenwoordig die ervaringen niet of minder heeft. 'De oorzaken daarvan zijn legio; digitalisering, verstedelijking en niet altijd voldoende toegang tot veilige speelplekken. Maar ook de vaak terughoudende en voorzichtige houding van ouders en verzorgers bij het buitenspelen speelt een rol', zo stelt het Nationaal Sportakkoord (2018). In het Nationaal Sportakkoord wordt de aandacht voor buitenspelen primair gelinkt aan het tekort aan beweging en het minder motorisch vaardig worden van de jeugd.

Bijdrage aan beweeggedrag

Buitenspelen levert inderdaad een significante bijdrage aan het beweeggedrag van kinderen. Als we kijken naar de verschillende activiteiten die vallen onder het totale beweegpatroon van kinderen (4-11 jaar), blijkt dat gemiddeld een derde van hun beweegtijd bestaat uit buitenspelen in de vrije tijd (van Stam et al., 2021). Ook van de beweegtijd op school vormt het buitenspelen op school een groot bestanddeel. In 2020 voldeed 61 procent van de kinderen aan de beweegrichtlijnen (*Volksgezondheidszorg.info*, 2020). Omdat buitenspelen positief gerelateerd is aan actief bewegen en negatief gerelateerd is aan zitgedrag (Gray et al., 2015), is het stimuleren van buitenspelen een geschikte manier om meer kinderen aan de beweegrichtlijn te laten voldoen. Dat in het Nationaal Sportakkoord wordt ingezet op meer beweegvriendelijke plekken in de wijk is dus een begrijpelijk streven. Daarnaast kan het bewegen natuurlijk ook in andere vormen worden gestimuleerd. Er wordt bijvoorbeeld vanuit het Sportakkoord ook ingezet op een toename van sportdeelname bij kinderen, meer naschools aanbod, beweegtussendoortjes en meer bewegingsonderwijs. Allemaal belangrijke en waardevolle stimulansen om kinderen motorisch vaardig en in beweging te krijgen en houden. Interessant is dat uit het onderzoek van Stam ook blijkt dat kinderen uit gezinnen uit een laag sociaal





milieu (lage SES) relatief meer uren buitenspelen en die van gezinnen met een hoge SES meer tijd besteden aan sport.

Onderscheid van andere beweegactiviteiten

Wat buitenspelen onderscheidt van veel andere beweegactiviteiten, is het element 'spel'. Er bestaan verschillende afbakeningen van dit begrip (Martens, 2019). Wij volgen hier Gray (2015) die als een belangrijk kenmerk van spel aanmerkt dat het wordt geleid door de kinderen zelf. Sport- en schoolactiviteiten worden geleid door volwassenen of gebeuren onder toezicht van volwassenen. Ze zijn daarmee minder speels. Andere kenmerken van spel zijn dat het spelen zelf belangrijker is dan het resultaat, dat regels en structuren bedacht zijn door de spelers en dan niet 'logisch' hoeven te zijn. Spel is fantasierijk kan dus afwijken van het 'echte' of 'serieuze' leven, het is actief en alert, maar ontspannen en niet stressvol (Gray, 2015). Kinderen leren ontzettend veel van spelen. Kinderen bepalen samen de regels, dus moeten leren luisteren, onderhandelen en ermee leren omgaan dat je niet altijd je zin krijgt. Als iemand het niet eens is met de regels en stopt, kan het zijn dat het spel niet meer door kan gaan. Kinderen maken ruimte om te experimenteren, omdat de prestatie niet belangrijk is. Kinderen zijn gefocust op het proces, bijvoorbeeld in het bouwen van een zandkasteel of een boomhut, en minder op het resultaat of het leveren van een prestatie. Verder ontwikkelen kinderen hun creativiteit door zelf ideeën te bedenken om te doen en door op eigen manier naar de wereld te kijken (denk aan een

boomstam die als auto fungeert of het spelen van vaders en moeders). Buitenspelend kunnen kinderen veel leren over de natuur en hoe dingen gaan in hun omgeving. En vanuit pedagogisch perspectief is het mooie van spelen dat kinderen leren op een vrije manier, waardoor kinderen niet bij voorbaat beperkt worden en er geen goed of fout is. Buitenspelen is dus niet alleen van belang vanwege de fysieke voordelen ervan (bewegen), maar ook voor creatieve en de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen (Bento & Dias, 2017). Buitenspelen is dus een belangrijke vorm van spelend leren en verdient een herwaardering.

Buiten spelen stimuleren

Het stimuleren van spelend leren bewegen buiten is alleen nog niet altijd makkelijk. Hoe kunnen wij als volwassenen kinderen meer laten buitenspelen, zonder ze van alles op te leggen en ze daarin vrijlaten? Nog specifieker, hoe kun je buitenspelen in de schoolsetting stimuleren? Zijn scholen de kracht van spelend leren niet wat uit het oog verloren, of is, zoals Gray het zegt: "The biggest, most enduring lesson of school that learning is work, to be avoided when possible." Hierbij is het belangrijk te beseffen dat de vraag of kan worden gespeeld niet zwart-wit is, maar gradueel bekeken kan worden (Gray, 2015). Hoe meer vrijheid, hoe meer spel. Een potje voetbal in een competitie bij de sportvereniging is volgens bovenstaande omschrijving minder speels, omdat heel veel zaken vastliggen en het gaat het om prestaties. Toch zitten ook in een voetbalwedstrijd speelse elementen. Niet alles ligt vast, er is verrassing, samenspelen is



Referenties

Aziz, N.F. & Said, I. (2012). The Trends and Influential Factors of Children's Use of Outdoor Environments: A Review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 38(5):204-212. DOI: 10.1016/j.sbspro.2012.03.341

Bento, G. & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5):157-160.

Gray, P. (2015). Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life. Basic Books/Hachette Book Group.

Lucassen, J.M.H., Singh, A.S., Heijnen, E., & Slot-Heijs, J.J. (2020). *Buitenspelen 2020: een verkenning van het beleid in Nederland en Europa*. Utrecht: Mulier Instituut.

Martens, R. (2019). We moeten spelen. Wat onderwijs aan een verkenning van onze natuur heeft. Driebergen: NIVOZ.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). Nationaal Sportakkoord. Sport verenigt Nederland. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Stam, W. van, Dool, R. van den, Elling, A. (2021). Sport- en beweggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu. Utrecht: Mulier Instituut.

Volksgezondheidszorg.info (2020). Voldoen aan beweegrichtlijnen kinderen 2020. Verkregen van: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#inodde-beweegrichtlijnen-kinderen>

Foto's

Shutterstock

Contact

j.slot@mulierinstituut.nl

Kernwoorden

buitenspelen, onderzoek, autonomie

zoeken, passeren en onderscheppen vraagt ook creativiteit. Voetballen in de schoolpauze gaat meer richting spel, omdat dit meer volgens de keuzes van kinderen zelf wordt ingericht (maar vaak wel volgens 'vaste' voetbalregels), en is het nog meer spel als kinderen samen de regels aanpassen naar iets dat zij zelf hebben bedacht. Het speelse leren vraagt dus om een flinke mate van autonomie en mogelijkheden tot zelf regelen. Wat zijn in deze optiek mogelijkheden om elementen van buitenspel te ontwikkelen binnen de schoolsetting?

Ruimte voor buitenspel

Buitenspelen stimuleren kan door de buitenruimte uitdagend en uitnodigend in te richten, door buitenspelactiviteiten aan te bieden en door die te introduceren in de lessen. Evenzeer is van belang jezelf bewust te zijn van de invloed die jij als leerkracht op het spelen van kinderen hebt. Spelend leren vraagt om een terughoudende rol die indirect leren toelaat. De inrichting van de fysieke buitenruimte, in de schoolsetting het schoolplein, heeft invloed op het buitenspelgedrag van kinderen (Aziz & Said). De hoeveelheid en kwaliteit van speeltoestellen, en hoe uitdagend ze zijn voor alle kinderen, zijn daarin belangrijke factoren. Groene en gezonde Schoolpleinen (www.gezondeschoolpleinen.nl) en Schoolplein14 (Cruyff Foundation) zijn mooie voorbeelden van uitdagende en uitnodigende buitenruimte van de school. De KVLO werkt op dit moment met een flink aantal partners aan een positionering paper over het schoolplein als beweeg- en leerplein. Als onderdeel van de maatregelen om 2+1+2 te stimuleren.

Door wisselend speelmateriaal aan te bieden tijdens de pauze kun je kinderen stimuleren om te ontdekken en experimenteren. Bij de Arnhemse voorlopers van 2+1+2 hebben ze goede ervaringen met een SkillsBox. Een

verrijdbare kist met spel materiaal en spelsuggesties die aansluiten bij wat in de lessen aan bod komt. Wanneer je de ontwikkeling van specifieke (spel)vaardigheden meer gewicht wil geven kun je vormen van pauzesport of naschoolse sport op het plein aanbieden die een extra oefenmogelijkheid bieden voor zaken die in de les aan bod zijn gekomen. Daar zijn in Vlaanderen goede ervaringen mee.

Verbinden van contexten van bewegen

Eén van de centrale opdrachten voor het leergebied in de nieuwe opzet van Curriculum.nu is het verbinden van leren bewegen binnen en buiten de school. Dat kan door 'buitenspel' activiteiten in de les te halen. Daarmee werk je voor alle leerlingen aan de bekwaamheid om daaraan ook buiten de school mee te doen. De SLO heeft dit voor streetsports enkele jaren terug ondersteund met lesmateriaal. Op dit punt blijft de bewegingscultuur vernieuwen. Urban sports trekken veel belangstelling. Een tweede manier is door systematischer gebruik te maken van beweegruimten buiten de school. Ga met je klas naar het Cruyff Court, het tennispark, skatepark, de outdoor fitness of gewoon het bos voor een kennismaking met deze beweegcontext. Voor een van de auteurs werd hardlopen boeiend nadat deze door de docent meegetroond was voor een crosscountry loop in verschillende natuurgebieden.

Leren regelen

Het schoolplein is een ruimte met meer vrijheidsgraden dan de gearrangeerde gymles, waar ook het nodige geleerd kan worden over bewegen leren regelen. Je bewust zijn van je eigen regelende en sturende invloed op de activiteit van kinderen kan helpen in het 'vrijlaten' van de kinderen bij het buitenspel. In hoeverre moedig je aan om te experimenteren en te ontdekken, en wanneer geef jij zelf de regels aan? Laat je ze zelf met voorstellen komen wat en hoe gespeeld kan worden? Wanneer grijp je in als kinderen onenigheid hebben? Kunnen ze het zelf oplossen? Natuurlijk moet je niet alles maar op z'n beloop laten, want soms kunnen situaties echt gevaarlijk worden, en kinderen kunnen zelf niet altijd goed inschatten wat ze wel en niet kunnen. Buitenspelen is leren op een vrijere manier en daarmee belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Bovendien nemen kinderen dat wat ze leren mee naar huis, dus buitenspelen op school kan helpen om buitenspelen na schooltijd in de buurt te stimuleren.

De auteurs zijn beide verbonden als onderzoeker aan het Mulierinstituut.

Waarom elk kind risicovol zou moeten spelen

Vroeger was het vrij normaal dat kinderen zich bezighielden met activiteiten als in bomen klimmen, op geheime plekken spelen of het bouwen van hutten in de bosjes. Tegenwoordig zijn de mogelijkheden daarvoor voor kinderen veel beperkter. Zij spelen steeds minder buiten. En als kinderen buitenspelen, staan ze meestal onder toezicht van volwassenen. De focus werd de afgelopen decennia steeds meer gelegd op veiligheid en bescherming. Door ouders zelf, maar bijvoorbeeld ook op scholen. Met als resultaat: intensiever toezicht, strakkere regelgeving en strenge eisen aan speelplekken. Kinderen kregen steeds minder ruimte om vrij te spelen en te ontdekken. Maar is dat wel zo goed voor de ontwikkeling van een kind? Niet dus, blijkt uit steeds meer onderzoek.

TEKST ANOUK HELMER (VEILIGHEIDNL)



Van beschermen naar versterken

Elke dag belanden er circa 500 kinderen met letsel op de eerste hulp. De meeste ongevallen met kinderen gebeuren tijdens alledaagse activiteiten in en om huis. Toch belanden er jaarlijks gemiddeld 23.000 kinderen op de eerste hulp door letsel dat zij op de basis- of middelbare school oplopen. Dat zijn zo'n 50 kinderen per dag! Bij het voorkomen van letsels is het beschermen van kinderen natuurlijk belangrijk, bijvoorbeeld door het bieden van een veilige omgeving en het houden van toezicht.

Bij hele jonge kinderen is deze bescherming nodig, want zij zijn nog niet in staat risico's in te schatten. Maar naarmate een kind zich verder ontwikkelt, is het belangrijk om de juiste balans

te vinden tussen enerzijds beschermen tegen gevaar en anderzijds de ruimte geven om te leren omgaan met risico's. Dit noemen we het versterken van kinderen. Door hier in te investeren, neemt de kans op ernstig letsel of een ongeval af.

Versterken door risicovol spelen

Een goede balans tussen het beschermen en versterken van kinderen is belangrijk. Hier ligt een belangrijke verantwoordelijkheid voor alle volwassenen die met kinderen te maken hebben. Je versterkt kinderen bijvoorbeeld door ze risicovol te laten spelen. Deze term (in het Engels *risky play*) is door de Noorse pedagoog Sandseter bedacht. Bij risicovol spelen gaan kinderen aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten, waarbij een kans bestaat op een (kleine) verwonding. Ze leren hierbij hun eigen grenzen kennen en risico's goed inschatten, wat goed is voor hun ontwikkeling. En dat is belangrijker voor kinderen dan de kans op een verwonding.

Vrijwel alle kinderen willen uit zichzelf risicovol spelen en gaan op ontdekking. Het is iets dat van nature in kinderen zit; door te spelen, leren ze.

Zeina Bassa, consultant bij VeiligheidNL (kenniscentrum letselpreventie), licht toe: "Door risicovol te spelen worden de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen gestimuleerd en ontwikkeld. Dit



kan op speelse wijze; je laat ze lekker stoeien, hoog klimmen, hard rennen en flink botsen. En ja, daar komt wel eens een bult of schaafwond bij kijken. Dat is helemaal niet erg. Sterker nog, kinderen hebben er baat bij want er zitten veel voordelen aan risicovol spelen.”

Waarom is risicovol spelen zo belangrijk?

Internationaal wetenschappelijk onderzoek toont aan dat risicovol spelen goed is voor de ontwikkeling van kinderen. De belangrijkste resultaten zijn:

- Door het ervaren van risicovolle situaties tijdens risicovol spelen, ontwikkelen kinderen *risicocompetenties*: ze leren risico's inschatten en ontwikkelen cognitieve vaardigheden om de juiste afwegingen te maken wanneer een risicovolle situatie zich opnieuw voordoet.
- Het nemen van risico's is een onderdeel van de 'gereedschapskist' voor *effectief leren*: risicovol spelen ontwikkelt een positieve houding van 'ik kan het' en daarmee gaat een kind uitdagingen meer zien als iets om van te genieten dan om te vermijden. Dit vergroot onafhankelijkheid en zelfvertrouwen, wat belangrijk kan zijn voor hun doorzettingsvermogen als ze geconfronteerd worden met uitdagingen.
- Risicovol spelen heeft een positieve invloed op de *fysieke en mentale gezondheid* van kinderen en op het ontwikkelen van *sociale vaardigheden*. Kinderen staan sterker in hun schoenen en kunnen beter conflicten oplossen en emoties herkennen van speelmaatjes.
- Bewegingen die veel voorkomen bij risicovol spelen, zoals slingeren, klimmen, rollen, hangen en glijden, zijn niet alleen leuk voor kinderen, maar ook van essentieel belang voor hun *motorische vaardigheden, balans, coördinatie, en lichaamsbewustzijn*. Kinderen die dat niet doen zijn vaker onhandig, voelen zich ongemakkelijk in hun eigen lichaam, hebben een slechte balans en bewegingsangst.

Kinderen moeten dus leren zelf een risico in te schatten, maar daarbij is het uiteraard belangrijk te weten waar de grens ligt. Als een kind nog niet in staat is zelf de risico's in te schatten (omdat het daar de vaardigheden nog niet voor heeft of omdat de risico's voor het kind niet zichtbaar zijn), heeft het hulp nodig van volwassenen. Zo is bijvoorbeeld spelen bij open water zonder toezicht voor een kind van vier jaar gevaarlijk en dus een onaanvaardbaar risico, terwijl dat voor een twaalfjarige met een zwemdiploma niet zo hoeft te zijn. Het is dus van belang een goede balans te vinden tussen kinderen beschermen tegen gevaar, en ze de ruimte geven en leren omgaan met risico's in hun spel. Hier ligt een belangrijke verantwoordelijkheid voor alle volwassenen die met kinderen werken.

“Het is goed om je bewust te zijn van de waarde van risicovol spel en welke rol je hebt als professional in de facilitering en begeleiding van de kinderen hierin.... Als je ziet dat een kind een drempel over kan gaan, help daar dan aan mee, zodat het kind ervaart dat het meer kan of durft dan het van tevoren dacht.”
 Martin van Rooijen, pedagoog en onderzoeker naar risicovol spelen

Kortom, risicovol spelen is goed voor kinderen; zij worden motorisch vaardiger, zelfverzekerder en socialer. Ook als leerkracht heb je een belangrijke rol om bij te dragen aan de ontwikkeling van jouw kinderen.

Buiten spelen mét risico

Risicovolle spelactiviteiten vinden vooral plaats als kinderen vrij (buiten) spelen. Denk aan: spelen op hoogte (klimmen, klauteren, balanceren en schommelen), spelen met snelheid (skateboarden, steppen en van een heuvel afrennen), spelen met gevaarlijke voorwerpen (met pijl en



boog en darten met echte dartpijlen), spelen op gevaarlijke plekken (spelen in de buurt van water en kampvuur) en trek- en duwspelen (worstelen, stoeien en spelen met zwaarden of stokken). Voor scholen is het goed om na te denken over hoe zij kinderen de ruimte geven om risicovol te spelen. Daarbij kan je letten op:

- de veelzijdigheid van de omgeving (zodat er op verschillende manieren gespeeld kan worden, bijvoorbeeld met hoogte, snelheid, trekken en duwen, enzovoort);
- de flexibiliteit van de omgeving (zodat de omgeving gemanipuleerd en veranderd kan worden door het kind) en
- de complexiteit van de omgeving (zodat er variatie mogelijk is om risicovol te spelen voor verschillende soorten kinderen, van risicomijdend tot risicozoekend).

Eindeloos spelen met natuurlijke en waardeloze materialen

Naast het bieden van speeltoestellen en ander speelmateriaal, zijn er meer mogelijkheden die aansluiten op de beleving en creativiteit van de kinderen zelf. Hoe vaak zie je kinderen enthousiast en langdurig spelen met natuurlijke materialen zoals boomstammetjes en takken, of met en andere 'waardeloze' spullen zoals autobanden, kratten, buizen, slangen en kleden? Kinderen spelen graag met dingen die ze zelf kunnen aanpassen naar hun eigen wensen. Volgens de 'theorie van de losse spullen' zijn deze 'loose parts' geen speelgoed, maar zijn het dus materialen zonder vooraf bepaald gebruik. Het materiaal kan worden verplaatst, aangepast, gecontroleerd, gewijzigd en gemanipuleerd door de kinderen zelf. Dit biedt ze eindeloze speelmogelijkheden die elk kind aanspreken.

Voordat je als school aan de slag gaat met risicovol spelen, is het belangrijk dat risicovol



spelen verankerd is in het beleid. Ontwikkel samen een visie op risicovol spelen, beschrijf de speelmeerwaarde en stel uitgangspunten vast. Dit vormt de onderbouwing voor ouders en collega's waarom de school hiermee aan de slag gaat. Beschrijf ook welke activiteiten er worden ondernomen en welke afspraken er worden gemaakt om risicovol spelen te stimuleren en te begeleiden.

Meer informatie over risicovol spelen vind je op: www.veiligheid.nl/risicovolspelen

Over VeiligheidNL

Ongelukken overkomen je, veiligheid niet. Veiligheid is niet vanzelfsprekend. Het is het resultaat van onderzoek, van wetenschap, van interventies, van gedrag.

VeiligheidNL is hét kenniscentrum voor letselpreventie en zet zich in om het leven van miljoenen mensen veilig(er) te maken door veilig gedrag in een veilige omgeving te stimuleren. Bijvoorbeeld door het aanpassen van omgevingsfactoren, het overbrengen van kennis of het stimuleren van veilig gedrag. Onze preventie begint met het analyseren van letsels en de risico's, oorzaken en gevolgen van die letsels. Op basis van deze inzichten, zoeken wij naar effectieve oplossingen om het aantal ongevallen omlaag te brengen. Want veiligheid is niet per ongeluk.

Om impact te bereiken richten we ons op de meest voorkomende en meest ernstige letsels, waar preventie belangrijk én mogelijk is. Dit doen we vanuit de thema's Valpreventie, Gehoorschadepreventie, Sportblessurepreventie, Verkeersveiligheid, Productveiligheid én Kinderveiligheid.

Contact

VeiligheidNL,
www.veiligheid.nl,
020 – 511 45 11

Foto's

VeiligheidNL

Kernwoorden

kinderveiligheid, risicovol spelen, letselpreventie



Het Technieklandje



‘Natuur & techniek’ zoals het bedoeld is!

Eén met de natuur en overgoten met techniek, dat is kort gezegd het Technieklandje. Omdat in Nederland jongeren steeds minder voor een technisch beroep kiezen, wordt techniek vanaf 2020 een zelfstandig onderwerp op basisscholen. Hieronder staat beschreven hoe wij dat doel realiseren, midden in natuurgebied het Zwanenbroekje bij Beek-Ubbergen.

TEKST PJOTR TIMMERMAN

*Bamboepiramide:
samen sta je sterker!*



Zaterdagmorgen, groep 7 van de Meander vrijeschool (Nijmegen) heeft zojuist hun Technieklandje afgesloten met kamperen onder de sterren. Uiteraard was er een kampvuur met stokbroodjes. Kinderen zetten hun eigen tent mee op en construeren een wc. Als het eenmaal donker is, speuren ze met iPad's de hemel af naar wat daar zoal zweeft aan het zwerk. De natuurexcursie met landlord Hans Maertens maakt het feest compleet. De kinderen horen over knuppelpaden, oerkwel en vistrappen. Knaagsporen van bevers rondom een afgetopte wilg oogsten bewondering. Doorgeknaagd in één nacht? Wauwauw! Aspirine zit in wilgenbast! Iemand hoofdpijn? Schillen en kauwen maar, want makkelijker kunnen we het in deze gratis apotheek niet maken! Ineens ontdekt een jongen plukjes grijs 'pluis' aan het



▲ *Stroom uit fruit. Het moet niet gekker worden!*

prikkeldraad. Haar van een Das! 'Jeetje, die beesten met hun zebra-strepen spoken hier 's nachts rond!' Sommige durfals willen daarna nog steeds buiten slapen onder de blote hemel... tot er een bui losbarst en iedereen toch weer in de tent eindigt! De kinderen hebben weliswaar van wilgentenen een prachtige hut gebouwd, maar het rieten dak blijkt toch te lekken.

Je eigen huis bouwen is zo simpel nog niet! Ze hebben geknoopt, gevlochten, gezaagd, en gegraven. Ook hebben ze deuren en ramen 'afgehangen' en het allermooiste is, dat wilgentenen eenmaal in de aarde, ook nog eens gewoon dóór groeien. Zeker met zo'n nat voorjaar! Eigenlijk is het allemaal toveren wat er gebeurt ... en om die verwondering is het feitelijk ook te doen!



▲ *Boven: Brandstof, zuurstof en vonken: vuur!
Onder: Kampvuur met stok-broodjes en sterke verhalen*

Techniek in de natuur

Het Technieklandje (TL) is uitgevonden om kinderen techniek te laten ervaren in een natuurlijke setting. Veel uitvindingen heeft die natuur immers al lang vóór ons gedaan! Zonnepanelen heten daar gewoon bladeren. De zuignappen van inktvissen stonden model voor ons handdoekenhaakje en de lont van een kaars zit kant en klaar in de stengel van de pitrus! Veel van hun vaak nog ongekende talenten komen de kinderen hier tegen. Vooral de vrijheid die ze daarbij hebben, ervaren ze als weldadig.

Uiteraard zijn er allerlei opdrachten, maar in de pauze mogen ze vrij spelen en wordt alles wat ze leren herbeleefd en verwerkt in hun spel! Uiteindelijk voelen de kinderen zich zowel één met de moderne wereld van de techniek, als helemaal thuis in de omhulling van de natuur. Dan kan je toch weinig meer gebeuren als je daarna over de aardbol je eigen weg gaat.

De Noren hebben gelijk met hun gezegde: 'Er bestaat geen slecht weer, er bestaat alleen slechte kleding!'

Comfortabel buiten

De 30 kinderen fietsen 's morgens als een zwerm vogels naar hun eilandje in de Ooijpolder. Hoe dat moet, leren ze van

de ganzen die voortdurend overvliegen. Samenwerken en afstand houden, terwijl er druk gekletst wordt. Het bespaart een hoop energie en is erg gezellig! Voor de juf is het ietsje minder, want die fietst voorop en breekt de wind! Bewegend leren is modern, maar op vrijescholen zit het al 100 jaar in het concept! De eerste keer wanneer ze als een soort Robinson Crusoe's op het Technieklandje aanwaaien, is er niets anders dan groen! "Meester, hebben we hier nu twee keer per maand les?" Ja dus! Het is niet altijd droog en ook niet altijd warm, dus daar moet wel wat op verzonnen worden. Vuur leren maken bijvoorbeeld, met het pluus van de lisdodde, berkenbast, pyrietknol, vuursteen en tonderzwam is stap 1. Een onderkomen bouwen wordt stap 2 en leren koken met alle eetbaars van Moeder Natuur vormt stap 3. Letten op wat je aantrekt komt na de eerste nachtvorst ook al snel ter sprake. Meerdere dunne laagjes over elkaar om warm te blijven (lucht isoleert). Laarzen en een goeie (regen-)jas zijn onontbeerlijk. Later in het jaar zijn ook een muts en wanten handig.

▼
De rattenvanger
vertelt stoere
verhalen

Een heel team

Het onderwijsconcept heeft het Technieklandje geleend van de Boerderijschool. Kort

samengevat 'Doen is de beste manier van denken'. Daar hoort wat risico bij, dus een schram en een butts zijn niet te vermijden (EHBO!). Vallen en gewoon weer opstaan! Daarna kijk je vanzelf beter uit je doppen! Er doen altijd ouders mee, maar ook pabostudenten, de klassenleerkracht en iemand die de inhoud bewaakt en voor de organisatie zorgdraagt. Tenslotte komen er regelmatig professionals langs: de imker, de rattenvanger, de boswachter, de groenteteler of de uitvinder. Hoe je perfect voor de natuur zorgt, kan natuurlijk niemand beter dan de eigenaar van het terrein vertellen, met zijn kar vol snoeischaars, zagen, grondboren en scheppen.

Inderdaad een heel team, maar genoeg hulp was eigenlijk nog nooit een punt. Het voelt - zeker als de zon schijnt - een beetje als vakantie en wie wil dat nu niet?! Daarbij komt dat blije kinderen beter leren. Duurzaam leren met je hele lijf en alle zintuigen, dat hadden we vroeger toch allemaal wel gewild? In de herkansing dus!

Programma

Hoe verloopt zo'n morgen op het Technieklandje? Het programma start met een natuurgedicht of kort verhaal en onderwijl een boterham. Het basisprogramma bestaat





uit twee workshops van 45 min. Daar zijn opdrachtkaarten en vaste begeleiders voor. Kinderen doen onderzoek aan waterraket en fruitbatterij, maken vuur, leren boogschieten – ‘schoten ze vroeger écht vanuit galop raak?’ –, bouwen aan het huis, versieren hun kerfstok, snijden vlierenfluitjes of doen aan landart. Eén groepje verzamelt ingrediënten uit de omgeving en maakt daar iets lekkers van. Bijvoorbeeld mispels, munt, cichorei, allerlei bloemen, kraailook, rozenbottels en ook oogst uit hun permacultuur-tuintje. Vaak verdwijnen de ingrediënten in de reusachtige kookpot. Soms zijn er ook langer durende activiteiten zoals de kennismakingswerftocht. Touwen maken van geschildre PET-flessen neemt ook meer tijd, op bezoek bij de burens van waterkerskwekerij de Klispoel, het bouwen van vloten of het maken van zonnebootjes passen evenmin in een korte workshop. Daarvoor gaat het basisprogramma op de schop. Soms is het Zwanenbroekje een ‘onder-water-kleimoeras’. Dan is er een noodprogramma. Daarvoor houden we het Natuur- en Watermuseum, het elektroprogramma of de uitvinder achter de hand die (next best) ook ‘droog’ kunnen draaien. Na de workshops spelen de kinderen drie kwartier vrij op hun megaschoolplein (35 ha!), waarna ter afsluiting de kookgroep met hun lekkers rond gaat. Dat is ook het moment waarop eerder genoemde professionals iets komen vertellen en showen. Hoogtepunt is altijd de rattendvanger met zijn trukendoos, inclusief de

(be-)tastbare voorbeelden van vers gevangen bever- en muskusratten. ‘Waterkonijn’ heeft het kookgroepje nog niet bereid, maar het *zou* kunnen!

Oogst

Het leren zelf wordt ook geoogst, daarvoor zijn er de logboekjes. Kinderen schrijven en tekenen er na afloop van ieder Technieklandje in. De leerkracht bespreekt het gebeurde en vlecht het waar mogelijk bij de reguliere leerstof in. Zo is de leercirkel rond. Cyclisch leren en leven in verbinding met iets dat je echt beleefd hebt, is immers de essentie van duurzaam onderwijs. Tenslotte zijn er de huiswerkopdrachten. Kinderen maken zaken als een vogelhuisje, pijl-en-boog, zakmes, klok, weerstation of vlieger. Best pittige opdrachten, waar hulp van thuis bij nodig is. Niets zo nostalgisch als met je moeder in het rommel-schuurtje of op de spinnenzolder op jacht te gaan naar oude spullen voor bijvoorbeeld het maken van iets dat ‘klok’ kan heten en de tijd bijhoudt! De opdrachten leveren een heus ‘uitvindercertificaat’ op met voor iedere uitvinding een passend stempeltje. Als afsluiting van het schooljaar bouwen we een reuzenpiramide van bamboestokken, picknicken we met alle ouders en slapen we onder de sterren! Je zou willen, dat basisscholen er vroeger ook al zo uitzagen!

Pjotr Timmerman is werkzaam bij HAN Pabo als docent natuuronderwijs.

▲ *Lijntrekken aan de PET-fles-schiller*

Internetadressen

- 1 www.boerderijschool.nl
- 2 <https://www.youtube.com/watch?v=GUTM8xnh7DM>
- 3 Google maar eens op afbeeldingen onder ‘land art’ of idem op Andy Goldsworthy

Dit artikel verscheen eerder in Tijdschrift OASE het herfstnummer van 2016

Foto's

ouders en begeleiders vrijeschool Meander

Contact

pjotrtimmerman@gmail.com

Kernwoorden

duurzaam leren, vrije school, leren in de natuur, technieklandje

Mijn school is super!

Hoe kijkt een leerling naar een nieuwe school die is ingericht op bewegen? Hier het verhaal van zo'n leerling. Hij schreef het verhaal van de kennismaking met zijn nieuwe omgeving omdat hij net verhuisd was en zijn eerste stappen in het nieuwe schoolgebouw. Op onze website staat het verhaal over het ontstaan van dit gebouw met veel foto's.

BEWERKING HANS DIJKHOFF

Hoi Ik ben Gert-Jan en ik zit in groep 7 van De Twijn in Alblasterdam. We zijn een tijdje geleden verhuisd vanuit Groningen. Mijn vader heeft een nieuwe baan hier bij een scheepswerf.

Nieuwe school

Toen moest ik het tweede deel van het schooljaar naar een nieuwe school. Dat vond ik best moeilijk. Ik kwam daar met mijn ouders. We kregen te horen dat in april het nieuwe gebouw

klaar zou zijn. Was het ineens twee keer spannend: eerst wennen in je nieuwe klas en dan weer wennen in een nieuw gebouw. Gelukkig viel het mee. Ik had snel een vriendje, Jeroen, die bij mij in de straat woont. Hij nam me mee en liet me alles zien. We doen ook veel samen op de Playstation.

Nieuw gebouw

De nieuwe school was nog niet open maar we mochten alvast even kijken. Aan de buitenkant





de nieuwe school te gaan! De school is wel heel groot want er zijn van alles wel twee klassen en er komt ook een crèche in met van die baby's.

Verhuizen

Toen we echt in de nieuwe school gingen, was het heel cool. In de klas was verteld dat als je naar de wc moest, dat gewoon mocht. Nou dat mocht op mijn oude school ook maar dat was wel een oude troep en ik zat ik een klein klasje met groep 7 en 8 bij elkaar. Maar ik kon daar niet met de klimwand naar de wc. Dat is veel cooler.

Als we binnenkomen, trekken we onze binnenschoenen aan en nemen de andere schoenen mee naar onze klas. Ik kom meestal wat vroeger dan kan ik alvast even rennen en klimmen. De juf zet bovenaan de klimwand alvast wat werkopdrachten neer. Dan klim je daar naartoe en weet je waaraan je kan beginnen.

Ik ben heel blij. Verhuizen was moeilijk maar ook dankzij mijn vriend en m'n school is het een stuk makkelijker geworden om te wennen.

is het een nieuw schoolgebouw, niets bijzonders maar binnen was het kicken! Kom je door de deur, sta je meteen op een soort hardlooppbaan. Maar voor we wilden lopen, zei juf al dat we alleen mochten kijken omdat nog niet alles klaar was. En we hadden onze buitenschoenen aan. Het was wel een gedoe met het uittrekken van de schoenen. Dat moest je maar even op de grond zittend doen. Toen lag er een berg schoen en in de hoek. Dat was wel een leuk gezicht. We stonden voor een grote trap maar een deel was geen trap maar een klimwand! En als je naar boven keek, zag je een heel groot gat met een net in de vloer van boven. Daarboven waren klimtouwen en een klimnet. Wat ook gaaf was die muur met dat raam erin. Zaten gewoon ook van die gekleurde grepen op. Maar ja niet alles was klaar, mochten we alleen maar kijken. Vond ik wel jammer hoor want ik had meteen zin om alles uit te proberen.

In een lokaal was een muur met een soort gaten erin. Kon je inklimmen met een touw of een touwladder. Waarom dat nou was, kwam ik pas achter toen we echt in de school zaten. Had toen wel heel veel zin gekregen om naar

Foto's

Hans Dijkhoff

Contact

redactie@kvo.nl

Kernwoorden

bewegeschool,
bewegend leren





Speech voorzitter KVLO op ALV 28-05-2021

Vanwege corona zijn de laatste vergaderingen van de vereniging online geweest. Op de voorjaarsvergadering in mei hield onze voorzitter Stella Salden een speech. Die wil het bestuur jullie niet onthouden.

TEKST STELLA SALDEN

Beschouwing

Van 'Lichamelijke oefening' en 'Lichamelijke Opvoeding', naar 'aan sport georiënteerd bewegingsonderwijs' en na de coronadip naar 'aan bewegingsonderwijs georiënteerde sport' met vijf uur bewegen en sport per week en een manifest voor een Sportieve Gezonde Generatie. De KVLO is nog steeds volop in beweging voor nu en voor later.

Visie

De wereld is om in te bewegen en biedt hiervoor veel uitdagingen. Kinderen leren de wereld al vroeg bewegend kennen. De functie en rol die bewegen en sport heeft in het leven verandert met het ouder worden en verschilt per individu. Zowel voor mensen *persoonlijk* als voor de *samenleving* als geheel is bewegen en sport van grote waarde. Het draagt bij aan de kwaliteit van leven.

Als basis voor een leven lang met plezier bewegen is het nodig dat leerlingen bewegingsvaardigheden leren, ontdekken wat ze leuk vinden, waar ze goed in zijn en hoe ze hier vorm aan willen en kunnen geven. Zo ontwikkelen ze hun eigen beweegidentiteit, vergroten ze hun mogelijkheden om deel te nemen aan allerlei soorten beweegactiviteiten en leren ze gerichte keuzes maken. Verschillende beweegidentiteiten lijken geen relatie te hebben met geslacht, opleidingsniveau en etniciteit omdat beweegidentiteit verankerd is in iemands persoonlijkheid, in wie je bent. Tegelijkertijd worden mensen door technologische ontwikkelingen steeds minder uitgedaagd om te bewegen. Dit is ook zichtbaar bij leerlingen op school, de

beweegvaardigheid wordt minder. Ook zien we steeds veranderingen in de aanbodzijde van nieuwe activiteiten en sporten ontstaan; een club, vereniging of daarbuiten en technologische ontwikkelingen hebben daar ook invloed op. Het is belangrijk dat er ruimte en een platform is om na te denken over de meerwaarde van de sociale aspecten van bijvoorbeeld de stoere 'urban sports' en de explorerende E-sports', en hoe we deze activiteiten die 'cool' en 'hot' zijn, kunnen gebruiken om jeugd aan te zetten tot intensiever fysiek bewegen en een gezonde leefstijl; een verbinding realiseren tussen deze nieuwe activiteiten en sporten binnen en buiten de school.

De functie en rol die bewegen en sport heeft in het leven verandert met het ouder worden en verschilt per individu

Vanavond is er wederom een persconferentie waar verdere versoepelingen afgekondigd worden; dankzij de vele vaccinaties mogelijk gemaakt. Hopelijk ook weer snel fysiek bewegingsonderwijs.

De coronacrisis heeft nog eens extra duidelijk gemaakt wat de impact is van de opgelegde bewegingsvrijheid voor de kwaliteit van het leven. We hebben allen de mentale, sociale en fysieke gevolgen hiervan kunnen ervaren. Overduidelijk werd het belang van bewegen zichtbaar maar ook hoe vitaal de beroepen in



▲
Corona-aanpassing:
materiaal reinigen

de publieke sector zijn voor onze samenleving. En hoe belangrijk het is dat deze beroepen veilig kunnen werken. De KVLO is actief betrokken geweest bij alle protocollen om veilig te werken en haar leden up-to-date informatie te verstrekken van alle maatregelen en aanpassingen. En dan rijst de vraag: hoe ga je leerlingen goed en voldoende laten bewegen als fysiek contact niet mogelijk is. Een nieuwe opgave die vroeg om creativiteit en innovativiteit. Ik ben dan ook trots op alle initiatieven en werkwijzen die door jullie ontwikkeld zijn en alle ervaringen die gedeeld zijn via digitale platforms zodat ook alle leden deze kennis kunnen opdoen in het belang van elk kind.

Forse stappen

Ondanks de coronacrisis heeft KVLO samen met relevante stakeholders een aantal forse stappen gezet in de uitvoering van haar koers 'Goed leren bewegen, een leven lang actief in en rondom de school'.

Met de resultaten zoals:

- een wettelijke borging van twee lesuren bewegingsonderwijs in het primair onderwijs
- een subsidieregeling voor scholen die hulp willen om 2 lesuren per week te realiseren
- het manifest voor 'Bewegen, het nieuwe Normaal' waar 5 uur sport en bewegen gerealiseerd wordt
- en 6,3 miljard vanuit het Nationaal Plan Onderwijs voor een herstelprogramma met o.a. extra sport- en beweegactiviteiten.

Foto

Anita Riemersma

Contact

stella.salden@kvlo.nl

Dit biedt veel perspectief voor een integrale aanpak van goed en voldoende leren bewegen voor elk kind in en rondom de school.

Ik wil alle leden, afdelingen, medewerkers, collega-bestuursleden, ereleden bedanken voor hun inzet om deze prachtige resultaten te behalen. En dat in een ongekend moeilijke tijd. Ik ben trots op jullie!

In het bijzonder wil ik me nog even richten tot aan enkele jubilarissen van afdelingen:

- afdeling NW-Veluwe die in 2020 50 jaar jong is geworden, proficiat!
- afdeling De Graafschap, ook van harte met het 50-jarig bestaan!
- afdeling Amersfoort die in december haar 80-jarig bestaan kent. Proficiat!

En 'last but not least' de AGOV die dit jaar maar liefst 150 jaar bestaat. De President (zo heette de voorzitter toen) van de AGOV dhr. P.C. Adrian, nam in 1871 ook het voorzitterschap van "De Nederlandsche" (huidige KVLO) over en bleef maar liefst 39 jaar! AGOV van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal.

Als afsluiting wil ik jullie graag een anekdote voorlezen van een trotse gymleraar die een zilveren speld kreeg voor zijn 50-jarig lidmaatschap: [dhr. Jaap Kersjes] en ook 43 jaar in het onderwijs heeft gestaan.

Bij de introductie van de eerste gymlessen voor de brugklassers vertelde ik altijd dat gymnastiek het belangrijkste vak was van de hele school. Waarop de leerlingen altijd antwoordden: "dat zeggen de leraren van de andere vakken ook". Mijn antwoord daarop was altijd: "Dat is goed dat zij dat zeggen want dan geloven zij in de waarde van hun vak, maar waarom gymnastiek nu heel belangrijk is, er is een ding waar jij je hele leven lang aan vast zit en dat is je eigen lichaam. Het komt maar een keer voor dat jij uit je eigen lichaam stapt en dat is"? De leerlingen wisten direct het antwoord: als je doodgaat. Mijn antwoord: "jullie zijn 12,13 jaar. Ik vind dat erg jong om dood te gaan. Zorg ervoor dat je zo goed mogelijk in je eigen jasje blijft zitten. Daarom is gymnastiek een belangrijk vak". Onder het motto van: liever een goed onderhouden regenjas dan een slecht verzorgde bontjas begon iedereen met vertrouwen aan de eerste gymlessen op de middelbare school om aan een vitale (geen digitale) levensstijl te werken.

Het nieuwe combipakket voor BSM & Sportitude

De kracht van papier en digitaal

Onderwijs geven kan op veel manieren: in een groep of individueel, fysiek of online, synchroon of asynchroon. Door de coronapandemie hebben veel scholen in sneltreinvaart de mogelijkheden van online onderwijs en online leermiddelen leren kennen. Het thuisonderwijs heeft ons geleerd dat sommige lessen echt fysiek moeten, maar dat andere lessen ook prima online met eventueel online lesmateriaal gegeven kunnen worden. Hoe spelen uitgevers daarop in?

TEKST DENNIS WITSIERS

The screenshot shows a digital learning environment. At the top, there are tabs for 'LESMATERIAAL' and 'GROEPEN'. The main heading is 'Be sports minded - TEST - 2 Bewegen en regelen' with a sub-heading 'Opdracht 2. Elkaar coachen'. Below this, there is a section for 'Opdracht 2.2.2 Elkaar coachen' with a description: 'Vervul de rol van coach tijdens het softbalspel (op basis van zelf geformuleerde speelniveaus) en eventueel elkaar beoordelen.' There is a text input field for 'Theorie Coach of begeleider'. Below that, there are two sections: 'Doel' and 'Activiteiten/Vaardigheden', each with a list of bullet points. On the right side, there is a sidebar with 'Inhoudsopgave' and a list of links: 'Samenvatting', 'Samenvatting maken', 'Bronnen', 'Theorie Coach of begeleider', 'Beoordelingsformat Softbal', 'Spelregels Softbal', and 'Beoordelingscriteria Elkaar coach...'.

The screenshot shows a digital learning environment. The main heading is 'a. Stap 1 Oriënteren en vaststellen'. Below this, there is a text input field for 'Met behulp van het beoordelingsformat 'Softbal' (of de eigen geformuleerde criteria) observeer je de speler van de andere partij met dezelfde functie als jij en je bepaalt op welk speelniveau hij/zij speelt.' There is a list of bullet points: 'Bij elke wissel probeer je de ander te coachen... Je probeert een coachende opmerking te bedenken voor de ander en deze noteer je.', 'Hoofdvraag: Hoe krijg ik een hoger/beter speelniveau van mijn buddy?', and 'Deelvragen: Waaraan voldoet een goede coach? Hoe geef je goede, opbouwende feedback?'. Below the text input field, there is a text input field for 'Beoordelingsformat Softbal' and a text input field for 'Spelregels Softbal'. On the right side, there is a sidebar with 'Inhoudsopgave' and a list of links: 'Samenvatting', 'Samenvatting maken', 'Bronnen', 'Theorie Coach of begeleider', 'Beoordelingsformat Softbal', 'Spelregels Softbal', and 'Beoordelingscriteria Elkaar coach...'.

Met de BSM-lesmethode Be Sports-Minded en LO2-lesmethode Sportitude werd er altijd al een mix van papieren en digitale leermiddelen aangeboden. Om nog beter met het digitale lesmateriaal aan de slag te kunnen, zal het online lesmateriaal vanaf schooljaar 2022-2023 als combipakket verschijnen. Dat betekent dat de leerling een boek ontvangt en toegang krijgt tot onze digitale leeromgeving. In dit artikel wordt alvast een inblikje in de digitale leeromgeving gegeven.

Als leerling aan de slag in de digitale leeromgeving

De opdrachten en ondersteunende materialen die de leerlingen normaal gesproken op de methodesite konden vinden, zijn opgenomen in de digitale leeromgeving. De leerling kan deze opdrachten ook online invullen. De links naar theorie die de leerling nodig heeft voor het beantwoorden van de vragen en de benodigde ondersteunende bronnen staan bij de opdracht. Zo heeft de leerling alles wat hij nodig heeft op één plek. Leerlingen kunnen nu op school, maar ook thuis aan de slag met de lesmaterialen van BSM en LO2.

Ook de diagnostische vragen kunnen online door de leerlingen ingevuld worden.

Als docent aan in de digitale leeromgeving

De digitale leeromgeving biedt ook voor jou als BSM en/of LO2-docent veel

Boomberoepsonderwijs Zoeken

LEERMATERIAAL GROEPEN

Be sports minded - TEST - 2 Bewegingen en regelen
Opdracht 6. 2.3 Leren lesgeven

Inhoudsopgave

Samenvatting
Samenvatting maken

Niveau	Omschrijving	Toetswoorden
1. Onthouden (D)	Memoriseren, ophalen relevante kennis, parate objectieve kennis	Noem, herken, definieer, wijs aan, schrijf op, kies, vind, vul in, geef
2. Begrijpen (B)	De betekenis achterhalen van informatie, de betekenis kunnen verbinden met andere kennis	Leg uit, verklaar, verhelder, beschrijf, geef voorbeeld, licht toe
3. Toepassen (T)	Eerder verworven kennis en inzicht gebruiken in nieuwe situaties of om een (nieuw) probleem op te lossen	Toon aan, lijn plan van aanpak uit, los op, bereken

Ook de docentmaterialen, zoals de PTA's, antwoorden, PowerPoints, toetsvragen en toetsmatrijzen, vind je in de online omgeving.

Wanneer kun je wat verwachten?

Als je Be Sports-Minded al gebruikt en je wil dit schooljaar al kijken hoe de digitale leeromgeving werkt, kan dat vanaf komende herfstvakantie. Als je Sportitude gebruikt of je bent nieuwsgierig naar de methode, dan kun je extra informatie over de methode en over het nieuwe combipakket vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl/sportitude.

Zo blijven we met ons team van schrijvers, uitgever, docenten uit het werkveld en deelnemers van de BSM- en LO2-netwerken werken aan deze methodes om zo de kwaliteit van de vakken BSM en LO2 te optimaliseren.

Dennis Witsiers is verbonden aan de Fontys Sporthogeschool.

a. Geef aan wat de betekenis is van een didactisch model.
(Onthouden, 2 punten)

b. Geef aan welke vier onderdelen beschreven staan in het didactisch model zoals dat gehanteerd wordt in het boek Be Sports-Minded.
(Onthouden, 1 punt)

mogelijkheden om je lessen te plannen en organiseren. In de omgeving kun je groepen aanmaken. Aan deze groepen kun je opdrachten toekennen. De opdrachten kun je (laten) beoordelen en in een overzicht zie je de vorderingen

per groep. Mocht je eigen bronnen of opdrachten willen toevoegen, dan behoort dat natuurlijk ook tot de mogelijkheden. Zo kun je ons lesmateriaal aanvullen met bronnen en opdrachten die passen bij jouw school.

Contact

d.witsiers@fontys.nl

Kernwoorden

digitalisering, lessen

De digitale leeromgeving ondersteunt en ontzorgt je in het lesgeven. Je vindt er alle digitale lesmaterialen voor de leerlingen én alle docentmaterialen. Ook leerlingen vinden er al hun digitale lesmaterialen, zowel het lesmateriaal van de methode als eventueel het lesmateriaal van de docent. Wat maakt deze digitale leeromgeving nou zo bijzonder? Dat zijn de volgende zes punten:

1. Jij bepaalt

Als docent bepaal jij op welke manier je papieren en digitale lesmaterialen inzet in je les. De digitale leeromgeving van Boom beroepsonderwijs is daarbij jouw online toolkit. De omgeving biedt een scala aan mogelijkheden, maar jij bepaalt welke tools je wilt gebruiken in je les.

2. Ondersteuning bij plannen & organiseren

Ga je per groep opdrachten opgeven? Laat je gesloten vragen automatisch nakijken en beoordeel je bepaalde opdrachten zelf? Ga je eigen opdrachten op bronnen toevoegen voor je leerlingen? Gaan leerlingen oefenen voor de toets met de test-je-kennis-vragen? Het kan allemaal in de digitale leeromgeving; de keuze is aan jou.

3. Overzicht & inzicht

Naast hulp bij het plannen en organiseren van je lessen, geeft de digitale leeromgeving ook overzicht en inzicht in de individuele en klassikale voortgang en resultaten. Aan de hand van dit overzicht en inzicht kun je je lessen afstemmen op de behoefte van de groep of op maat een individuele leerling extra ondersteunen of uitdagen.

4. Zekerheid

Op het digitale platform staan alleen lesmaterialen die ontwikkeld zijn voor deze omgeving. Je weet dus zeker dat je met goede spullen aan de slag gaat. We bieden theorie afwisselend in taal en beeld aan. Om alle leerlingen aan te spreken gebruiken we veel werkvormen in de aangeboden opdrachten.

5. Alles op 1 plek

Naast de lesmaterialen vind je er alle ondersteunende docentmaterialen. Handig op één plek.

6. Directe service

Als je vragen hebt of je ondervindt problemen bij het gebruik van onze omgeving, dan kun je altijd de up-to-date handleiding raadplegen of contact opnemen met de klantenservice van de uitgever.

De bedoeling van cao-partijen achter levensfasebewust personeelsbeleid

In het voortgezet onderwijs wordt ingespeeld op de vergrijzing: naast het feit dat er in de toekomst waarschijnlijk te weinig jonge docenten beschikbaar zijn stijgt het aantal oudere werknemers de komende jaren. Scholen houden rekening met deze ontwikkelingen door het voeren van adequaat personeelsbeleid.

TEKST MR. DANIELLE DUBBEL

Adequaat beleid is erop gericht om oudere werknemers te stimuleren zo lang mogelijk fit aan het werk te blijven en de juiste (nieuwe) werknemers voor de school aan te trekken en te behouden. Daarbij speelt levensfasebewust personeelsbeleid een belangrijke rol.

Wat is levensfasebewust personeelsbeleid?

Hoofdstuk 7 van de CAO VO gaat over dit onderwerp. In artikel 7.1 is bepaald dat iedere werknemer jaarlijks de beschikking krijgt over een basisbudget van 50 klokuren. Daarmee kunnen keuzes worden gemaakt die passen binnen de levensfase en die de persoonlijke situatie en de duurzame inzetbaarheid vergroten.

Artikel 7.2 bepaalt vervolgens dat de leraar het recht heeft om het basisbudget naar eigen inzicht te gebruiken voor aanpassing van de werkzaamheden, vermindering van de lestaak dan wel de overige taken. Inzet van het basisbudget leidt niet tot vermindering van de jaartaak; de leraar legt hierover verantwoording af. Bij vermindering van de lestaak geldt dat de leraar bij een lesduur van 50 minuten het recht heeft om zijn lestaak met 1 lesuur per week te verminderen. Naast bovengenoemde optie heeft de werknemer het recht om het basisbudget in te zetten voor verlof ten behoeve van duurzame inzetbaarheid. Wij merken dat daar in de praktijk door werkgevers nog wel eens voorwaarden aan worden verbonden die niet stroken met de bedoeling van cao-partijen. Zo komt het voor dat werkgevers aangeven dat dit verlof niet voorafgaand of aansluitend aan een schoolvakantie mag worden opgenomen aangezien het niet bedoeld is om een vakantie te verlengen. Echter een dergelijk door de werkgever opgesteld beleid is strijdig met de bepalingen van de cao hierover. Cao-partijen hebben bewust verlof als mogelijkheid opgenomen en daar verder geen beperkingen bij geformuleerd, juist om de rechten van werknemers niet in te perken. Een werkgever kan niet in overleg met de MR bepalen daar wel beperkingen in aan te brengen. Een wijziging van de cao is aan cao-partijen en niet aan een individuele werkgever. Door hier ten nadele van de

werknemer beleid op te maken in afwijking van de rechten die de cao aan werknemers toekent, handelt de werkgever in strijd met de cao.

Slechts wanneer de werkgever in een individuele kwestie met een werknemer een zwaarwegend bedrijfs- of dienstbelang heeft op basis waarvan het verstrekken van verlof zoals omschreven in de cao in redelijkheid niet van de werkgever kan worden gevergd, kan de werkgever het verzoek tot verlof weigeren. De werkgever dient dan wel aan te tonen dat hiervan sprake is en heeft een inspanningsverplichting naar de werknemer om zoveel als mogelijk aan het verzoek te voldoen. Met andere woorden, de werkgever mag een verzoek niet zomaar afwijzen op basis van zelf geformuleerd beleid.

Naast het inzetten van het basisbudget als verlof heeft de werknemer het recht zijn jaarlijks basisbudget te sparen. De voorwaarden hierbij staan vermeld in artikel 7.2 lid 2 van de CAO VO.

Voorts geldt voor de werknemer van 57 jaar of ouder naast het basisbudget het recht op een aanvullend verlofbudget van maximaal 120 uur per jaar. Wanneer hiervan gebruik wordt gemaakt draagt de werknemer bij in de kosten van dat budget. Het percentage eigen bijdrage voor docenten bedraagt 50%.

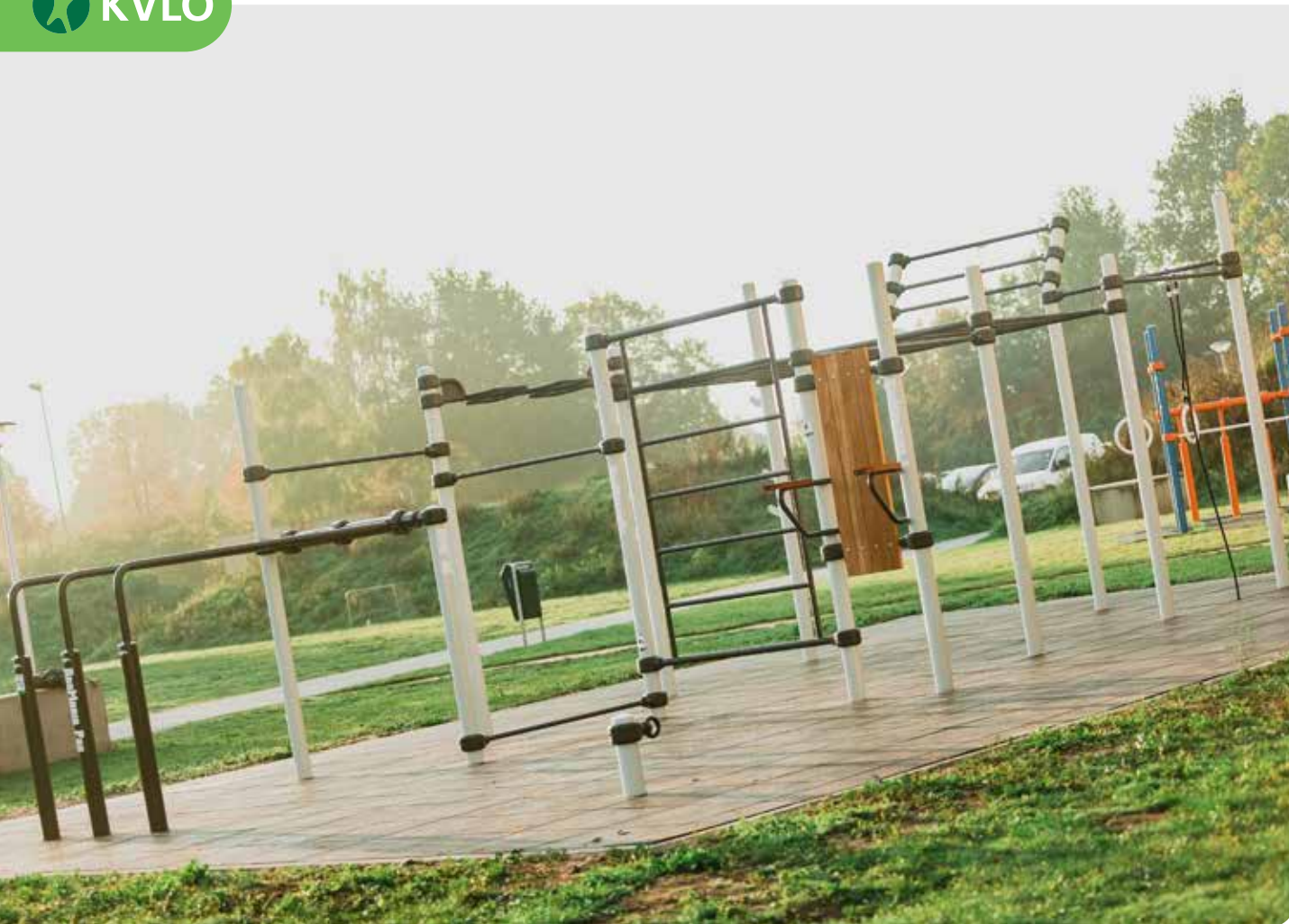
Wanneer de werknemer gebruik maakt van het aanvullend verlofbudget heeft hij het jaarlijks recht om hieraan maximaal 170 verlofuren toe te voegen. Het percentage eigen bijdrage van de werknemer over deze verlofuren bedraagt 100%.

De werknemer dient in staat te worden gesteld het verlof van 340 uur op een herkenbare wijze op te nemen in de vorm van een vrije dag. Indien de werkgever de oudere werknemer verplicht te werken gedurende een dagdeel of dag verlof heeft de werknemer recht op vervangend verlof. Deze verplichting kan hoogstens driemaal per jaar worden opgelegd. In de CAO PO is een soortgelijke regeling opgenomen in hoofdstuk 8A. Daar heeft iedere werknemer jaarlijks het recht om 40 uur van de werktijd te besteden aan duurzame inzetbaarheid. Ook heeft iedere werknemer van 57 jaar en ouder naast de 40 uur voor duurzame inzetbaarheid recht op een bijzonder budget voor oudere werknemers.

In het mbo is de regeling voor duurzame inzetbaarheid opgenomen in hoofdstuk 9 van de cao; het persoonlijk budget bedraagt bij een normbetrekking 50 uur per cursusjaar. Ook deze cao kent een regeling seniorenverlof (artikel 9.5 en volgende CAO MBO).

Wil je gebruikmaken van het individueel keuzebudget of het seniorenverlof en heb je vragen over de toepassing hiervan, neem dan contact met ons op. ■

Contact juristen@kvlo.nl.



Calisthenics op het schoolplein en in het bewegingsonderwijs

In LO 5 heeft Dennis van Os geschreven over het project vitaliteit op zijn school Stad & Esch in Meppel. Samen met Dennis ben ik werkzaam op dezelfde school en we proberen voor Meppel en omstreken inhoud te geven aan fitheid en gezond bewegen. Ik richt mij daarbij op parken en pleinen met de calisthenics in het teken van 'buiten gewoon sporten'.

TEKST JERMAINE LUBBERS

Wat is calisthenics?

Je hebt ongetwijfeld op sociale media wel eens beelden voorbij zien komen van atleten die horizontaal aan een paal hangen, of mensen die op de meest moeilijke manieren handstand doen. Dat is calisthenics. Calisthenics is een verzamelnaam van oefeningen die je uitvoert met je eigen lichaamsgewicht. Denk aan: planken, push-ups, pull-ups, squats, en zelfs de handstand. Het is een mix tussen turnen en fitness waaraan iedereen op eigen niveau aan kan deelnemen. Het woord 'Calisthenics' is afgeleid uit het Grieks en betekent letterlijk 'mooie kracht'. Het is een uitdagende vorm van trainen met je eigen lichaamsgewicht die bijdraagt aan jouw kracht, conditie, coördinatie en lenigheid. In dit artikel wil ik docenten lichamelijke opvoeding enthousiast maken voor deze sport. Ik hoop jullie te inspireren om een calisthenicspark te realiseren bij jullie op school, in de wijk, dorp of stad.

Mijn eigen ervaring

Drie jaar voordat ik in 2017 begon bij mijn huidige werkgever, Stad & Esch te Meppel, ben ik enorm enthousiast geraakt door een filmpje dat ik zag op YouTube. De atleet in dat filmpje pakte met twee handen een paal vast en hing met zijn benen haaks in de lucht, de zogeheten 'human flag'. Ik dacht maar één ding: dat wil ik ook kunnen! In de omgeving Zwolle was op dat moment nog geen calisthenicspark waar ik kon trainen, dus was ik genoodzaakt om zelf (aan de hand van filmpjes en tutorials) in de sportschool te trainen. Iets wat eerst een doel was, werd na twee jaar in mijn eentje keihard trainen (met uiteraard de nodige ups en downs) realiteit: ik kon elf secondes lang de 'human flag' uitvoeren. Vanuit daar ging ik op zoek naar nieuwe moves en vanuit dat enthousiasme vroeg ik twee collega-docenten mee met trainingen: het vuur ontbrandde ook bij hen. We waren zo enthousiast dat we een fantastisch idee kregen: een calisthenicspark direct naast onze school in Meppel!

▼
Human flag



Foto: Vinexpress/Jan Burgman

Een droom die werkelijkheid wordt

Als LO-docent zie ik het als een morele verplichting om zoveel mogelijk mensen in beweging te brengen en hoe kan dat nou beter dan door middel van een calisthenicspark? Samen met mijn gewaardeerde collega Gregory Lans hebben we het zaadje geplant om het calisthenicspark naast de school daadwerkelijk te realiseren: na een hoop presentaties voor verschillende docententeams en leerlingen creëerden we dusdanig veel draagvlak dat wij het gevoel kregen dat deze droom ook echt gerealiseerd kon worden. We haalden talloze handtekeningen binnen en deze hebben wij vervolgens aangeboden bij de gemeente Meppel.

Via de gemeente konden we aanspraak maken op het aanjaagfonds en nadat we ons voorstel hadden gepresenteerd in het plaatselijke theater kon de gemeente niet meer om ons heen. Helaas was het aanjaagfonds onvoldoende om het park daadwerkelijk te realiseren. Gelukkig kon de directeur van onze school met hulp van het ondernemersfonds Meppel en budget van school het overige bedrag sponsoren, zodat het calisthenicspark naast onze school daadwerkelijk gerealiseerd werd.

Ruim anderhalf jaar later waren Gregory en ik zo blij als een kind toen we op 14 mei 2019 het park officieel mochten openen. Extra bijkomstigheid: onze school is de eerste VO-school die calisthenics structureel een plek geeft tijdens de lessen van het talentprogramma Sport en Gezondheid. Leerlingen kunnen tijdens deze lessen, reguliere LO-lessen of gewoon tijdens een tussenuur gebruikmaken van het park. En het is niet alleen geschikt voor leerlingen: mededocenten maken er, in het kader van vitaliteit, veelvuldig gebruik van, maar ook fysiotherapeuten, hardlooptgroepen en free- en obstaclerunners. Zo zie je maar hoe calisthenics mensen bijeen kan brengen!

Een calisthenics park in Zwolle

De succeservaring in Meppel gaf mij het vertrouwen om de passie voor calisthenics ook met de bewoners van woonplaats Zwolle te delen: het Lübeckplein, achter het station, was eerst een groot, kaal plein. Het was lange tijd toe aan vernieuwing en vergroening. De gemeente Zwolle gaf de mogelijkheid aan de bewoners van de stad om initiatieven voor stellen waarop gestemd kon worden: mijn initiatief om een calisthenicspark te realiseren leverde ruim 900 stemmen op en zodoende kon het gerealiseerd worden! Op 4 mei 2020 is het park opgeleverd en sindsdien wordt het park veel gebruikt. De hele dag door is het een komen en gaan van vriendengroepen, personal trainers en buurtbewoners die gebruikmaken van het park. Het is mooi om te zien hoe mensen uit alle leeftijdsgroepen genieten van dit park!



◀ Calisthenicspark in bedrijf

Een sportieve ontmoetingsplek in de wijk

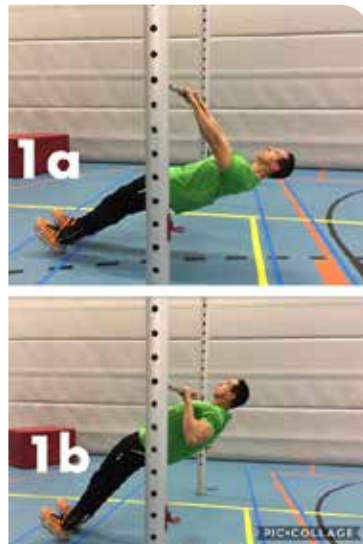
Omdat al het goede in drieën komt, is dit zeker niet het laatste park waarvoor ik mij ga inzetten. Integendeel: Ik woon in Zwolle in één van de meest kinderrijke buurten van Nederland, Stadshagen. Daarom ben ik met de Gemeente Zwolle in gesprek gegaan om te kijken of er in Stadshagen een Urban Sports Park gerealiseerd kan worden. Een Urban Sport Park spreekt meer doelgroepen aan dan alleen calisthenicsatleten, want ook bootcampgroepen, freerunners en obstakel runners kunnen hier hun sport beoefenen. Mijn plan is met enthousiasme ontvangen door Sportservice Zwolle en door de plaatselijke voetbalvereniging CSV'28. In een lange strook groen, gesitueerd tussen een paar voetbalvelden, zal hopelijk dit jaar een park komen van ruim 7 bij 30 meter. Dit moet een sportieve ontmoetingsplek

worden in de wijk voor jong en oud. In het ontwerp heb ik ook rekening gehouden met mindervaliden, waardoor er een ondergrond is gekozen waarop je in een rolstoel makkelijk kan verplaatsen en er zijn speciale toestellen voor mensen in een rolstoel. In het kader van toegankelijkheid vind ik het belangrijk dat iedereen moeten kunnen sporten in dit Urban Sports Park. Hoe meer doelgroepen je kunt aanspreken en bereiken des te groter de kans van slagen. Om de financiering rond te krijgen ben ik een crowdfundingpagina gestart en worden er diverse subsidies aangevraagd zowel plaatselijk als provinciale subsidies.

Voor de realisatie van dit park ben ik ook aangesloten bij het Zwolsch Sportakkoord onder de deelvisie Duurzame Sportinfrastructuur. Het Sportakkoord is een landelijk initiatief waaruit dit soort initiatieven gesteund kunnen worden.



▲
Body-row of
Australian pull-up



Calisthenics in de praktijk

Niet alle scholen hebben de luxe dat er een calisthenics park naast de school staat. In een gymzaal kan met weinig materiaal en een beetje creativiteit op een veilige en leuke manier een calisthenicsles geven. Een basisoefening die elke leerling op eigen niveau kan uitvoeren is de body row of australian

pull up. Deze kan je aan de ringen uitvoeren. Pak de ringen op heuphoogte vast in de neutrale greep zoals je een hamer vast pakt. (afbeelding 3) Ga onder de ringen hangen met je armen gestrekt, je hakken op de grond en span je buikspieren en benen aan zodat je van je enkels tot aan je schouders in een rechte lijn bent. Dit zorgt voor vormspanning. Trek de ringen langs je ribbenkast naar je toe waarbij je uitademt. (afbeelding 4) Doe dit in een gelijkmatig tempo. Laat vervolgens je biceps weer op lengte komen in twee seconden en adem uit. Voer deze beweging acht keer uit in een gelijkmatig tempo. De oefening wordt zwaarder door recht onder het ophangpunt te gaan hangen. De oefening wordt lichter door de hoek groter te maken en verder je voeten naar achteren te plaatsen. Deze oefening kan je ook uitvoeren aan een lage rekstok (zie afbeelding 5).

De voordelen van calisthenics

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat meer bewegen bijdraagt aan betere schoolprestaties en aan de mentale gezondheid van leerlingen. Helemaal nu in coronatijd, waarin sportscholen gesloten zijn, zie je dat calisthenicsparken steeds

beter bezocht worden. Jongeren die voorheen lid waren van een sportschool zijn op zoek naar alternatieven. Daarom is het belangrijk om tijdens de lessen bewegingsonderwijs de leerlingen de basics op de juiste manier aan te leren. Elke sporter heeft profijt van het beheersen van je eigen lichaam: calisthenicsbewegingen zijn namelijk al opgenomen in het Athletic Skills Model (ASM) waarvan bijvoorbeeld voetbalclubs als Ajax en PEC Zwolle gebruikmaken bij de jeugdselecties. Ajax heeft al een heus calisthenicspark laten bouwen op het jeugdcomplex De Toekomst. Het is bewezen dat je een betere voetballer wordt als je allround meer beheersing hebt over je lijf in kracht, coördinatie, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen. Calisthenics is niet alleen te doen in de een calisthenicspark maar ook in een standaard gymzaal. Met een paar kasten, banken en ringen kan je al een legio aan oefeningen en 'moves' uitvoeren voor leerlingen met verschillende beweegniveaus.



▲ Calisthenicspark in Zwolle Stadshagen

Wat kan calisthenics betekenen?

- Hangjongeren worden letterlijk en figuurlijk 'hangjongeren'
- Sociale cohesie in de buurt/wijk
- Draagt bij aan de vitaliteit voor jong en oud
- Kleine financiële inbreng met grote maatschappelijk impact
- De toestellen zijn hufterproof en zeer onderhoudsvriendelijk.

Voor de Nederlandse Calisthenics Bond ben ik de contactpersoon om de sport bekend te maken binnen het bewegingsonderwijs. Op de landelijke KVLO-studiedag VO in Den Haag in 2019 en KVLO studiedag afdeling Drenthe heb ik al calisthenics

workshops gegeven met als doel docenten kennis te laten maken met deze sport en anderen te inspireren om ook een calisthenicspark te realiseren bij hun school, of in hun wijk, dorp of stad.

Ben je door dit artikel enthousiast geworden over calisthenics en ben je benieuwd naar uitdagende trainingsvormen? Of ben je benieuwd hoe jij een calisthenicspark kan realiseren? Neem dan geheel vrijblijvend en kosteloos contact met mij op (cali.zwolle@gmail.com). Bekijk ook mijn instagrapagina [@calisthenics_zwolle](https://www.instagram.com/calisthenics_zwolle) voor inspiratie en leuke trainingsvormen.



◀ Calisthenics op studiedag KVLO Drenthe 2019

Foto's

Jermaine Lubbers

Contact

cali.zwolle@gmail.com

Kernwoorden

calisthenics, calisthenicspark

Playground als leslokaal op Echnaton

In dit topic aandacht voor het belang van buitenspelen en buitenspeelplaatsen. Een voorbeeld is Scholengemeenschap Echnaton. De school wil niet alleen een gezonde en sportieve school zijn voor de leerlingen en medewerkers, maar ook voor haar omgeving. Zo is het plan ontstaan om een playground voor de buurt te realiseren. Onze leerlingen en de buurtbewoners kregen via inspraakavonden directe invloed op de realisering van de playground. Na jarenlange zoektocht voor subsidies en sponsoring was de benodigde financiering rond. Oud-leerling Clarence Seedorf werd ambassadeur en naamgever van de playground. In 2007 opende hij 'zijn' playground.

TEKST RENÉ MAERTENS

Historie

Echnaton is een scholengemeenschap voor vmbo/havo met 1100 leerlingen. De school staat in een zogenaamde aandachtwijk. De school staat bekend als een vernieuwende school. Al in de vorige eeuw ontwikkelde wij sportklassen, topsportklassen en vbo Sport en bewegen. Het laatste ontwikkelde zich in 2002 tot vmbo Sport

Dienstverlening en Veiligheid. Deze opleiding werd op tientallen scholen later aangeboden.

De gemeente Almere erkende de kracht van sport. De toenemende bewegingsarmoede bij kinderen en daaraan gerelateerde gezondheidsrisico's, maar ook slechte integratie, overlast door (kleine) criminaliteit en gebrek aan sociale

▼
Leerlingen van Echnaton op de playground



cohesie was voor Almere aanleiding om zich enthousiast achter het plan van Echnaton te scharen. Door samenwerkingsverbanden aan te gaan met verschillende organisaties en instellingen en door subsidies werd het mogelijk om dagelijks activiteiten te organiseren voor tal van doelgroepen. Al snel bleek uit de wijkpeiling dat de leefbaarheid toenam. 700 Unieke bezoekers waren per week actief op de playground, er werd minder overlast gemeld bij de politie en het veiligheidsgevoel nam toe van 5.5 naar 6.6.

Waarde van sport

Onvoldoende vaak intensief bewegen kan leiden tot bewegingsarmoede (Hoeymans, Melse, Schoemaker, 2010) die een rol spelen bij gezondheid en het ontstaan van overgewicht. Bewegingsarmoede staat in de top vier van risicofactoren voor sterfte en is daarnaast één van de belangrijkste oorzaken van niet overdraagbare ziekten.

Maar niet alleen lichamelijke problemen kunnen het gevolg zijn van bewegingsarmoede. Te weinig bewegen kan ook leiden tot een verslechtering van de geestelijke gezondheid, tot verslechterde integratie, vormen van criminaliteit en gebrek aan sociale contacten in een wijk (Bakker et al., 2008). Bewegen heeft daarnaast ook een positieve invloed op de cognitie, sociale en persoonlijke ontwikkeling

Naast dat sport en bewegen voor elk mens van onschatbare waarde is in zijn of haar ontwikkeling, vertegenwoordigt het ook een economische waarde. Uit onderzoek van het Kenniscentrum Sport en Bewegen blijkt bijvoorbeeld dat de maatschappelijke opbrengst van sport en bewegen kan oplopen tot bijna € 100.000. Niet alleen de sporter profiteert dus met zijn betere leefstijl, ook de werkgevers en de overheid. Uit ander onderzoek blijkt dat door sportdeelname het percentage schooluitval afneemt, de leerprestaties toeneemt en de jeugdcriminaliteit daalt. Als 10% van de mensen, die de beweegnorm nu niet halen, dat wel gaan doen, kan dit voor Nederland een hoop geld opleveren.

Voor de onderbouwing van deze cijfers scan de QR-code.



De playground als leslokaal

De playground ligt op zo'n vijf minuten lopen van de school. Ideaal om ook tijdens de BO-lessen gebruik te maken van deze unieke accommodatie. Er zijn pannaveldjes, een CruyffCourt, tennisvelden, twee basketbalvelden en een multifunctioneel veld. Vanzelfsprekend maakt Echnaton hier gebruik van, maar ook de sportbuurtwerkers, omliggende (basis)scholen en de kinderopvang. Wekelijks zijn honderden actief op deze playground.

Maar er gebeurt meer. Echnaton biedt voor haar vmbo-leerlingen de mogelijkheid om het vak 'Sportleerbedrijf' te volgen. Zij krijgen onderwijs in les-en leiding geven, presenteren, organiseren, EHBO en nog veel meer. Hetzelfde krijgen de LO2-leerlingen van de mavo en de BSM-leerlingen van de havo. Tijdens deze lessen bedenken zij voor één week het programma voor de playground. Het maken van een draaiboek en de werving van deelnemers horen daarbij. Op deze manier wordt onderwijs actief en betekenisvol. Elke week zijn vijf leerlingen actief op de playground. Zij verzorgen de activiteiten die zij hebben voorbereid. Dit gebeurt vanzelfsprekend onder begeleiding van een professional. Na de week volgt feedback. Deze feedback, tips en tops, geven de leerlingen weer door aan de andere. Zo ontstaan er peer-educators. De voorbereiding en uitvoering vormen onderdeel van ons PTA.



▲
Vmbo-leerlingen van sportleerbedrijf assisteren

De playground als maatschappelijke leerwerkplek

De playground als maatschappelijke 'leerwerkplek' beoogt sociale stijging voor de verschillende doelgroepen. Daarin neemt leer- en werkervaring opdoen een belangrijke plek in. Alle activiteiten



► Clarence Seedorf
in gesprek met een
Stedenwijk Hero

bijvoorbeeld worden ondersteund door de studenten. Deze studenten komen vanuit het hbo, mbo en VO. Door het verzorgen van cursussen en door als intermediair op te treden tussen jongeren en bedrijfsleven, instellingen en scholen, wordt het toekomstperspectief van de jongeren vergroot. Daarmee wordt uitval voorkomen (leerlingen op een andere manier laten leren) en worden kansen vergroot (werkervaring, oefenen als ondernemer). Maar de playground biedt ook trainingen en cursussen aan, zoals Cursus LSR/Recreatieleider, waarmee toekomstige sportbegeleiders ingezet kunnen worden. De skills die ze leren, voor groepen staan, conflicten oplossen, leiding nemen, zijn skills die ze in hun toekomstige maatschappelijke en loopbaan carrière goed kunnen gebruiken.

Door het verzorgen van cursussen en door als intermediair op te treden tussen jongeren en bedrijfsleven, instellingen en scholen, wordt het toekomstperspectief van de jongeren vergroot

Literatuur

(2010) Hoeymans N, Melse JM, Schoemaker CG. Gezondheid en determinanten. Deelrapport van de VTV 210 Van gezond naar beter. RIVM rapport 270061006

Foto's

René Maertens

Contact

r.maertens@echnaton.asg.nl

Kernwoorden

playground, leerwerkplek

De playground als Multisportclub Stedenwijk

De playground functioneert als katalysator van allerlei innovatieve ideeën. Zo zijn er plannen om een Multiportclub op te zetten. De Multiportclub Stedenwijk maakt het beoefenen van verenigingssporten dicht bij huis mogelijk. Gespecialiseerde sportprofessionals geven dan clinics en workshops. De Multiportclub Stedenwijk zorgt ervoor dat een groot aantal sporten dicht bij huis beoefend kunnen worden. Het aanbod ver-

schildt van dat op de club. Het aanbod is hiermee echt anders dan bij de vereniging. Dit kan dan dienen als 'extra' trainingsavond voor de jeugd die het al heel leuk vindt, maar ook voor nieuwe leden die makkelijk kunnen instappen. Een aantal verenigingen heeft al toegezegd één middag per week trainingen en clinics te verzorgen.

De playground als pr-middel

Veel basisscholen en instellingen vragen Echnaton of leerlingen kunnen helpen bij spordagen, instuif, of andere sportieve activiteiten. Echnaton staat altijd positief tegenover dergelijke verzoeken. Er is dan wel lesuitval voor de betrokken leerlingen, maar zij leren zo veel meer in levensechte situaties. Zo zien collega's dat de playground gebruikt wordt als leslokaal. Dat dient weer als katalysator voor andere vakken. Zij zien dat de motivatie van leerlingen stijgt, er geleerd wordt en het de sociale vaardigheden bevordert. Daarnaast bevestigt Echnaton haar imago van een sportieve en gezonde school die actief is in de wijk. Zo krijgt de playground tevens een pr-waarde voor de school.

Tot slot

Met de playground is er een belangrijk leermiddel van de grond gekomen die gezichtsbepalend is voor scholengemeenschap Echnaton. Het dient niet alleen de doelen van het bewegingsonderwijs maar het speelt een belangrijke rol in het maatschappelijk werk. Daarmee is een belangrijk binding ontstaan tussen school en samenleving. 'Buiten gewoon spelen' heeft daarmee een bijzondere invulling gekregen.

Een kijkje in de gymzaal van...

Wietse Swart

In de serie 'Een kijkje in de gymzaal van..' geven we het woord aan een collega LO-docent. Deze vertelt over zijn ervaringen met het vak en hoe dit vorm krijgt in zijn eigen praktijk. Deze keer het woord aan Wietse Swart. Hij heeft met name ideeën uitgewerkt over een wijze van beoordelen waarbij een zelfbeoordelingsmodel voor leerlingen aanleiding is voor gesprekken over het cijfer voor LO.

TEKST (RED)



Wietse Swart

Wie is Wietse Swart?

"Mijn naam is Wietse Swart en ik ben werkzaam als LO-docent op de Kentalis Dr. J. de Graafschool in Groningen, een VSO cluster 2 school. Ik geef nu 24 jaar les voor 31/32 uren per week. Ik heb de ALO Groningen gedaan met als afstudeerrichting Speciaal Onderwijs en het CIOs Heerenveen, judoleraar B. Ik kijk terug op mijn studie als een fijne, leuke en goede opleiding. LO-docent en het lesgeven vind ik het allerleukste en het is het vak dat mij het beste ligt. Andere taken binnen school zijn lid van de MR en mentor zijn..."

...Ik zou mezelf willen typeren als een strenge doch rechtvaardige leraar. Normen en waarden staan hoog in het vaandel. Andere eigenschappen zijn: voorspelbaar, stabiel, eenduidig, gepassioneerd, goed kunnen differentiëren, maatwerk willen en kunnen leveren per leerling zowel didactisch als pedagogisch...

...Wat ik probeer te vermijden is boos worden. Ik kan vrijwel alles rationeel benaderen, behalve pesten of een ander moedwillig kwetsen. Dan mogen de leerlingen ook zien dat dit je raakt, maar je behaalt soms betere resultaten als je de emotie eraf kan halen."

Visie op het vak

“Kiezen voor dit vak is de beste keuze die ik gemaakt heb. Ik heb mij geen dag verveeld en ik ben nog steeds op zoek naar verbetering en optimalisering, bijvoorbeeld in ons beoordelingssysteem. Ik probeer in mijn lessen situaties te creëren en te ontwikkelen waarin leerlingen steeds beter kunnen oefenen, elkaar coachen en begeleiden. Met name situaties creëren die min of meer de geoefende vaardigheden afdwingen en steeds verbeteren zodat leerlingen steeds meer gestructureerd en doelbewust leren, oefenen en spelen...”

Ik probeer in mijn lessen situaties te creëren en te ontwikkelen waarin leerlingen steeds beter kunnen oefenen, elkaar coachen en begeleiden

...Ik probeer ontwikkelingen in het vak over het visuele aspect binnen het vak LO optimaal in te zetten omdat taal, communicatie en auditieve informatie verwerking niet de sterkste kant van mijn leerlingen zijn. Dan dien je het alternatief in welke vorm dan ook zo goed mogelijk te gebruiken. Heel belangrijk vind ik daarbij eerlijkheid (Fair Play) en werkethos. Dit bevordert namelijk het plezier hebben in bewegen. Ik wil leerlingen meegeven dat ze vooral blijven proberen, blijven oefenen, blijven volhouden, lever een positieve bijdrage en doe met name de eenvoudige dingen gewoon, héél erg goed!

...Voorbeelden die mij hebben geïnspireerd tot lesgeven zijn Joop van Dijk, oud-stagebegeleider in mijn vierde jaar, Engbert Flapper, docent judo (en oud-collega) op het CIOS en de dove judoka bij mij op de club, Albert Westerhof. Allen hebben mij geprikkeld of ‘gedwongen’ om of op een andere manier naar ‘het leren-bewegen’ te kijken.”

De praktijk

“Voor mijn leerlingen is de favoriete activiteit trefbal. Ik zelf heb meerdere favorieten. Ik vind basketbal, boksen, tumblingbaanspringen, schermen, softbal, speerwerpen, mini-tramp en trefbal allen erg leuk om te doen en te geven. Wat leerlingen minder leuk vinden is het structureel hardlopen aan het begin van de les, al is dit geen issue...”

...Voor mij is belangrijk in de omgang met leerlingen dat je op een normale wijze in contact en in gesprek blijft met je leerlingen. Dat je serieus bent maar ook met een geintje kan lopen dollen. Dat leerlingen ervaren dat als er een confrontatie is geweest tussen leerlingen onderling of tussen de docent en leerling, het wordt uitgesproken en iedereen weer met een schone lei begint. Dat er veel in overleg kan, maar om didactische en pedagogische doelen te behalen uiteindelijk de docent zijn verantwoordelijkheid neemt...

...Verder is voor mij belangrijk dat leerlingen ervaren dat ze met plezier kunnen bewegen. En dat iedereen zich veilig en geaccepteerd voelt. Dat is de basis om te kunnen ontwikkelen c.q. leren.

► *Gymzaal met geluid-dempende wanden voor een prikkelarme omgeving die rust geeft aan leerlingen met ADHD. Silhouetten op de wanden geven de dynamiek van bewegen weer en zijn tijdloos (geen trendy reclamefoto's). De vloer is extra dempend en maakt het sporten op blote voeten mogelijk voor leerlingen die van huis uit geen goed sportschoeisel kunnen verzorgen.*





Algemene voorwaarden voor een Basiscijfer 6

- Ik lever een positieve bijdrage** aan de lessen LO en aan de sportdagen.
Ik loop 6 minuten hard aan het begin van een enkel lesuur.
Ik loop 2 x 6 minuten hard aan het begin van een dubbel lesuur.

- Ik laat mij aansturen tot:**
 op een positieve manier coachen en motiveren van andere leerlingen
 helpen bij het klaarzetten of opruimen van materialen
 hulpverleners



Sociale vaardigheden

Basiscijfer 6



© L. T. (Wietse) Swart 2021



Motorische vaardigheden

En dat als je op motorisch en sociaal-emotioneel en cognitief gebied in basisvaardigheden investeert, je op een andere manier dan verbaal, kan aansluiten op de (bewegende en sport-) maatschappij. Door leren hard te werken en een positieve bijdrage te leveren leren ze op een basisniveau te functioneren. Tevens ervaren ze op deze wijze succesvol te zijn in hun vaardigheden, dit met plezier te kunnen doen en hiervoor te worden beloond...

Door leren hard te werken en een positieve bijdrage te leveren leren ze op een basisniveau te functioneren

...Dit draag ik uit door zelf fair play te spelen als ik meespeel. Door een voorbeeld te geven met mijn taalgebruik. Hoe streng je ook bent, de leerling laten ervaren dat je het beste met ze voor hebt en dat je in het belang van zijn ontwikkeling of in die van anderen handelt. Een goed voorbeeld hiervan is de wijze waarop wij beoordelen. Ik heb hiervoor instrumenten ontwikkeld. Middels deze instrumenten maken wij samen met de leerlingen een beoordeling."

Beoordelen

"Dit beoordelingsinstrument heb ik ontwikkeld vanuit de wens om een veilig en plezierig leerklimaat voor iedere leerling neer te zetten en leerlingen beter te kunnen motiveren harder en meer betrokken te laten werken tijdens de lessen lichamelijke opvoeding en de daaraan gerelateerde activiteiten. Dit doen we door de lading van negatief gedrag af te halen en het belang van positief gedrag te vergroten. Hierdoor maken we de LO-lessen aantrekkelijker voor meer leerlingen. Leerlingen weten dat LO meer is dan het beoordelen van motorische vaardigheden. Iedere leerling kan een positieve bijdrage leveren en iedere leerling heeft de kans zich te ontwikkelen en plezier te hebben in een les LO..."

...Dit doen we door het gewenste gedrag inzichtelijk te maken voor de leerlingen. Via een schema (tekst en pictogrammen) leggen we aan leerlingen uit waarom de één een 7 heeft en de ander een 8. Dan gaan we met leerling in gesprek middels het cirkeldiagram en het zelfevaluatieformulier. We geven de leerling inzicht waar hij/zij staat en hoe hij/zij kan groeien en waar zijn of haar mogelijkheden liggen. Via deze twee middelen wil ik de leerlingen stimuleren zichzelf uit te dagen en zijn of haar werkeethos en



Opbouw van het cijfer



Zelfbeoordelingsmodel

Opbouw van het cijfer Lichamelijke Opvoeding (Gym)

Naam leerling 20.....

Jaar 1 Jaar 2 Jaar 3 Jaar 4 Jaar 5 Jaar 6

Algemene voorwaarden Ik beoordeel mijzelf als: (Nog) niet voldoende + Voldoende

Basiscijfer 6



Ik lever een **positieve bijdrage** aan de lessen LO en aan de sportdagen.
Ik loop **6 minuten hard** aan het begin van een enkel lesuur.
Ik loop **2 x 6 minuten hard** aan het begin van een dubbel lesuur.



Ik laat mij aansturen tot:
op een **positieve manier coachen** en motiveren van andere leerlingen
helpen bij het **klaarzetten** of opruimen van materialen
hulpverlenen

Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Sociale vaardigheden Ik beoordeel mijzelf als: (Nog) niet mee bezig + Mee aan het oefenen ++ Beheers en/of pas ik toe op dit moment

Niveau 1 ★★ ✓

1 punt extra

A Ik kan zelfstandig:
op een **positieve manier coachen** en motiveren van andere leerlingen
B de ander ruimte, tijd en aandacht geven
C rekening houden met de mogelijkheden en/of onmogelijkheden van een ander



D rekening houden met de mogelijkheden en/of onmogelijkheden van mijzelf
E helpen bij het klaarzetten of opruimen van materialen
F hulpverlenen



Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Niveau 2 ★★ ✓

1 punt extra

G Ik kan een groep leerlingen:
op een **positieve manier coachen** en motiveren
H leidinggeven



I Ik kan:
een sportactiviteit organiseren
kritisch reflecteren en pas opbouwende kritiek toe op mijn eigen handelen



Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Motorische vaardigheden Ik beoordeel mijzelf als: (Nog) niet mee bezig + Mee aan het oefenen ++ Beheers en/of pas ik toe op dit moment

Ontwikkeling A ✓

1 punt extra

K Ik heb mijzelf sterk verbeterd in:
technische prestaties
lichamelijke prestaties



L technische prestaties
M tactische prestaties



Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Ontwikkeling B ✓

1 punt extra

N Ik ben:
nu verder in mijn ontwikkeling als sporter dan andere leerlingen.



O Ik laat:
een ander beter sporten



Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Shuttle run test

Periode: 1^e 2^e 1^e 2^e 1^e 2^e 1^e 2^e 1^e 2^e 1^e 2^e

Hartfrequentie (HF) in rust noteren (dit is de HF gemeten 5 minuten na binnenkomst, zittend op de bank)

Aantal HF:																		
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 minuten shuttle-run-loop op maximale belasting (aantal x 20 meter = lengte zaal) afstand noteren.

Aantal x 20 meter:																		
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Hartfrequentie maximaal noteren (dit is de HF direct gemeten na de maximale inspanning)

Aantal HF:																		
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Hartfrequentie na 2 minuten actieve rust (dit is de HF gemeten 2 minuten na de maximale inspanning)

Aantal HF:																		
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Rapport/PTA-cijfer leerling Ik beoordeel mijzelf met een:

Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Rapport/PTA-cijfer docent De gymdocent beoordeeld mij met een:

Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Beoordeling:																		

Ambitie Bij ambitie kies ik met een letter (A tot en met O) uit de groene of oranje balken het onderdeel waarin ik de komende tijd wil gaan groeien

Periode:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e	1 ^e	2 ^e	3 ^e
Leerling:																		
Docent:																		



acceptatievermogen te verbeteren. Samen met mijn toenmalige vierde jaars stagiaire van de ALO Groningen, Rink Bakker, hebben we door brainstormen, fine tunen en testen vormgegeven aan de werkdocumenten...

Het basiscijfer is zes punten en bestaat uit onderdelen waarbij sociale vaardigheden een rol spelen

...Het cijfer is opgebouwd uit meerdere delen; een deel basiscijfer, een deel sociale vaardigheden en een deel motorische vaardigheden. Het basiscijfer is zes punten en bestaat uit onderdelen waarbij sociale vaardigheden een rol spelen. Bij een voldoende voor het basiscijfer laat een leerling zich aansturen door een docent om een aantal vaardigheden uit te voeren of toe te passen. Bij sociale vaardigheden niveau 1 doet een leerling dit zelfstandig op individueel niveau, dus met een individuele leerling. En bij niveau 2 doet een leerling dit op groepsniveau, dus leidinggeven aan een groep of een groep coachen. Als je aan de basisvoorwaarden voldoet heb je een 6. Deze component scoren ze door hun eigen handelen te spiegelen aan de gewenste situatie. Dit doen ze kort in gesprek met de docent en/of medeleerlingen. De basisvoorwaarden zijn nodig om qua werkethos en gedrag een veilig en positief pedagogisch leerklimaat te creëren. Ze vergelijken zichzelf met hun eigen ontwikkeling en vaardigheden uit voorgaande periodes en enigszins rekening houdend met hun eigen capaciteiten/mogelijkheden."

Een voorbeeld

Een dame van 16 á 17 jaar, Somalische afkomst, slechthorend en TOS (taalontwikkelingsstoornis) en ze kan anderen beter laten sporten. Ze kan zelf niet exceptioneel, maar wel goed bewegen en sporten en is in staat om op individuele basis goed te coachen en te helpen. Ze had een 8 op haar PTA en kwam met de opmerking dat ze eigenlijk wel naar een 9 wilde als cijfer. Toen hebben we samen het schema dat op de kleedkamerdeuren hangt bekeken en heb ik haar de vraag gesteld waar ze nog kansen zag voor zichzelf om zich in te ontwikkelen. We kwamen tot de conclusie dat een sportactiviteit organiseren wel iets was waar zij zich in zou kunnen ontwikkelen. Direct daar op volgend stelt zij de vraag: "Meneer, wanneer zijn de sportdagen?" Vervolgens organiseert ze de daarop volgende sportdagen en neemt ze op een sociale fijne manier de leiding.



Het vak binnen de school

"Het vak binnen school is een gelijkwaardig vak in vergelijking met andere vakken. Als leerlingen een tussenuur hebben wordt er veelal gevraagd of ze nog een uurtje mee kunnen doen of kunnen helpen. We hebben geen naschoolse activiteiten. Veel leerlingen komen van buiten de stad en vaak met taxivervoer. En dan zijn de taxitijden bepalend."

Tot slot

"Het vak en het beoordelingsinstrument heeft ook andere vakken als tekenen, drama en expressie geïnspireerd een vergelijkbare beoordelingssystematiek te hanteren. Daarbij gaat het er om een 'grow mind set' te stimuleren waar wordt ingezet op de ontwikkeling van positief gedrag en je daar als leerling zelf verantwoordelijk voor voelen. Maar ook aandacht voor de ander door jezelf dienstbaar te leren opstellen."

▲
Schema op de kleedkamerdeur

Contact
W.Swart@kentalis.nl

Foto's
Wietse Swart

Kernwoorden
zelfbeoordelingsmodel LO

Werken met een methodiek, turnen (4)

Voorbeelden van 'over de kop gaan'

Dit artikel is een vervolg op het artikel "Werken met een methodiek, waarom zou je?" in Lichamelijke Opvoeding magazine 2 (februari 2021), magazine 3 (april 2021), magazine 5 (juni 2021). Hierin worden methodieken behandeld uit het thema Balanceren en Klimmen, en uit ringzwaaien. In dit laatste artikel in de serie turnen volgen voorbeelden van 'Over de kop gaan'. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

In de kleuren zit een volgorde in opbouw van makkelijk naar moeilijk. Deze kleuren zijn afgeleid van de moeilijkheidsgraad bij skipistes. Groen is eenvoudig, blauw iets moeilijker, rood is pittig en zwart is zeer uitdagend. In het paars is een manier van hulpverleners beschreven. De filmpjes zijn gebruikt van internet. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van organisatietekeningen hoe je de oefeningen kunt aanbieden in de zaal.

1 Koprol

- Grote spreidstand, knieën (iets) gebogen, handen dichtbij plaatsen, voeten en handen op de mat, tussen de benen doorkijken (kin op de borst) en laten rollen, hoofd niet op de grond maar over de kop
- Afzet twee voeten/ één voet, na de rol vlug opstaan, knieën bij elkaar
- Opstaan zonder handen te gebruiken, pak je benen direct nadat de handen los zijn of steek de handen naar voren na het verlaten van de grond
- Afzet met 2 benen, de rol gehoekt inzetten
- De looprol, voeten uit elkaar
- Rollen vanuit en tot spreidstand
- Rollen zonder plaatsen van de handen

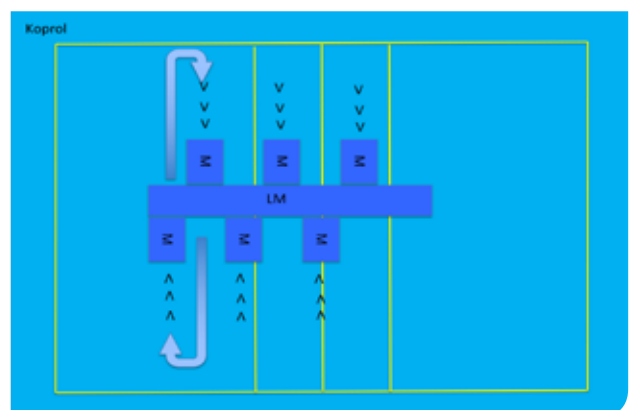
Hulpverleners: klein duwtje tegen zitvlak of vanaf een schuin vlak naar beneden



Afbeelding 1: Koprol voorover



<https://www.youtube.com/watch?v=dvC5GJ59m54>





2 Zweefkoprool

- Aanzweven met je hoofd in je nek en landen op de armen van vier helpers die elkaar twee bij twee vasthouden.
- Maak een lange rol (0,5 à 1 meter), de armen zijn vóór op het moment van afzet, reik en kijk naar de plaats waar je je handen zult neerzetten, vlak nadat de handen op de mat zijn gekomen, draai je het hoofd met een "ja-knibeweging" weg, land op een turnmat
- Afstand vergroten, dus met een zweefmoment, handen plaatsen met het hoofd op, de heupen sterk gebogen (90°)
- Over een lage, niet brede en zachte hindernis met kaatsafzet (maximaal kniehoogte)
- Met aanloop (weinig snelheid, geringe afstand), een zweefkoproolletje over een (levende) hindernis
- Uitbouwen van hoge hindernissen, landingsplaats moet dikker (landingsmat), eerst langer dan hoger met kaatsafzet (met Reutherplank)

Hulpverleners: begeleid de leerlingen op stem, voorkom dat leerlingen te snel draaien (landing op de rug): "Kijk langer naar de grond" of "Later ja-knikken". En voorkom dat ze het hoofd te laat (niet) wegdraaien (nekletsel) hiervoor leg je een hand op het achterhoofd van de springer en begeleid op tijd de buiging van de nek, knielend bij de landingsplaats.

3 Koprool achterover

- Vanuit kortzit (gehurkt, neus bij de knieën) klein blijven en achterwaarts rollen tot schouders en achterhoofd de grond raken en weer terugkomen tot kortzit ("hobbelpaardje")
- Idem maar nu met plaatsing van de handen, zet de duimen naast de oren al in kortzit, ellebogen naar voren en weer terugrollen
- De gehele koprool vanaf een schuinvlak naar beneden (mat op reutherplank), handen plaatsen plus afduwen, meer beginsnelheid
- Salto achterover tegen muur oplopen met twee hulpverleners met steungreep voorover ("kannetje water naar voren leeggooiën")
- Haksalto, salto met opwerper voor bij de hak en twee hulpverleners met draaigreep achterover vanuit twee hinkjes ("cho-co-lá-de")
- Gehurkte salto achterover vanuit minitramp bijna handstand maken op kast, weer terug laten vallen, met twee hulpverleners en draai achterover
- Arabier salto achterover
- Stut, achterover laten vallen en komen tot handstand (rugwaartse kipslag)



<https://www.youtube.com/watch?v=ZYRA1LmGr8Q>



Afbeelding 2: Koprool achterover

4 Salto voorover

- Koprool voorover zonder handensteun
- Met afzet van reutherplank en gebruik van vangzeil/vangnet (op elke hoek twee leerlingen, op het moment van landing straktrekken, onder het net een landingsmat, eventueel een turnmat in het net). Na aanloop pak je de rand van de mat (of het net) vast en maak je een koprool
- Maak boven het net een losse koprool waarbij je je klein maakt en snel draait
- Ga hoger springen en iets later draaien, ongeveer halfweg gaan strekken (draaisnelheid vertragen) met armactie (hoog en daarna pak je enkels), tot stand komen in het net
- Met twee hulpverlenende partners, maak twee hupjes ("cho-co") vooraf zonder te verplaatsen en spring bij de derde tel ("la") feller omhoog en maak dan de losse koprool in de lucht ("cho-co-lá-de"), "de" is de landing, maak de aanloop steeds langer
- Over breedte kast (even aantippen, daarna los), met gebruik van opgerolde lange mat (van koprool naar losse koprool voorover), met de lengte kast (koprool, dan midden van de kast aanraken, dan los = zweefsalto)
- Salto achterover

Hulpverleners: draaigreep voorover ("Houd in steungreep bij wijze van spreken een kan water vast en giet deze naar de springer toe, leeg"). Eventueel een derde man die de springer bij de wreef doorduwt. Als iemand het spannend vindt, kun je ook werken met de bodybuildersgreep (schouder-oksels-klemgreep); de springer loopt aan met de armen breed zodat hij kan inhaken in de armen van de hulpverleners die ook breed staan met de armen. Je zit vast vanaf het begin tot aan het einde, goed tillen.

Literatuur

Agelink, R. e.a. (1999) Allround, lichamelijke opvoeding voor de basisvorming. Groningen, Nederland: Wolters Noordhoff

Bakker, J. e.a. (1996) Turnen in de basisvorming. Baarn, Nederland: Bekadidact

Bijlsma, R. (1970) Toestelspringen. Leiden, Nederland: N.V. Uitgeverij Meander

Brouwer, B. e.a. (2021) Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media

Cooper, J. (2016) Calisthenics. United States of America

Friedrich, E. e.a. (1986) Turnen, training, techniek en tactiek. Rijswijk, Nederland: Elmar

Gantois, J. e.a. (1991) Van kopstand tot kasamatsu. Leuven, België: Acco

Knirsch, K. (1983) Reihenbildserien für Gerät- und Kunstturnen. Böblingen, Duitsland: CD-Verlagsgesellschaft

Koch, K. (1976) Elementair toestelturnen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Meusel, H. (1978) Van kopje duikelen tot salto, Heinz Meusel. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Nuij, J. (2016) Turnen voor beginnerz. Rotterdam, Nederland: 2010 Uitgevers

Polman, H. e.a. (1986) Praktijk methodiek en didactiek gymnastiek/ turnen. Groningen, Nederland: ALO Groningen

Räupke, R. e.a. (1978) Van klauteren, klimmen tot turnen aan de ringen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Sliedrecht, R. e.a. (1992) Turnen, lichamelijke opvoeding voor de tweede fase voortgezet onderwijs. Meppel, Nederland: Edu'Actief

Stroo, R. (1994) Turnen op school. Baarn, Nederland: Bekadidact

Van den Berg, T. (1982) Leer spelendervijs turnen. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch

Van den Berg, T. (1992) Turnen in beeld. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch

Van den Berg, T. (1997) Stimulering turnen, deel 1 t/m 5. Beekbergen, Nederland: KNGU

Van Elteren, F. e.a. (1987) Turnen, compleet leerplan. Baarn, Nederland: Tirion

Wiemann, K. (1977) Van kippen naar overslagen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Witfeld, J. e.a. (2018) The ultimate parkour & freerunning. Maidenhead, United Kingdom: Meyer & Meyer Sport

Video/foto's

Fontys Sporthogeschool Eindhoven 2016

Kernwoorden

methodiek turnen, leerlijnen

Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

5 Handstand doorrollen

a. Maak handstand, twee hulpverleners pakken je vast bij de knieën (tillen), de helpers laten hem zakken (nooit loslaten), armen buigen en hoofd wegdraaien, zodra de schouders de mat raken, laten de hulpverleners los

b. Idem maar het lichter worden door een tilactie vervalt, de leerling moet op eigen kracht het onder tegenwerking buigen van de armen (strekspiëren) uitvoeren

c. Handstand tegen hulpverleners, na drie seconden zet de leerling zelf de rol in ("ja-knikken") probeer zo zacht mogelijk tegen de armen van de helpers aan te komen

d. Zonder helpers, "zodra je voelt dat je gaat, de rol inzetten", houd je armen zolang mogelijk gestrekt en knik je hoofd laat weg

Hulpverleners: de helpers pakken elkaars elleboog ("muurtje"), de vrije hand begeleidt de onderbenen



Afbeelding 3: Handstand doorrollen



<https://www.youtube.com/watch?v=Asm3NPV7vnc>

6 Handstand overslag

a. Overslag over opgerolde lange mat
b. Het omzetten van de leerling met twee helpers die elkaars handen of polsen vastgrijpen

c. Siamese tweeling: Twee helpers zitten op één knie naast elkaar met de binnenste knie tegen elkaar, heupen naast elkaar, schouders tegen elkaar. Het buitenste been van de helpers vormen een "V" zodat er ruimte is voor de handen van de leerling voor plaatsing op de grond. Buitenste hand bij de schouder, binnenste hand bij de onderrug. Leerling draait over de schouders/ hand.

d. Bumperen, je maakt een handstand tegen de armen van twee helpers, de helper buigt voorwaarts en grijpt de springer met één hand onder de schouder (hand aan kant van voorste been en andere arm om de heup). Hoofd aan de kant van voorste been, heup van springer blokkeren en het geheel later iets liften, voel de rek in je schouders

e. De overslag wordt gemaakt van hoog naar laag, bijvoorbeeld vanaf een kast op een landingsmat

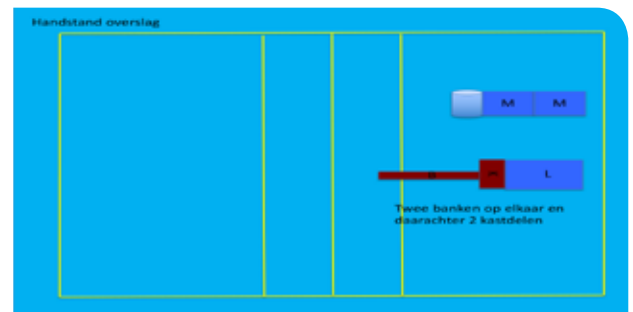
f. Twee helpers knielend tegenover elkaar, helpen blijft bij bovenarm (anders klap in het gezicht) en heiligbeen, met voorhup, been fel opzwaaien, duwen vanuit de schouders

g. Zonder hulpverlening

h. Loopoverslag

i. Zweefoverslag, afzet met 2 voeten

Hulpverleners: op verschillende manieren, zie boven, laag zitten en tillen bij heup/ rug en schouder/ bovenarm



Schoolpleinen

Het schoolplein als beweeg- en leerplein! Dat is de ambitie van de werkgroep Schoolpleinen bestaande uit Kenniscentrum Sport en Bewegen, Ruimte-OK, Mulier instituut, IVN, Jantje Beton, JOGG, WIJ buurtsportcoaches en de KVLO.

Waarom is deze werkgroep Schoolplein als beweeg- en leerplein gestart?

De schoolpleinen van nu zijn grotendeels verwaarloosde stukken ruimte in Nederland. Wel 80% van de schoolpleinen is helemaal versteend (DUO, 2021). De conventionele 'grijze' schoolpleinen hebben vaak vaste speeltoestellen en elementen die slechts één functie hebben (bijv. schommelen, wippen of glijden) en die niet veranderen of responsief zijn.

Bijna de helft van de basisschoolkinderen en 60% van de pubers in Nederland beweegt te weinig, jongeren zitten urenlang per dag, spelen weinig buiten en fietsen minder naar school. Dit is zorgelijk: immers, wie op jonge leeftijd plezier ervaart in sporten en bewegen, ontwikkelt dikwijls een actieve leefstijl op latere leeftijd. Jong (aan) leren is later profiteren!

Er is een plek waar alle kinderen samenkomen: op school. Als bewegen het nieuwe normaal wordt, dan hoort een beweegvriendelijke omgeving van de school ook de norm te zijn. Het schoolplein is nu vaak het ondergeschoven kindje in de onderwijshuisvesting. Dit behoeft verbetering want kinderen besteden veel tijd op en rond een schoolplein. Zo zijn de 1,5 miljoen kinderen tussen de 4-12 jaar in Nederland sowieso al vijf dagen per week 5,5 uur op een van de 6.783 basisscholen te vinden vanwege de verplichte onderwijsuren.

Passend in landelijke ambities: Bewegen het nieuwe normaal en Sportakkoord

'Bewegen het nieuwe normaal' sluit aan bij de uitgangspunten van bewegingsopvoeding zoals die op dit moment worden gehanteerd, te typeren als het "2 + 1 + 2-model" (zie bijlage 1). Dit model bestaat uit 2 uur bewegingsonderwijs, 1 uur specialistisch/aanvullend bewegen binnen schooltijd en 2 uur buitenschools breed leren bewegen en sporten, met als doel kinderen minimaal vijf uur per week met plezier te laten en te leren bewegen in en rondom de school. Het model geeft een concrete invulling aan het gezamenlijk advies van de NLsportraad, onderwijsraad en Raad voor gezondheid en samenleving (Plezier in Bewegen) en past binnen het Manifest 'Bewegen het nieuwe normaal'.

De +1 en +2 bieden mooie kansen om verbinding te bewerkstelligen tussen (vak)leerkrachten, buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen, sportverenigingen, sportbonden en andere beweegpartners die kinderen met een leeftijd van 4-18 jaar stimuleren om meer te bewegen.

Een schoolplein kan vele mogelijkheden bieden om meer en beter (leren) bewegen onder en na schooltijd te stimuleren en faciliteren. Om kinderen op school tot meer bewegen uit te dagen, moeten we de schoolomgeving ook als zodanig inrichten. Ook sluit het schoolplein als beweeg- en leerplein naadloos aan bij de deelambitie uit het Sportakkoord 'van jongs af aan vaardig in bewegen'.



Hoe vertaal je functies van een schoolplein naar de inrichting van het plein?

Het schoolplein kan als leerplein meerdere functies vervullen en is breed inzetbaar. De mogelijke functies kunnen elkaar versterken, als zij met elkaar verbonden worden en uiteindelijk allemaal bijdragen aan een gezonde, actieve, sociale en duurzame leefstijl.

Voor schoolbesturen en gemeenten is de veelheid van initiatieven en subsidieregelingen waarmee zij worden bestookt voor de inrichting van het schoolplein problematisch. De vraag hoe je het plein goed inricht, wordt daarmee nogal complex. Hoe vertaal je de verschillende functies die het schoolplein kan hebben nu naar de juiste inrichting, passende begeleiding en gerichte activiteiten die daar plaats kunnen vinden? De werkgroep kijkt daarom graag met een integrale blik en heeft de ambitie om de scholen te ondersteunen met een schoolplein/schoolomgevingscan. Zo kunnen scholen met de uitkomsten een kansenkaart verkrijgen en keuzes maken waarop zij verbetering willen bewerkstelligen betreffende het schoolplein. Bewuste keuzes, verbinden aan de visie van de school op bewegen en dan kijken naar een passende inrichting om dit te bewerkstelligen.

Normering schoolplein

Naast het ondersteunen van de scholen in het bekijken van de mogelijkheden om het schoolplein te verbeteren met concrete hands-on tools is er ook een andere lobby nodig. Om recht te doen aan de brede inzetbaarheid van het schoolplein moeten we ook kijken naar de bestaande normeringen van het schoolplein. Deze zijn vorig jaar herzien in de modelverordening van de VNG maar bieden nog ruimte voor verbetering. Kinderen hebben gemiddeld zo'n 2-3m² per leerling toegekend gekregen vanuit de verordening (dat is minder dan een vrije uitloopkip in Nederland!). De werkgroep voert ook een lobby om deze oppervlakenorm aangepast te krijgen, evenals de (financiële) mogelijkheden voor het inrichten van het schoolplein.

Kortom: genoeg te ambiëren op het gebied van het schoolplein en de bewegingomgeving! Heb jij nu een mooi beweeg- en leerplein dat je met ons wilt delen?! Graag! Mail naar onderwijs@kvlo.nl



Verbetering van motorische ontwikkeling door wereldoriëntatie

Kinderen in Nederland brengen het grootste gedeelte van hun schooldag zittend door. Om de fysieke activiteit tijdens de schooldag te vergroten wordt er steeds meer gekeken naar de mogelijkheden van bewegend leren. Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van het bewegend aanbieden van de kernvakken (taal, rekenen). Het succesvol aanbieden van deze vorm van bewegend leren is vaak afhankelijk van implementatiefactoren, zoals motivatie, interesse en gevoel van competentie van de groepsleerkracht. Het bewegend aanbieden van de zaakvakken (o.a. wereldoriëntatie) door een vakleerkracht LO is mogelijk een alternatief en kan de motorische ontwikkeling en de leerresultaten van leerlingen verbeteren.

TEKST IGOR DE JONG EN DAVE VAN KANN

Kinderen in Nederland bewegen te weinig en zitten te veel, zeker op school. Daarnaast zijn kinderen de afgelopen jaren ook minder goed gaan bewegen. Recente publicaties in dit blad benadrukten nogmaals het belang om ontwikkelingen op het gebied van bewegen breed op te pakken op school, waarin ook expliciet plaats is voor bewegen buiten het reguliere bewegingsonderwijs (Geurken & Moerdijk, 2020; Van Kann et al., 2020; Janssen et al., 2021). Naast een tekort aan fysieke activiteit tijdens schooltijd slagen scholen er ook steeds minder goed in om de leerprestaties van hun leerlingen op peil te houden. In een rapport van de onderwijsinspectie staat dat de leerresultaten voor vakken als lezen, rekenen, natuurwetenschappen, wereldoriëntatie en bewegingsonderwijs in de afgelopen twintig jaar geleidelijk zijn teruggelopen (Inspectie van het Onderwijs, 2018).

Om de fysieke activiteit gedurende de schooldag te vergroten wordt er steeds meer gekeken naar de mogelijkheden om te bewegen in de klas door middel van beweegstimulering. Naast het vergroten van de fysieke activiteit hebben deze interventies ook als doel om de leerprestaties van kinderen te verbeteren. Het verbeteren van

het leerresultaat is hierin vaak een resultaat van een verhoogde concentratie die voortkomt uit verbeterde hersendoorbloeding door lichaamsbeweging (Best, 2010). Bovendien liet onderzoek van Mullender-Wijnsma et al. (2016) zien dat gerichte fysieke activiteit, die verbonden is aan de leertaak, ook kan bijdragen aan het begrijpen van die taak. Voor het aanleren van lesstof waarbij verbanden moeten worden gelegd of waarbij er een groter beroep wordt gedaan op het aanpassingsvermogen van de leerlingen (anders dan automatiseren), zoals het geval is bij vakken als wereldoriëntatie, lijkt 'embodied cognition' passend (Glenberg, Witt, & Metcalfe, 2013). Via 'embodied cognition' zou men doormiddel van bewegen de lesstof kunnen ervaren. Dit ervaren van de lesstof kan zorgen voor een verbeterde aandacht en betrokkenheid bij de lesstof. Veel van de lesstof op school wordt nu aangeboden met behulp van symbolen; letters en cijfers. Maar omdat de leerresultaten en motorische ontwikkeling van kinderen in de basisschoollleeftijd de afgelopen jaren achteruit zijn gegaan, zullen we op zoek moeten gaan naar manieren om ons onderwijs te verbeteren en efficiënter te maken. Als ons informatieverwerkingsysteem beter functioneert in interactie met de omgeving, dan kan men beter leren door



▲
*Figuur 1: Illustratie
 lesonderdeel
 bewegend leren -
 windkracht*

te doen en te ervaren in plaats van het aanbieden van informatie doormiddel van symbolen.

In tegenstelling tot veel recente onderzoeken naar bewegend leren in het primair onderwijs dat zich richt op de kernvakken (taal en rekenen), is er weinig onderzoek uitgevoerd rondom bewegend leren bij andere vakken. Daarom richt onze studie zich op de effecten van het bewegend aanbieden van wereldoriëntatie (zaakvakken) in het primair onderwijs. Hierbij is een interventie ontwikkeld waarbij de lessen wereldoriëntatie in de klas zijn vertaald naar actieve lessen wereldoriëntatie, gegeven door de vakleerkracht LO in de speelzaal. Daarbij is er gekeken naar de effecten van deze interventie op het leerresultaat en de motorische ontwikkeling van de leerlingen van groep 4 van basisschool Pro Rege, te Amsterdam.

Wat is er gedaan?

In de gebruikte interventie ontvingen de groepen 4 van basisschool Pro Rege in Amsterdam eenmaal per week een les wereldoriëntatie in het speellokaal. In deze lessen werden de thema's behandeld uit de methode Da Vinci voor wereldoriëntatie. Op de afbeeldingen is te zien hoe 1) de windkrachten in de schaal van Beaufort wordt beleefd waarbij leerlingen steeds één 'windkracht' dichterbij moesten springen zonder hun evenwicht te verliezen; 2) hoe windrichting en windkracht in Nederland wordt behandeld waarbij kinderen kruipend een balletje door 'het Nederlandse landschap' moesten mikken en 3) hoe leerlingen bepaalde afbeeldingen gekoppeld aan wind en weer moesten categoriseren door zo snel mogelijk naar de juiste bank te rennen.

Alle lessen bestonden uit vier bewegsspellen die gekoppeld zijn aan een leerdoel voor wereldoriëntatie uit de betreffende les. De bewegsspellen zijn ontworpen rond de leerlijnen balanceren, klimmen, hardlopen, tikspelen, stoeispelen, mikken en jongleren. Het doorbreken van zitgedrag en stimuleren van beweggedrag was de primaire focus van interventie met als doel om via 'meer beweging' mogelijk een invloed te hebben op leerresultaten en motorische vaardigheid van leerlingen. De klas werd in vier groepen verdeeld, de groepen doorliepen alle spellen. Tussen de spellen door werden de leerdoelen besproken en werd er een verband gelegd tussen het spel en de leerdoelen. De lessenreeks in ons onderzoek bestond uit 7 lessen. Kinderen kregen eenmaal per week een 45 minuten durende les in deze bewegende vorm. De les in bewegende vorm was een verwerkingsles. De les waarin nieuwe leerstof wordt aangereikt bleef onveranderd en klassikaal. In afstemming met de groepsleerkracht is gecheckt of dezelfde leerinhoud in de actieve lessen aanwezig was als in de lessen in de klas. De lessen bewegend leren waren daarmee een alternatieve invulling van het lesprogramma voor wereldoriëntatie en zijn expliciet geen onderdeel van het doorlopende lesprogramma voor bewegingsonderwijs. De ontwikkeling van de interventie is mede mogelijk gemaakt door onderwijs subsidie 'Amsterdamse Teambeurs', van de gemeente Amsterdam.

Hoe is er gewerkt?

De interventielessen zijn gebaseerd op de methode Da Vinci voor wereldoriëntatie. Deze veel gebruikte lesmethode is geschikt voor meerdere leerjaren. Geen van de deelnemende klassen had voor het onderzoek gewerkt met de



▲ *Figuur 2: Illustratie lesonderdeel bewegend leren – windrichting*

gebruikte lessenmap uit de methode, waarmee de lesstof voor zowel de interventie- als de controlegroep gelijk was. De leerlingen uit drie groepen 4 (62 leerlingen) zijn vergeleken met een controlegroep (74 leerlingen), bestaande uit drie groepen 5 en één groep 4 van een andere school die gebruikmaakte van dezelfde methode. Er is voor beide groepen een voormeting en een nameting uitgevoerd. Tussen de voor- en de nameting kregen drie groepen 4 45 minuten bewegend leren per week, voor een periode van 7 weken. De controlegroep ontving het reguliere programma voor wereldoriëntatie in de klas bestaande uit één theorie- en één verwerkingsles in de klas. De interventiegroep ontving één theorieles in de klas gegeven door de groepsleerkracht en één verwerkingsles in het speelokaal gegeven door de vakleerkracht LO. Alle overige condities bleven gelijk tussen de groepen, denk hierbij bijvoorbeeld aan de frequentie en duur van de lessen bewegingsonderwijs en pauzes.

De motoriek is voor beide groepen gemeten met zowel de 4s-testen als de MQ-scan. De leerresultaten zijn gemeten met de methodetoets voor wereldoriëntatie, passend bij de gehanteerde methode Da Vinci voor wereldoriëntatie. De resultaten op de voor- en de nameting zijn met elkaar vergeleken. Daarbij is er getoetst of de groep die de bewegende vorm van wereldoriëntatie kreeg andere resultaten liet zien op het gebied

van leerprestaties en motorische ontwikkeling in vergelijking met de groep die de lessen volgens de reguliere manier in de klas kregen.

Wat zijn de uitkomsten?

Leerlingen in de interventiegroep toonden gemiddeld ruim 9% meer groei in leerresultaat op de methodetoets voor wereldoriëntatie in vergelijking met leerlingen in de controlegroep. Ook de motorische vaardigheid van de interventiegroep was significant meer verbeterd dan de controlegroep. Op zowel de MQ-scan als de 4s-testen was er een grotere vooruitgang te zien bij de interventiegroep dan bij de controlegroep na de lesperiode van 7 weken (tabel 1).

Conclusie en relevantie

De resultaten laten zien dat bewegend leren tijdens wereldoriëntatie een positief effect heeft op zowel de leerresultaten als de motorische ontwikkeling van deelnemers uit dit onderzoek. Dit lijkt grotendeels te verklaren doordat leerlingen die de ‘actieve’ lessen wereldoriëntatie kregen, actiever bleken. Deze vorm van activering is een belangrijke tussenschakel om een invloed te kunnen hebben op de leerprestaties en motorische vaardigheid. Bewegend leren gericht op de zaakvakken en deels gegeven door de vakleerkracht LO kan dus een goede manier zijn om de leerresultaten en de motorische ontwikkeling van leerlingen te verbeteren. Daarbij wordt er

▼ *Tabel 1: Resultaten verschil in motorische ontwikkeling en leerprestatie*

	Bewegend leren (N=62)	Regulier (N=74)	Verschijscore	p-waarde
Motorische ontwikkeling				
4S-test (vooruitgang leeftijd in jaren)	+0,63	+0,43	+0,20	<0.01
MQ-scan (vooruitgang in punten MQ)	+12,92	+9,56	+3,36	<0.05
Leerprestatie				
Methodetoets (% meer juist beantwoord)	+32,79%	+23,67%	+9,12%	<0.01

ook nog meer bewogen tijdens deze lessen ten opzichte van de lessen in het klaslokaal.

Door leerprestaties die onder druk staan, is het zoeken naar oplossingen die het onderwijs innoveren en verbeteren wenselijk. Sporten en bewegen heeft naast het ontwikkelen van een gezonde leefstijl en de sociaal-emotionele ontwikkeling een belangrijke rol in de cognitieve ontwikkeling. Verschillende onderzoeken wijzen op een verband tussen meer bewegen en hogere leerresultaten (Donnelly, et al., 2016; McPherson, Mackay, Kunkel, & Duncan, 2018; Zeng, et al., 2017). Dit verband werd ook gevonden in deze studie, waarbij de groepsleerkrachten van de deelnemende klassen aangaven de interventie van grote meerwaarde te vinden. Zij gaven unaniem aan dat de verwerking van de lesstof beter tot zijn recht komt in de lessen bewegend leren en dat zij die verwerking in de klas moeilijk voor elkaar krijgen. De uitdaging van groepsleerkrachten om de lesstof in een actievere vorm aan te bieden wordt veelvuldig herkend in (inter)nationale literatuur. Benes et al. (2016) stellen bijvoorbeeld dat groepsleerkrachten nog te weinig kennis hebben van de rol van bewegen bij leren. Bovendien laten McMullen et al. (2014) zien dat groepsleerkrachten moeite hebben met de organisatie van beweegactiviteiten gekoppeld aan leeractiviteiten.

Dit onderzoek toont aan dat de vakleerkracht LO samen met de groepsleerkracht een goede invulling kunnen geven aan een dynamische schooldag. In trajecten als Pabo-ALO is deze uitwisseling tussen disciplines geborgd binnen één persoon, wat dit in de toekomst makkelijker kan maken. Het is echter geen voorwaardelijkheid

en de interactie tussen de kennis en vaardigheden van groepsleerkrachten en vakdocenten LO kan ook nu al volop benut worden, zoals in deze studie getoond. Door het maken van slimme combinaties waarbij de groepsleerkracht zorgt voor de juiste lesstof en de vakleerkracht LO zorgt voor het ontwerpen van uitdagende beweegsituaties is het mogelijk om vanuit LO het onderwijs te innoveren en verbeteren. Een bredere taakstelling en aanstellingsomvang voor vakdocenten LO zou daarmee een kansrijke verandering zijn om de schooldag actiever te maken en tegelijkertijd verbeteringen te faciliteren op het gebied van de motorische ontwikkeling van leerlingen en een kwaliteitsimpuls te geven aan andere vakgebieden zoals wereldoriëntatie.

Dankwoord

De auteurs willen Kaz Kambayashi (vakleerkracht LO op basisschool Pro Rege in Amsterdam) danken voor zijn waardevolle bijdragen in de ontwikkeling en uitvoering van de methodiek.

Over de auteurs

Igor de Jong, MA., is vakleerkracht lichamelijke opvoeding op basisschool Pro Rege in Amsterdam sinds 2017. Afgestudeerd aan de ALO Amsterdam in 2017 en afgestudeerd als Master Sport- en Bewegingsonderwijs aan de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven in 2021.

Dr. Dave Van Kann is werkzaam als ALO-docent en onderzoeker in het lectoraat 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool in Eindhoven. Tevens is hij opleidingscoördinator en docent aan de Master Sport- en Bewegingsonderwijs.



Figuur 3: Illustratie lesonderdeel bewegend leren – windkracht en –richting

Gebruikte bronnen

Benes, S., Finn, K. E., Sullivan, E. C., & Yan, Z. (2016). Teachers' perceptions of using movement in the classroom. *The Physical Educator*, 73, 110-135.

Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobics exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal*, 48(6), 1197-1222.

Geurken, G., & Moerdijk, V. (2020). Beweegconcept 2+1+2: Van jongs af aan vaardig in bewegen; van Landelijk Sportakkoord naar de praktijk in Arnhem. *Lichamelijke Opvoeding*, 8, 50-53.

Glenberg, A. M., Witt, J. K., & Metcalfe, J. (2013). From the revolution to embodiment: 25 years of cognitive psychology. *Perspectives on psychological science*, 8(5), 573-585.

Inspectie van het Onderwijs. (2018). *Onderwijsverslag: de staat van het onderwijs 2016/2017*. Utrecht: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

Janssen, M., Singh, A., & Hartman, E. (2021). Het effect van beweegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek? *Lichamelijke Opvoeding*, 2, 4-7.

McMullen, J., Kulinna, P., & Cothran, D. (2014). Physical Activity opportunities during the school day: Classroom teachers' perceptions of using activity breaks in the classroom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33, 511-527.

McPherson, A., Mackay, L., Kunkel, J., & Duncan, S. (2018). Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children. *BMC Public Health*, 18, 1-9.

Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. (2016). Physically active math and language lessons improve academic achievement: a cluster randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(3).

Van Kann, D., Verjans-Janssen, S., Gerards, S., Kremers, S., & Vos, S. (2020). Effectieve beweegstimulering op basisscholen. *Lichamelijke Opvoeding*, 8, 10-12.

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017, 1-13.

Foto's

Marieke van der Heijden

Contact

d.vankann@fontys.nl

Kernwoorden

bewegend leren, basisonderwijs, Embodied Cognition, motorische ontwikkeling

Het Calandlyceum in Amsterdam: winnaar van de sportiefste school van Nederland 2021

Hoe word je de sportiefste school voor voortgezet onderwijs van Nederland? En wat betekent dat voor alle leerlingen? In dit artikel delen we de visie, aanpak en tips van het Calandlyceum uit Amsterdam. Zodat je er zelf ook mee aan de slag kunt!

TEKST DORIEN DIJK EN SARAH WOUTERS

Wie in Amsterdam 'Calandlyceum' zegt, denkt: topsport. Niet gek als je de *hall of fame* ziet van bekende kampioenen die er op school hebben gezeten. Of als je de taxi's ziet waarmee de Ajaxjeugd 's ochtends op school wordt afgezet. Maar met dat stempel doen we de school zwaar tekort. Deze Daltonschool voor vmbo tot en met gymnasium in het diverse Amsterdam-West heeft als slogan 'Ontdek wat jij kunt bereiken'. En dat geldt volgens directeur Wendelien Hoedemaker voor alle kinderen. "We willen alle leerlingen kansen bieden en in aanraking brengen met wat ze niet kennen. We willen ze de wereld leren kennen, ze enthousiast krijgen voor hun eigen ontwikkeling en ze in beweging brengen." Dat 'alle leerlingen in beweging krijgen' doet het Calandlyceum op veel verschillende manieren. Wendelien: "Alle leerlingen krijgen geen 2, maar 4 uur gymles per week. In de Daltonuren organiseren we veel leuke sportieve activiteiten. Ook doen we een Calandloop: een rondje van 5 kilometer om de plas hier, waar alle leerlingen vanaf de brugklas voor trainen."



Bekijk het filmpje van het jurybezoek aan het Calandlyceum*

Verkiezing Sportiefste VO- en VSO- School

Elk jaar organiseert de KVLO samen met NOC*NSF de verkiezing voor de Sportiefste School van Nederland. Alle scholen voor voortgezet onderwijs en voortgezet speciaal onderwijs kunnen meedoen. Doel van deze verkiezing is het waarderen van scholen en vaksecties die een buitengewoon goed of innovatief aanbod bewegen en sport hebben voor hun leerlingen. En het inspireren van andere scholen met deze best practices.

Een gezond kind kan leren

In de visie van het Calandlyceum is een gezond kind, een kind dat kan leren. En dat betekent sociaal, mentaal én fysiek gezond. Bewegen en voeding krijgen daarom veel aandacht. "Alle kinderen krijgen een dopper zodra ze op school komen en we wijzen ze naar de waterpunten", vertelt Wendelien. "Nu in coronatijd hebben we dertig fietsen in de kelder staan, dus zodra een

klas een uitje heeft, pakken we de fiets en niet de tram – zoals veel kinderen gewend zijn. Ook hebben we sportkampen zoals surfen en skiën, waar alle leerlingen welkom zijn. De leerlingen met een kleine portemonnee helpen wij financieel een handje, zodat ze ook mee kunnen."

Welzijn van leerlingen centraal

De directeur en haar collega's onderstrepen dat school niet alleen om cognitief leren gaat, maar ook om welzijn, verbinden en het doorbreken van eenzaamheid. "Mede daarom hebben wij in de coronamaanden heel bewust de sport- en toneelactiviteiten wél door laten gaan", licht zij toe. "Wij zetten als school niet krampachtig in op leerachterstanden wegwerken na corona. We investeren juist in leerlingen laten bewegen om ze weer goed in hun vel te krijgen. Dan volgen de prestaties vanzelf."

Inclusiever bewegingsprogramma

De school heeft een divers aanbod voor kinderen met een specifieke interesse of talent. Zoals een gymnasium en technasium en een cultuurprofiel. Ook zijn er topsportklassen voor kinderen met de officiële topsportstatus en kinderen die basketballen in onze basketbalacademie.

Wendelien benadrukt echter graag hoe belangrijk het is om ook kinderen te steunen die van thuis het sporten niet hebben meegekregen. Of waar thuis geen geld is om lid te worden van een vereniging. "Er zijn genoeg kinderen die intens gelukkig zijn als ze een bal in handen krijgen en eindeloos op straat voetballen. Maar omdat ze geen lid zijn van een vereniging, hebben ze ook geen 'officiële status' als talent voor een topsportklas. Los van de hoeveelheid talent van deze kinderen, zien wij het plezier dat ze hebben in bewegen. En willen wij hen dus ook de ruimte geven om extra te bewegen! Tot nu toe kregen deze leerlingen extra sport in onze Daltonbanden."

Maar ze gaan verder. Om de extra bewegingslessen inclusiever te maken, lanceert het



Calandlyceum komend schooljaar de Sportacademy. Het is eigenlijk een uitbreiding van de bestaande topsportklassen. Naast de focus op basketbal hebben zij nu ook samenwerkingen met andere sporten in de stad. Kinderen die op hoog niveau sporten bij een club, kunnen in de topsportklas onder de noemer "sportfocus". De Sportacademy staat echter ook open voor kinderen die sport gewoon super leuk vinden. "Die laatste groep maakt kennis met veel verschillende sporten om te kijken waar hun talent ligt", legt de directeur uit. "Aanvullend krijgen ze ook attitudelessen, over bijvoorbeeld doorzettingsvermogen en discipline. En die vaardigheid hebben ze best nodig om naast al dat sporten bij te blijven bij hun compacte rooster van reguliere vakken." *In Lichamelijke Opvoeding Magazine 6 vind je de verhalen van de andere finalisten*

Extra naschools bewegen

Vanuit de sportklassen is nauw contact met lokale sportverenigingen. Maar de school werkt ook nauw samen met gemeente Amsterdam. Zoals met het naschoolse Topscore programma, dat de gemeente financiert. Daar krijgen kinderen voor wie sport niet vanzelfsprekend is, extra aandacht en leuke sportactiviteiten na school. Bij Topscore trainen leerlingen iedere week samen met medescholieren en maken ze kennis met 15 verschillende sporten. Ook spelen ze wedstrijden en bezoeken ze activiteiten en evenementen. En de trainers van Topscore laten de leerlingen zien waar ze in hun eigen buurt kunnen sporten. Voor elke leerling wordt

**De jurybezoeken zijn afgelegd tijdens de coronapandemie. Daardoor weerspiegelt het filmpje niet het reguliere beweegaanbod van de scholen. Vakleerkrachten, schooldirectie en leerlingen hebben tijdens het bezoek vragen van de jury beantwoord.*

Contact

nathalie.termorshuizen@kvlo.nl
Dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Kernwoorden

verkiezing, sportiefste school, criteria

bekeken waar ze in geïnteresseerd zijn en plezier staat voorop. Ook de eigen vakdocenten besteden veel aandacht aan leerlingen de weg wijzen naar lokaal sportaanbod en alle subsidies die dat wél mogelijk maken.

In Lichamelijke Opvoeding Magazine 6 vind je de verhalen van het VSO

Geef je vaksectie de ruimte

Wat betekent al die focus op bewegen voor de sfeer op school? "Nou, er wordt extreem veel gebasketballt in de pauzes, onder mijn raam", lacht Wendelien. "Door jongens en meiden. Op veel scholen zie je alleen de brugklassen nog bewegen in de pauzes, maar bij ons gaat dat door tot en met het eindexamen." Ook ziet ze zelf veel kinderen die gezonder en fitter worden én meer zelfvertrouwen krijgen.

Ze heeft ook nog een paar tips voor andere scholen, namelijk: begin gewoon met extra bewegen op school! Zet bewegen voldoende op het lesrooster, gebruik je vrije ruimte voor beweegactiviteiten en maak het een examen-vak. En vooral: geef je vaksectie alle ruimte. Die gasten barsten van de goede ideeën, óók voor de minder sportminded leerlingen. Want het is een feit: kinderen worden gelukkig van bewegen!"

De jury over het Calandlyceum

"Sport en bewegen op het Calandlyceum zorgt voor verbroedering: dingen samen doen, leerlingen uit de bovenbouw geven les aan onderbouw en er zijn groepsdoorbrekende activiteiten waarbij leerlingen uit verschillende klassen connectie met elkaar maken. Er ontstaat laagdrempelig contact met elkaar en leerlingen komen in aanraking met verschillende manieren van bewegen. Op het Calandlyceum is 'Sport zit in ons DNA' geen leus, maar de genetische code die als een rode draad door het schoolbeleid heen loopt."

In de VO-jury zaten: Lars Cornelissen van NOC*NSF, Eric Swinkels van Team Onderwijs KVLO, Berend Brouwer als Leerplanontwikkelaar en expert bewegingsonderwijs & sport SLO, Cees Gouw als docent LO Christelijk Lyceum Veenendaal (winnaar 2018).

Heb je nog vragen, of wil je met jouw school meedoen aan de volgende verkiezingen? Neem dan contact op met Nathalie Termorshuizen van de KVLO, of met Dorien Dijk van Kenniscentrum Sport en Bewegen.



Tips van de sportiefste VO-scholen van Nederland 2021

Lees ook:
Het Caland Lyceum
in Amsterdam is de
Sportiefste VO-School
van 2021 elders in
dit magazine

Hoe zien de sportiefste scholen voor voortgezet onderwijs van Nederland er in 2021 uit? 't Atrium in Amersfoort en het Montessori College in Nijmegen eindigden in de top 3. In dit artikel delen zij hun visie, aanpak en tips. Zodat je er zelf ook mee aan de slag kunt!

TEKST DORIEN DIJK EN SARAH WOUTERS

't Atrium, Amersfoort

't Atrium in Amersfoort is een openbare school voor vwo, havo, mavo in de wijk Schothorst. De school profileert zich sinds 2003 met een sportklas. Het zorgde ervoor dat de school een stuk populairder werd in Amersfoort. Intussen komt maar liefst de helft van de leerlingen speciaal voor de sportklassen naar 't Atrium. Robin van Uhm is vakdocent lichamelijke opvoeding en geeft les van de brugklas tot examenklassen. Ook geeft hij het examenvak Bewegen, Sport en Maatschappij en is hij coördinator van de sportklas. Het geheim van hun succes? "Leerlingen steken elkaar aan."

Grenzen verleggen

In de sportklas op 't Atrium hebben leerlingen twee uur per week extra bewegingsonderwijs

t.o.v. de minimale wettelijke eis "Alle leerlingen die graag veel sporten en bewegen zijn welkom. Je hoeft niet heel goed te zijn in sport. Maar al onze deelnemers zijn zéér gemotiveerd!" vertelt Robin. "We maken het zo leuk en uitdagend mogelijk voor ze, door een heel breed aanbod van sporten te bieden. Daarbij gaan we echt de diepte in. En als kers op de taart zijn er het 'verplichte' survivalskamp in de Belgische Ardennen en het wintersportkamp in Oostenrijk." De slogan van de school – die ook een internationaal aanbod heeft – is: 'Verleg je grenzen'. En één van de manieren waarop de leerlingen hun grenzen verleggen, is met bewegen en sport. "Ik kijk nu toevallig uit over ons pannaveld, waar een groepje leerlingen aan het spelen is. Ik zie stralende gezichten die – ter afwisseling van alle theorie



– even lekker met een bal bezig zijn. Dat regelen ze helemaal zelf, er is geen docent of scheidsrechter bij. Onze leerlingen leren een heleboel over regelen en organiseren, leiding geven en kritiek overbrengen in, onder andere, de sportlessen. Vervolgens passen zij het zelfstandig toe én nemen ze het mee in hun dagelijks leven.”

De hele school profiteert mee

De hele school profiteert mee van de visie op bewegen, vindt Robin. “We hebben niet alleen heel veel sportmateriaal, maar we organiseren ook veel sportieve workshops voor alle leerlingen. Bewegen werkt bij ons als een positief virus”, zegt Robin met een knipoog. “Leerlingen steken elkaar echt aan. Wij hebben bijna geen leerlingen met overgewicht en nauwelijks rokers. Natuurlijk zijn er ook leerlingen die een zak chips leeg eten op het schoolplein, maar ik durf wel te zeggen dat bijna iedereen de beweegrichtlijnen haalt.”

Een andere manier waarop de hele school profiteert is de Atrium Move Box: een kratje met 40 beweegactiviteiten plus materiaal. Robin: “Allemaal energizers voor de reguliere lessen, die vooral goed werken in de onderbouw. Zoals potlood darten, waarbij twee leerlingen samen een dartbord op een A4tje tekenen. Ze laten hun potlood van steeds hoger vallen. Wie het dichtst bij de roos komt, wint. Dat doen ze staand en dus zijn ze even actief en uit hun hoofd.”

Badmintonnen met een ballon

’t Atrium probeert de visie op het belang van bewegen niet alleen binnen, maar ook buiten de school uit te dragen, legt Robin uit. “Twee keer per jaar halen we de ouderen van het naastgelegen woonzorgcentrum op. We drinken daar eerst koffie en gaan dan met rolstoelen en rollators richting onze gymzaal. Daar verzorgen onze leerlingen een beweegles. Bijvoorbeeld badmintonnen met een ballon, want dat gaat wat langzamer. Of rolstoelhockey. Dat is één groot feest!” De leerlingen zetten zich verder maatschappelijk in door regelmatig gymles te geven aan kleuters, en ook aan leerlingen in het speciaal onderwijs.

Niet vragen, maar een plan maken

Die positieve mindset rond bewegen en iedereen betrekken, wil Robin graag overbrengen op andere scholen en vaksecties. “Wil je meer doen aan bewegen op school? Vraag niet: mogen we meer aan bewegen doen? Maar kom zelf met een plan. Laat zien wat het de hele school oplevert. En breng het met enthousiasme! Dan zegt eigenlijk niemand meteen ‘nee’. Ja, het kost tijd en energie, meer dan alleen je lessen draaien. Maar het levert zo ontzettend veel moois op! Blijdschap en enthousiasme bij de leerlingen, en dus ook schoolbreed plezier.”

De jury over ‘t Atrium:

Wat een enthousiasme en energie! De vakgroep heeft veel voor elkaar gekregen. Niet alleen op het gebied van sport, verbinden en activiteiten, maar ook in het onderwijs in de school. Er is een duidelijke visie en een doordacht plan hoe het aanbod wordt neergezet. Er wordt op een goede manier gebruik gemaakt van de kwaliteiten en talenten binnen de vaksectie.”

Montessori College, Nijmegen

Het Montessori College in Nijmegen ligt in een bosrijke omgeving. Bovenop een heuvel die de meeste leerlingen ’s ochtends op de fiets bedwingen. De school biedt onderwijs aan vmbo, havo en vwo. Vakdocent lichamelijke opvoeding en sectievoorzitter Wilbert Lamers vertelt wat er bijzonder is aan hun bewegingsonderwijs.

Les met de klas én op niveau

Wilbert: “Elke week hebben alle leerlingen één gymles met hun eigen klas. En één gymles op hun eigen beweegniveau. Om het niveau te bepalen, doen alle kinderen die hier komen eerst een test die hun motorische vaardigheden meet. De kinderen zitten binnen hun groep motorisch veel dichterbij elkaar en daardoor kunnen wij veel gericht een programma aanbieden waarmee zij zich kunnen ontwikkelen.” Alle beweegniveaus krijgen dezelfde sporten en leerlijnen, vertelt Wilbert. “Maar met elk niveau leggen we andere accenten.”

En wat blijkt in de praktijk? Alle kinderen boeken vooruitgang op hun eigen beweegniveau! Wilbert verklaart waarom: “De sportiefste kinderen dagen elkaar natuurlijk enorm uit en worden zo steeds beter. Ook de minder sportieve leerlingen zien we groeien. Die krijgen bij het volleyballen op hun eigen beweegniveau bijvoorbeeld ineens veel vaker de bal. Alle leerlingen ervaren meer plezier tussen leerlingen die op hetzelfde niveau sporten. En dat is ons ultieme doel: alle leerlingen een leven lang plezier laten hebben in bewegen.”



Bekijk nog veel meer leuke voorbeelden in deze video van het Montessori College Nijmegen <https://www.youtube.com/watch?v=qbx0epN9Dzk>



▲ *Gecontroleerd klimmen op het Montessori*

Dwars door alle roosters heen

Elk kind zich laten ontwikkelen, past goed in de Montessori visie. Zoals schoolleider Stephan Haukes het vertelt in bovenstaand filmpje: "We willen gezonde burgers afleveren aan de maatschappij en sport en bewegen is daar een heel onderdeel in. We willen dat onze leerlingen hun hele leven lang graag bewegen. En daarom kijken we goed samen naar wat goed bij elk kind past. Zodat ze blijven sporten en niet allemaal op hun 14^e en 15^e de sport inwisselen voor een bijbaantje."

Sporten op het eigen beweegniveau helpt daar ook bij, legt Wilbert uit. "Bovendien sluiten we daarmee ook beter aan op de sportwereld, die overal naar niveau is georganiseerd. Het bewegingsonderwijs op school was echter georganiseerd naar cognitieniveau. Wij vroegen ons af: kan dat ook anders? En dat kon. Wat niet wil zeggen dat het geen uitdaging is," benadrukt Wilbert. "Wij gaan hiermee dwars door alle roosters heen. Het bleek dan ook te ingewikkeld om leerlingen alléén maar gymles op hun eigen niveau te geven."

In gesprek met leerlingen die uitvallen

Ondanks de aandacht voor bewegen op school, ziet het Montessori de meeste sportuitval bij het vmbo. Maar daar hebben ze ook een interventie voor. Wilbert: "Die leerlingen krijgen een leefstijltest, in samenwerking met de GGD en gemeente Nijmegen. Samen met de combinatiefunctionaris van de gemeente kijken we wat deze leerling wél leuk vindt. En ook of er hulp nodig is. Wij hebben ook leerlingen waarvan de ouders lidmaatschap van een sportvereniging niet kunnen betalen. Dan denken wij bijvoorbeeld mee over subsidies."

Foto's
KVLO

Contact

dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Kernwoorden

verkiezing, sportiefste VO-school, criteria

Samenwerken met lokale sportverenigingen

De school heeft niet alleen het bewegingsonderwijs goed ingericht met een

sportspecialisatie in de onderbouw en LO2 in de bovenbouw. Ook de samenwerking met externe partners is goed. Het Montessori ontwikkelde themazalen samen met sportverenigingen door te kijken hoe de wensen van de sportclub én het onderwijs op één locatie gecombineerd kunnen worden.

Een ander voorbeeld waarop het Montessori samenwerkt én bewegen inzet, is met de studenten van de opleiding Psychomotorische Therapie. Die geven leerlingen die dat nodig hebben, extra ondersteuning. Bijvoorbeeld op het gebied van zelfvertrouwen. Met behulp van leuke beweegopdrachten, werken ze aan iemands hulpvraag.

Niet veranderen, maar toevoegen

Dit leidt allemaal tot een 'sportieve vibe' op school, zo beschrijft Wibert het. Een tip voor andere scholen heeft hij ook: "Begin vanuit je eigen basis en ga stap voor stap dingen toevoegen. Als je meteen alles wilt veranderen, haken collega's en leerlingen vaak af. Niemand houdt van verandering immers. Maar steeds iets toevoegen dat voor meer plezier zorgt? Dat vindt iedereen leuk! Zo krijg je bewegen meer in het DNA van de school."

De jury over het Montessoricollege:

"De school heeft een sportieve uitstraling en een mooi programma, dat goed is geborgd. De leerling heeft genoeg te kiezen en de school heeft sportaccommodaties en sportmogelijkheden in de omgeving om jaloers op te zijn. De lessen LO zijn onderwijsinhoudelijk sterk, de uitwerking van het vakwerkplan heel diepgaand."

Dag meester Kallenbach, domo arigatou gozaimasu

Ik heb zoveel mensen blauwe plekken bezorgd. Ik voel nu echt de behoefte om mensen te helpen die blauwe plekken te voorkomen en te genezen. [Jan Kallenbach, Europees kampioen Karate 1974, ALO-docent 1973-2006, in de film "Eat your enemy" uit 2005].

Op 14 april jl. ontviel ons Jan Kallenbach op de leeftijd van 77 jaar. Hij heeft 33 jaar lesgegeven in zelfverdediging en lichaamstaal op de ALO in Amsterdam, eerst nog lange tijd in combinatie met zijn baan als docent LO op de *Osdorper scholengemeenschap*, het latere *Calandlyceum*, vervolgens vanaf 1990 tot aan zijn pensioen fulltime, de laatste jaren ook nog tegelijkertijd op de opleiding *Sport, management en ondernemen*.

Tijdens de opening van de nieuwe dojo van de Amsterdamse ALO in 2005, gedurende een doorlopende ceremonie van rituelen, demonstraties en speeches, had ik het genoegen om naast zijn moeder in het publiek te zitten, die toen een jaar of 90 moet zijn geweest. De ene welgemeende en volkomen terechte loftuiting aan het adres van Kallenbach volgde de andere op. Ze stootte mij op een gegeven moment aan: "Zeg meneer, één ding begrijp ik niet zo goed. Ik hoor de hele tijd maar over Jan hoe geweldig hij is. Maar het is toch ook een hele lieve man? Waarom hoor ik daar nu niemand over?". Ik stond toen al negen jaar als naaste collega zelfverdediging dicht bij hem en wist dat zijn moeder gelijk had. Maar mochten wij aan alle lieve mannen een in memoriam opdragen, dan was *Lichamelijke Opvoeding Magazine* wellicht een dagblad geweest. Dus laat ik naast die belangrijke vaststelling toch ook maar vermelden dat Jan Kallenbach een unieke docent en collega was, waar ons vak eindeloos veel aan te danken heeft. Vanaf 1973 bouwde hij op de ALO voort op het methodisch werk van Anton Geesink en maakte ruim baan voor de leerlijn stoepsporten. Hij ontwikkelde vanuit het karate-do de leerlijn trefspelen voor het VO en stond als voortrekker van vele werkgroepen met de ontwikkeling van de cursussen zelfverdediging voor meisjes en jongens aan de basis van weerbaarheids-training in het onderwijs. Dik 6000 ALO-studenten zullen zich heugen hoe ze letterlijk en figuurlijk door zijn handen gingen, vele opmerkelijke anekdotes voortzeggend en daarnaast heeft hij talloze karateleraren opgeleid en Tai-ki-ken-leerlingen all-over-the-world. Want we herinneren ons in hem niet alleen de pedagoog, de docent (A)LO, maar ook de *Kyoshi, Shihan*, 9^e dan grootmeester in het Kyokushinkai-karate en het minder wijdverbreide Tai-ki-ken, die naar



zijn collega's en studenten voortdurend *de eenheid van body en mind* uitdroeg. Grootmeester word je nooit door fysieke oefening alleen, docent LO net zo min, maar hooguit in combinatie met volledige toewijding en doelbewustzijn. *Jita Kyoei*: hoe kun je kwaliteit inzetten om de wereld een beetje mooier te maken? Je kunt pas iets voor wie dan ook betekenen als je zelf fysiek en mentaal in balans bent. Leraren, pleegde Jan te zeggen, we dragen een grote verantwoordelijkheid, want vechtsport trekt - naast veel lieve mannen en vrouwen- nu eenmaal ook altijd malafide mensen aan. Als we ze alleen lichamelijk scholen, dan gaat het fout. Dan worden de technieken een dodelijk wapen in handen van de verkeerde. Hoe mooi daarentegen is de zorgende, opvoedkundige kracht van judo? Jan Kallenbach wist het als geen ander. En dat je er verstandig aan doet om zo lang mogelijk lief te blijven, zeker in conflictsituaties, dat wist hij ook. Voortbouwen op zijn gedachtegoed doen wij vanuit de faculteit Bewegen, sport en voeding van de HvA inmiddels met een vijf man sterke sectie. Op 14 oktober, een half jaar na zijn overlijden, zal onze Amsterdamse dojo zijn naam gaan dragen.

Thijs Mensink

Het sociale netwerk van een tiener:

sleutel voor een actievere leven?

Deel 1:
Achtergrond

In een drieluik willen we een aantal recente inzichten schetsen rondom sport en bewegen voor kinderen en jongeren. In dit eerste deel zullen we een mogelijke achtergrond van dit probleem schetsen en ingaan op de nog weinig onderzochte rol van het sociale netwerk rondom het kind voor het bevorderen van een actieve leefstijl. Hierbij is ook aandacht voor de rol van de docent die onderdeel is van het sociale netwerk van het kind.

TEKST BERT STEENBERGEN E.A.

In het tweede deel zullen we dieper ingaan op het veranderende sociale netwerk van het kind in de eerste jaren van het voortgezet onderwijs. Dit zullen we koppelen aan de maturiteit van het schoolkind dat een jongvolwassene wordt. In het derde afsluitende deel zullen we op basis van ons eigen lopende onderzoek aanbevelingen doen voor de scholen en specifiek het bewegingsonderwijs. Deze aanbevelingen zijn gericht op het actief krijgen en houden van kinderen.

Ondermaatse motoriek ondanks LO-lessen

Duizenden kinderen krijgen dagelijks bewegingsonderwijs. Het doel van deze lessen is om kinderen vaardigheden aan te leren die een verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur mogelijke maken (KVLO, 2020). Ondanks alle inzet van zowel het onderwijs als ook van sportverenigingen zien we nog steeds een afname van het aantal wekelijkse sporters (met name in de leeftijd 12-17). Daarnaast voldoet een laag percentage van kinderen en jongeren aan de beweegerichtlijnen (RIVM,

2019), en zien we een afname van de motorische vaardigheid van basisschoolleerlingen (OC&W, 2018). Onderzoek onder ruim 70.000 leerlingen heeft laten zien dat ruim een kwart van de kinderen op de basisschool een ondermaatse motoriek heeft (De Kort, 2020). Dat is ronduit zorgelijk en het behoeft dan ook geen verbazing dat de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) de noodklok heeft geluid (WHO, 2018).

Onderzoek onder ruim 70.000 leerlingen heeft laten zien dat ruim een kwart van de kinderen op de basisschool een ondermaatse motoriek heeft (De Kort, 2020)

Uitleg project TRansitions Into Active Living (TRIAL)

De problemen van motorisch steeds zwakkere kinderen, overgewicht, inactiviteit hoeven we je niet te vertellen. Daar heb je dagelijks mee te maken. Voldoende bewegen is niet alleen



Foto Anita Riemersma

▲
Op school doen
ze nog mee...

cruciaal voor de gezondheid, maar is ook van belang voor het psychosociale welbevinden van mensen en de sociale cohesie in de maatschappij. De oproep voor een actieve leefstijl is dan ook steeds meer onder de aandacht. Zo onderschreven verschillende prominente uit de sport en beweegwereld dit met het pamflet "Bewegen. Het nieuwe normaal". Maar *hoe* doen we dit dan? Of in de woorden van columniste Marijn de Vries: 'Zo makkelijk is fit zijn niet, anders was iedereen het wel' (de Vries, 2020). Op die *hoe* vraag willen we met het project TRansitions Into Active Living (TRIAL) een antwoord geven (zie ook www.ru.nl/activeliving). In dit project, dat is geïnitieerd vanuit de Radboud Universiteit en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, onderzoeken we drie transitie in het leven die een invloed kunnen hebben op het wel of niet behouden van een actieve leefstijl: de transitie van schoolkind op de basisschool naar jongvolwassene op de middelbare school, de transitie van onderwijs naar werk, en de transitie naar het ouderschap. In dit drieluik zullen we ons richten op de eerste transitie, van kind naar jongvolwassene. De veranderingen in deze periode vinden plaats op veel verschillende niveaus, binnen het individu, diens sociale omgeving, de fysieke omgeving, en zelfs op het niveau van de wetgeving, zoals dit is gedefinieerd in het sociaal-ecologisch model van Bronfenbrenner (1979). Zo krijgen kinderen bijvoorbeeld andere

prioriteiten en interesses, zijn ze meer tijd kwijt aan huiswerk, krijgen ze nieuwe klasgenoten en vrienden en hebben ze een nieuwe schoolomgeving.

Zo zijn volwassenen vaker lid van een sportvereniging wanneer ze dit ook in hun kinderjaren waren (SCP, 2018), en zijn motorisch meer vaardige kinderen vaker actieve volwassenen (Stodden et al., 2008).

Effect van deze transitie op activiteit en participatie

Het is niet verrassend dat deze transitie effect kan hebben op de fysieke activiteit en sportparticipatie van kinderen (Gropner, John, Sudeck & Thiel et al., 2020). Echter, het is dus ook noodzaak vooral beter te gaan snappen hoe deze doelgroep wel in beweging te houden. Zo zijn volwassenen vaker lid van een sportvereniging wanneer ze dit ook in hun kinderjaren waren (SCP, 2018), en zijn motorisch meer vaardige kinderen vaker actieve volwassenen (Stodden et al., 2008). Om kinderen een actieve leefstijl aan te leren, is inspelen om hun motieven om te bewegen belangrijk. Onderzoek richt zich hierbij vaak op het individu: wat zet het kind aan tot bewegen? Is het omdat een kind iets goed kan, vaardig is? Of het leuk vindt om iets te gaan

beheersen? Deze factoren zijn van belang, maar kunnen niet zonder context worden gezien. Wat tot op heden nog onderbelicht is gebleven in onderzoek is het sociale netwerk rondom het kind. Dat zijn de mensen om het kind heen waarmee het kind samen sport of die kinderen kunnen stimuleren om meer te sporten en bewegen. Er zijn wel losse stukjes informatie bekend. Zo weten we dat een docent of trainer invloed heeft op het plezier dat wordt ervaren (Garn & Cothran, 2006), en dat ouders een stimulerende rol kunnen spelen in het sport en beweeggedrag van hun kind (Welk, Wood & Morss, 2003). Maar in deze onderzoeken mist juist vaak het individuele aspect, dus waarom vindt het ene kind deze les of docent leuk en de ander niet? En hoe interacteert dit met alle veranderingen nadat kinderen starten op de middelbare school? Juist de interactie tussen individuele en sociale factoren zou een belangrijke sleutel kunnen zijn tot sportparticipatie en een duurzame actieve leefstijl.

De rol van een sociaal netwerk

Het sociale netwerk bestaat uit iedereen die het gedrag van een individu kan beïnvloeden (Wellman & Berkowitz, 1988). Denk hierbij aan vrienden en ouders en bijvoorbeeld ook aan medische professionals, coaches,

▼
*Rol van de docent/
trainer is belangrijk*

‘influencers’ op sociale media, en docenten. Dit sociale netwerk bestaat niet alleen fysiek, of offline, maar ook online kunnen sociale netwerken het gedrag beïnvloeden. De invloed van het sociale netwerk is tweeledig. Zo kan gedrag gestimuleerd worden door een voorbeeldfunctie, door activiteiten samen te doen, of door iemand te motiveren. Aan de andere kant kan ongewenst gedrag ‘bestraft’ worden door het verlies van status, afkeuring, of zelfs exclusie (Bahr, Browning, Wyatt & Hill, 2009).

Juist de interactie tussen individuele en sociale factoren zou een belangrijke sleutel kunnen zijn tot sportparticipatie en een duurzame actieve leefstijl

Om sociale netwerken in te kunnen zetten binnen interventies is het allereerst van belang om deze goed in kaart te brengen. Dit is niet alleen het bepalen van wie er in het netwerk zit, maar ook welke invloed deze persoon heeft op bepaald gedrag en in dit geval op fysiek actief zijn (Valente, 2015). Enkele personen in het netwerk kunnen een kind het



Foto Anita Riemersma

meest beïnvloeden, de zogenaamde 'influence agents'. Wanneer deze personen deelname aan fysieke activiteiten stimuleren zal dit het meeste effect hebben. Ondanks het potentieel dat een interventie gericht op het sociale netwerk heeft, is er in de context van sport en bewegen, of tijdens de gymles op school, nog maar weinig onderzoek naar gedaan. Zo is wel bekend dat er een relatie is tussen de fysieke activiteit en sportdeelname tussen kinderen en hun vrienden, maar hoe deze elkaar beïnvloeden en wat de richting van oorzaak-gevolg is (krijgen actieve kinderen ook actieve vrienden, of worden kinderen actiever omdat ze actieve vrienden hebben?) is onduidelijk (Macdonald-Wallis, Jago & Sterne, 2012). Ook de rol van andere actoren, zoals gymdocenten, is nog onbekend.

Wat kunnen we hiermee in de gymles?

De gymdocent maakt zelf onderdeel uit van het sociale netwerk van de leerlingen. Hij/ zij heeft zicht (of zou inzicht kunnen krijgen) op het sociale netwerk van de leerlingen en kan de sociale netwerken beïnvloeden door bijvoorbeeld bepaalde leerlingen wel of juist niet samen te laten sporten. Het zou wellicht interessant kunnen zijn om kinderen die met vergelijkbare motieven aan sport en bewegen deelnemen meer en vaker bij elkaar te plaatsen tijdens de gymles. Ook hier geldt weer dat de sociale context niet los kan worden gezien van de individuele kenmerken en vaardigheden. Het lijkt aannemelijk dat kinderen met een minder goed ontwikkelde motoriek vaker de voorkeur zullen hebben om sport meer recreatief te beoefenen. Op een aantal scholen in Nederland, waaronder op het Montessori college in Nijmegen, wordt hier al mee geëxperimenteerd. Er wordt gewerkt met groepen die zijn ingedeeld op basis van motorische vaardigheid. De ervaringen van de vakdocenten bewegingsonderwijs zijn positief; alle kinderen lijken meer plezier te beleven aan de lessen bewegingsonderwijs, vooral zij die minder sterk zijn in het vak, en de docenten geven les aan klassen waar zij zelf het beste bij passen. Het is nog niet duidelijk of deze aanpak leidt tot veranderingen in het sociale netwerk of tot een hogere sportdeelname. Omdat interventies gericht op de interactie tussen het individu en de sociale context juist binnen het bewegingsonderwijs goed tot hun recht kunnen komen, willen wij deze de komende jaren opzetten.

Oog hebben voor verschillen

Het ligt voor de hand dat er geen 'one-size-fits-all' zal zijn om een duurzame actieve leefstijl te stimuleren. Het is dus belangrijk

om oog te hebben voor verschillen tussen kinderen en hier op een goede manier op in te spelen. Zo zal het ene kind meer gemotiveerd worden door te bewegen met kinderen die net wat beter zijn, terwijl een ander kind alleen maar wil horen en zien hoe goed het bezig is. Sommige kinderen zullen tijdens de gymles niet vooruit te branden zijn, maar zijn bijvoorbeeld wel te motiveren om met vrienden op een veldje te voetballen. Met ons project willen we erachter komen welke factoren bepalen hoe een kind het beste te motiveren is en hoe je het sociale netwerk hierbij optimaal kan benutten. Hiermee ontwikkelen we handvatten waarmee professionals, waaronder leerkrachten bewegingsonderwijs, gemakkelijk deze informatie kunnen achterhalen. Op basis hiervan bieden we concrete en makkelijk toepasbare tips om kinderen gedurende de eerste jaren van de middelbare school duurzaam in beweging te krijgen en te houden. De eerste resultaten van het onderzoek worden eind 2021 verwacht, de eerste tools en tips zullen vanaf eind 2022 volgen.

Met ons project willen we erachter komen welke factoren bepalen hoe een kind het beste te motiveren is en hoe je het sociale netwerk hierbij optimaal kan benutten

Wat doen we in Nijmegen?

Dit project wordt uitgevoerd vanuit het Active Living netwerk (zie www.ru.nl/activeliving). Dit is een samenwerking tussen de Radboud Universiteit, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Radboud UMC en verschillende maatschappelijke partners waaronder de Gemeente Nijmegen en GGD Gelderland-Zuid. Deze partijen hebben gezamenlijk een kennisagenda opgesteld met als hoofdvraag: hoe krijgen we en houden we iedereen duurzaam in bewegen, en wat levert dat fysiek, sociaal en economisch op?

De auteurs Bert Steenbergen, Femke van Abswoude en Gwynneth Spruijtenburg zijn allen werkzaam bij het Behavioural Science Institute van de Radboud Universiteit, Nijmegen. Daarnaast is Gwynneth Spruijtenburg evenals Sebastiaan Platvoet ook werkzaam op de HAN Academie Sport & Bewegen, HAN University of Applied Sciences, Nijmegen.

Literatuur

Bahr D. B., Browning R. C., Wyatt H. R., & Hill J. O. (2009). Exploiting social networks to mitigate the obesity epidemic. *Obesity*, 17, 723–728.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Developments: experiments by nature and design*. London: Harvard University Press.

Garn, A. C., & Cothran, D. J. (2006). The fun factor in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(3), 281–297.

Gropper, H., John, J. M., Sudeck, G., & Thiel, A. (2020). The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. *PLOS ONE*, 15, e0234794. DOI: 10.1371/journal.pone.0234794

de Kort, L. (2020, 29 mei). *Bijna 30% van de basisschoolkinderen valt motorisch door de mand*. Telegraaf. Geraadpleegd van <https://www.telegraaf.nl/sport/1742897420/bijna-30-procent-van-basisschoolkinderen-valt-motorisch-door-de-mand> KVLO (2020). www.kvlo.nl

Macdonald-Wallis K., Jago R., & Sterne J.A. (2012). Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(6), 636–642.

OC&W. (2018). *Peil.Bewegingsonderwijs: Einde basis- en speciaal basisonderwijs, 2016 – 2017*. Den Haag: OC&W.

RIVM. (2019). *Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM*. Geraadpleegd van <https://www.sportenbewegenin cijfers.nl/kernindicatoren>

Sociaal en Cultureel Planbureau (2018). *Rapportage sport 2018*. Geraadpleegd van <https://www.scp.nl/publicaties/monitors/2018/12/12/rapportage-sport-2018>

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.

Valente, T. W. (2015). Social networks and health behavior. In Glanz K., Rimer B., & Viswanath K., (Reds.), *Health behavior: theory, research, and practice* (5e ed) (pp. 205-222). San Francisco: JohnWiley & Sons Ltd.

de Vries, M. (2020, 25 mei). *Een minister van sport? Nee, één van bewegen*. Trouw. Geraadpleegd van <https://www.trouw.nl/nieuws/een-minister-van-sport-nee-een-van-bewegen-ba0c4598/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Welk, G. J., Wood, K., & Morss, G. (2003). Parental Influences on Physical Activity in Children: An Exploration of Potential Mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15(1), 19-33.

Wellman, B., & Berkowitz, S. D. (Reds.) (1988). *Social structures: A network approach* (ed. 2). Cambridge: Cambridge University Press.

World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Zwitserland, Geneve: WHO

Contact

sebastiaan.platvoet@han.nl

Kernwoorden

onderzoek, sociale netwerken, motoriek

Vakantie



▲
Ook de eenling (met telefoon in de hand) kon het niet laten en jongleerde met een bal



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

De deur dichtgetrokken en in de auto gestapt. Maar niet voordat we onze tenttrailer (mooi woord toch voor een vouwtent op wielen) hadden geïnspecteerd en aangehaakt. De reis ging naar Italië. We verblijven graag bij een van de meren in Noord-Italië. Daar zijn er vele te vinden. Het weer goeide echter roet in het eten. Ja ook daar in het noorden van het zuiden was het onbestendig en nat. Dus maar doorgereden naar de grens Toscane-Umbrië. Daar ligt een meer met een oppervlakte van 128 vierkante kilometer: Trasimeno. Interessant in de geschiedenis maar daar moet je zelf maar even Wikipedia op na scrollen.

Nou we kwamen van een koude kermis thuis, alhoewel deze frase niet helemaal klopt want het was daar zo'n 40 graden. Te warm om iets te doen. We lagen in de schaduw te puffen. Spelende kinderen waren er niet. Het meer gaf ook al geen verkoeling want het is snel opgewarmd vanwege de geringe diepte. Gelukkig bracht het zwembad gedurende de eerste dagen enige verkoeling. Maar ook het water daarin werd iedere dag warmer. En dan, tot overmaat van ramp, kwam erbovenop nog een muggenplaag. Geen stekers maar eendagsmuggen. De hoeveelheid was enorm. De complete voortent zoemde en de hele dag vielen ze naar beneden. Tijdens een loopje naar het toiletgebouw moest je met een handdoek om je heen slaan.

Na twee dagen hielden we het voor gezien. Liever een beetje regen in het noorden dan deze plaag. Eerst de tent flink geveegd, geklopt en snel ingeklapt. Dat is het voordeel van een klaptent.

Terug naar de bergen waar het weer intussen beter was geworden. Wat heet, gewoon prima met een temperatuur rond de 30 graden! Dus eigenlijk minder heet. Je had meer energie om dingen te ondernemen.

Veel gezwommen, gekanood en gewandeld. Het kon allemaal zonder het gevoel te hebben leeg te lopen. Ja dat was uiteindelijk buiten spelen.

Tijdens het eten hadden we zicht op de 'speelplaats', een volleybalveld en een tafeltennistafel. Je komt ze op bijna iedere camping tegen. Wat heb ik genoten van kinderen in de leeftijd van zes tot zestien die met elkaar aan het spelen waren. Niveau was niet belangrijk, punten werden niet geteld. Je stapte net zo makkelijk in als uit. Het ging om de ontmoeting, experimenteren. Bij 'rond-de-tafel' werden verschillende soorten ballen gebruikt als er niet werd gespeeld met tafeltennisbatjes en dito balletjes. Op techniek werd niet gelet. Sommige kinderen waren duidelijk motorisch minder en vielen vaak in een vroeg stadium uit. Als je won, kreeg je een extra leven. Een heel behendig jongetje gaf zijn verdiende extra leven aan zijn motorisch mindere. Mooi om te zien.

Er zijn ook altijd kinderen die zich niet willen mengen. Die wachten tot later en gaan dan in hun eentje met de bal aan de slag. En als de campingbaas het welletjes vindt, gaat het licht uit.

Toen we de volgende dag een stuk hadden gekanood, legden we aan bij een andere camping om daar te lunchen. Ook daar waren kinderen 'rond-de-tafel' aan het spelen en zag je hetzelfde beeld. Geen volwassenen in de buurt die 'roet in het eten' gooien. Lekker buiten spelen. Mooi topic... ■

Mery Graal

Save the date!

Op 02-02-2022 wordt de KVLO-studiedag i.s.m. Hogeschool Windesheim vormgegeven en heeft als thema: 2+1+2 voor alle beweegprofessionals!

De studiedag staat in het teken van het **2 + 1 + 2**-model. Dit model krijgt steeds meer voeten aan de grond met onder andere de borging van twee uur gym in het basis-onderwijs vanaf 2023.

Wat is dit model en wat kan je verwachten op de studiedag? Tijdens de studiedag komen alle onderdelen uit het model aan bod. De eerste **2** focust op de vaste uren bewegingsonderwijs voor alle kinderen tussen 4 en 18 jaar oud. Binnen de eerste 2 uren wordt het bewegen als *doel* gezien met als basis 'beter leren bewegen'. Hierbij staan de lessen bewegingsonderwijs centraal en is de vakleerkracht de spil in het web.

De **1** staat voor een uur meer en specialistisch bewegen. Hieronder vallen activiteiten zoals bewegend leren, motorische remedial teaching en (pauze)spelen op het schoolplein. Zaken waarin bewegen als *middel* wordt gebruikt door de diverse (beweeg)professionals in en om school.

De **+2** staat voor méér bewegen en sporten. Hierin gaat het om breed bewegen, bij sportverenigingen, naschoolse programma's, pleinsporten of buurtactiviteiten. Hierin wordt verbinding gezocht tussen vakleerkrachten, buurtsportcoaches, combinatie-functionarissen, sportverenigingen, sportbonden en alle beweegpartners die kinderen van 4 tot 18 jaar meer en beter laten bewegen.

De studiedag is voor alle beweegprofessionals betrokken bij beter en méér leren bewegen voor kinderen van 4 tot 18 jaar. In het programma is aandacht voor alle onderwijstypen, leeftijden en uiteraard het bewegen in en om school.

Houd de datum vast vrij, het programma en inschrijving volgen binnenkort!

Cursus 'Van start met BSM' (twee dagdelen van 15.00-17.30 uur)

20 september & 11 oktober 2021

Nog altijd groeit het aantal scholen dat het schoolexamen-vak BSM op havo/vwo aanbiedt. De voor dit vak gestelde eisen zijn globaal omschreven in eindtermen. Scholen hebben veel vrijheid in het maken van keuzes. Welke zijn de juiste? Welke keuzes passen bij de visie en doelstellingen van de school en de vaksectie? Hoe zet je een vakwerkplan op dat als leerplankader moet dienen voor de te geven lessen?

De online cursus bestaat uit twee dagdelen (totaal vijf uur) en is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van de examenvakken BSM op havo/vwo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM. Het doel is dat aan het eind van het tweede dagdeel er een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en vakwerkplan voor BSM.

Kijk op onze website voor meer informatie.

Kosten

135 euro voor KVLO-leden, 190 euro voor niet-leden



Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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



**Reageren op
vakbladartikelen?
Twitter @KVLOnL**

contact

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

Startende docent

Wist je dat je als startende docent speciale rechten hebt?

In het voortgezet onderwijs heb je gedurende het eerste jaar in een reguliere aanstelling als docent recht op een lesreductie van 20% en gedurende het tweede jaar in een reguliere aanstelling als docent recht op een lesreductie van 10%. Onder een reguliere aanstelling wordt niet verstaan een vervangingsaanstelling of een LIO-aanstelling.

In het primair onderwijs heb je als startende docent de eerste drie jaren van je aanstelling recht op een aanvullend budget van 40 uur (op fulltime basis) voor het verlichten van je werkdruk. In je totale jaartaak wordt dus ruimte gemaakt in het kader van werkdrukvermindering (zie voor meer rechten van de startende leraar in het PO artikel 9.5 van de cao PO 2019-2020).



BELANGRIJK

Extra Algemene ledenvergadering KVLO

Onderwerp: *Wijziging bestuursamenstelling*

Locatie: Conferentiecentrum De Eenhoorn, Amersfoort

Datum: Vrijdag 5 november 2021

Tijd: 16.00 -17.30 uur

Leuk boek



Ik ben nooit de biologieleeraar vergeten op de ulo in Winterswijk die ons duidelijk maakte hoe de neus- en keelholte met elkaar in verbinding staan. Hij snoof heel hard een touwtje door zijn neus naar binnen, friemelde daarna met zijn vingers diep in zijn mond en trok het touwtje door zijn mond weer naar buiten. Dat werkte beter dan een halve bladzijde tekst in een suf biologieboek...

‘Wat herinner je je nog van jouw schooltijd

dat vandaag de dag nog steeds leerzaam of leuk is?’

Jaap Toorenaar vroeg het vele duizenden Nederlanders en maakte een selectie uit de vele inzendingen. Zo ontstond deze kleine geschiedenis van ons onderwijs, verteld door getuigen in en voor de klas. Met onvergetelijke uitspraken en verhalen, die het verdienen bewaard te blijven.



Skiland blijft dé leukste skikamp aanbieder!

Wij zijn er klaar voor! Veilig en betrouwbaar op skikamp. We hebben de tijd genomen om ons aanbod verder uit te breiden! Vraag naar onze nieuwe skigebieden in Italië, Frankrijk, Zwitserland en Oostenrijk.



skikamp.nl

SKILAND
skikampen

KOM LANGS IN ONZE MEGASTORE

En ervaar 1200m² sport- en spel- materiaal beleving

Advies op maat

WELKOM
BIJ BRONSPORT

Vergaderen met je collega's

Bekijken, vergelijken én inspiratie opdoen

BRONSPORT.NL
LEVERANCIER SPORT- EN SPELMATERIAAL

Da Vincilaan 11A | 6716 WC Ede | T. 0318 75 61 65

Openingstijden

Maandag	08.30 - 17.00 uur
Dinsdag	08.30 - 17.00 uur
Woensdag	08.30 - 17.00 uur
Donderdag	08.30 - 21.00 uur
Vrijdag	08.30 - 17.00 uur
Zaterdag	gesloten

→ 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

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

VOLG MIJ

hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!



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

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

Voordelen:

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



MEER INFORMATIE:
JANLUITINGFONDS.NL



LICHAMELIJKE

opvoeding

MAGAZINE

NUMMER 6 Jaargang 109 | september 2021

Extra
artikel

Bewegend leren in optima forma

Leerlingen van de Jozefschool in Nederhorst den Berg grijpen elke gelegenheid aan om zich uit te leven op het FuzeField (springveld) dat sinds kort op het schoolplein ligt. Een kleurige vloer waarop je al springend meerkeuzevragen op een scherm beantwoordt. Judith van Thiel, directeur van de school, was meteen om toen dit unieke beweeg-speel-en-leermiddel op haar pad kwam. “Dit is bewegend leren. En de kinderen doen het helemaal zelf, je hebt er geen leerkracht voor nodig.”

TEKST EN FOTO'S RALPH DE LEEUW



Het FuzeField komt voort uit de BeweegTegels, een idee uit de koker van Eric Herber (rope skipping).

BeweegTegels: verende tegels die via een softwareprogramma verbonden waren met een scherm waarop het aantal sprongen realtime te volgen was. De achterliggende gedachte was dat kinderen dit zouden opvatten als een uitnodiging om vooral veel te springen.

Verrijking met educatie

Dit simpele idee leidde uiteindelijk – acht jaar later – tot FuzeField: een springveld van 2,40 x 3,60 meter dat bewegend leren een nieuwe dimensie geeft. “Elke keer als ik in gesprek raakte over de BeweegTegels, kreeg ik de vraag: ‘Leuk, maar wat kun je er nog meer mee?’”, zegt Eric. “Volwassenen vinden het vooral belangrijk dat kinderen leren. Ik zag wel dat je de tegels ook kunt inzetten voor educatie. Een vriend van me zag de potentie en haalde me over om een volgende stap te zetten, het opzetten en managen



met een bedrijfsmatige aanpak en met hulp van onderwijsexperts die wilden meedenken. Het uitwerken, bouwen, testen en optimaliseren kon beginnen.”

Spelen op je eigen niveau

Elk springveld is standaard uitgerust met diverse modules die aansluiten bij bestaande leerdoelen. Van rekenen



tot klokkijken, taal, topografie, 'breinbrekers' en meer. Het werkt als een computergame: doe je het goed, dan worden de vragen vanzelf moeilijker. En andersom. Juf Judith: "Kinderen kunnen de modules op hun eigen manier en in hun eigen tempo spelen: het programma past zich aan het niveau van de leerlingen aan. Dat maakt het springveld leuk voor alle groepen, van de kleuters tot en met groep acht."

Leren met je hele lijf

Ook Judith en haar team waren betrokken bij de totstandkoming van dit springveld, onder andere bij de invulling van de modules. "Dit sluit nauw aan bij onze onderwijsvisie", zegt ze. "Als gezonde school besteden wij veel aandacht aan bewegen en bewegend leren. Bijvoorbeeld door tijdens de gymles ook cognitieve vaardigheden te oefenen en met leeractiviteiten op het schoolplein. Bewegen is goed voor de doorbloeding van de hersenen en alleen al daarom belangrijk voor de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Uit onderzoek blijkt bovendien dat de combinatie van bewegen en leren ervoor zorgt dat wat je leert, beter blijft hangen. Je bent als het ware met je hele lijf aan het leren. Op deze manier gebeurt dat spelenderwijs."

Alle categorieën geactiveerd

Het spelelement is een belangrijke kracht van deze toepassing, vindt docent Stevie. "In mijn eigen lessen zet ik dat ook veel in. Als je tafels wilt leren kun je er een uitdaagspel van maken waarbij kinderen op tafel gaan staan en het antwoord zo snel mogelijk moeten roepen. Dat is twintig keer leuker en op die manier blijft de lesstof veel beter hangen. Hier treedt dat effect ook op; het is een heel doeltreffend middel om lesstof in te oefenen. Ik merkte zelf toen ik

ermee bezig was, hoe actief het brein meedeed. Als ik bijvoorbeeld uit vier stukken fruit de aardbei moest identificeren, kwamen automatisch óók de woorden voor de andere drie bij me op. Alle categorieën werden geactiveerd." In de praktijk werkt het precies zoals het bedacht is, merkt Judith. Kinderen worden heel enthousiast en creatief.

Meer informatie: www.fuzefield.nl



video over gebruik van FuzeField

Kernwoorden

FuzeField, springveld, bewegend leren



LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 6 Jaargang 109 | september 2021

Extra
artikel

Met nieuw bouwconcept anders leren

De beweegschool in Alblasserdam

De beweegschool Alblasserdam is geboren vanuit een fusie van twee scholen. Deze fusie bleek de kans om met een nieuw gebouw het anders dan anders te gaan doen! Toevalligerwijs was de betrokken architect net terug uit Denemarken en volledig geïnspireerd door beweegaanleidingen in de schoolgebouwen daar. De Twijn was net bezig met het ontwikkelen van een nieuw beweegconcept. $1+1=2!$ Het plan werd geboren om het bewegend leren centraal te zetten in het gebouw. Bij het nieuwbouwproces waren ook de twee vakleerkrachten betrokken. Deze notendop wordt in dit verhaal uitgewerkt.

TEKST EN FOTO'S HANS DIJKHOFF

Er zijn (gelukkig) veel scholen waar bewegen een steeds duidelijker plek krijgt in de visie van de school. Krijgt de school de gelegenheid om nieuwbouw te realiseren, dan is het goed om deze visie met de architect te bespreken. De vakleerkracht kan hierin een aanjager zijn door te helpen met ideeën. Het is handig om een programma van eisen op te stellen waarin die visie is opgenomen en wat daarvoor nodig is. Ook hier kan de vakleerkracht een prima rol spelen. Dat wordt dan meegenomen in de bouw en inrichting waardoor je niet een gebouw hoeft aan te passen aan een visie maar wordt de visie in het gebouw gerealiseerd. Deze architect wil dat weten nog voordat hij een tekening gaat maken. Er is dan namelijk veel mogelijk in de inrichting van het nieuwe schoolgebouw, en dat vaak zonder extra kosten! Bij de ontwikkeling van dit gebouw is de vakgroep van PIT* betrokken geweest.

Denemarken

De architect in kwestie was in Denemarken geweest en heeft daar gezien hoe scholen creatief omgaan met de ruimtes die het doel dat de overheid had gesteld: kinderen moeten minimaal 45 minuten per dag bewegen naast de reguliere LO-lessen,. Dat hoe mochten de scholen zelf bepalen. De nieuwe scholen die vanaf dat moment gebouwd werden, zijn op een geheel andere manier ingericht dan de traditionele gebouwen. Er wordt veel meer onderwijs gegeven in units. Daar waar hier bij 25 kinderen er ook 25 stoelen en tafels staan, kan het in Denemarken zijn dat er maar 20 staan en de rest van de kinderen zit dan op een kussentje of in de vensterbank (die daarvoor dan wel geschikt is gemaakt). Het begint bij de overheid die oplegt dat kinderen per dag minimaal 45 minuten per dag (naast de lessen bewegingsonderwijs) moeten bewegen en het eindigt bij de scholen die het hoe zelf mogen bepalen.

Op dit moment heeft de KVLO het in Arnhem ontstane initiatief '2+1+2' omarmd en probeert dit breed uit te zetten. Dat wordt een stuk makkelijker als de overheid erachter gaat staan.

Topos: architectuur en bouwkunde onder één dak

Sinds de oprichting in 1953 is Topos uitgegroeid tot een architecten- en ingenieursbureau met uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van architectuurprojecten en BIM-engineering.

Samenwerken

Integraal samenwerken met alle partijen vinden zij essentieel. Want alleen door samen te werken, kom je tot het beste resultaat. Iedereen heeft zijn eigen expertise, het geheel is meer dan de som der delen.

De beste oplossingen

Ze luisteren geïnteresseerd naar de wensen en behoeften van hun klanten. Wat zijn uw ideeën? Wat vindt u belangrijk? Hun kennis en ervaring zijn daarbij een bron van inspiratie. En door samen de juiste keuzes te maken, komen ze tot de beste oplossingen en de mooiste projecten.

Architect

Toch is het wonderlijk hoe het in dit geval in Alblasterdam is gegaan. Over het algemeen is er een opdracht tot het bouwen van een school. Die wordt aan een architect gegund en die gaat aan de slag. "Ik ga een mooi gebouw voor jullie

neerzetten", zegt de architect en vervolgens ontstaat er een gebouw dat er wellicht esthetisch mooi uitziet maar met bijvoorbeeld pilaren in het speellokaal niet echt functioneel is. Pim Scherpenzeel zegt hierover het volgende. "Dat het al mogelijk is dat een architect zo'n ontwerp kan maken is iets wat niet zou mogen. Daar begint het."

Hier is het dus andersom gegaan doordat hier de architect wel luistert naar de wensen van de opdrachtgever. Door zijn in Denemarken opgedane ervaringen heeft hij kennis om die (beweeg)wensen op een juiste manier in te vullen. En omdat het een nieuw te bouwen gebouw is, kunnen bepaalde zaken al vanaf tekening worden ingebracht waardoor een beweegschool niets meer hoeft te kosten dan een 'normaal' gebouwde school.

Ronald de Rooij is die architect die in Denemarken de inspiratie heeft opgedaan. Hij kwam in contact met Pim Scherpenzeel van Scherpadvis en ze staken elkaar aan daar waar het ging om bewegen, en ideeën hoe je dat in een gebouw moet verwerken.

Ronald is een sportieve architect en Pim is voormalig LO-docent. De een heeft geen verstand van hoe je tot bewegen komt, maar denkt als architect in mogelijkheden. De ander heeft dat verstand wel. Pim gaat uit van de leerlijnen. Bijvoorbeeld springen. Dat kan je doen vanaf, door, over, vrij enz. Hoe zet je dat zodanig om dat kinderen als vanzelf worden uitgedaagd dat te gaan doen? Dat is wat is gerealiseerd in de nieuwbouw van IKC De Twijn.

Nieuwbouw De Twijn

Begin 2018 besloot de gemeenteraad van Alblasterdam voor volledige nieuwbouw van De Twijn. Eerder werden basisschool De Boeg en De Looiplank samengevoegd tot Integraal Kind Centrum De Twijn. De nieuwbouw is gerealiseerd op de plaats van de oude school aan de Parallelweg en biedt huisvesting aan 16 groepen onderwijs, 2 groepsruimten voor dagverblijf en 3 groepsruimten voor buitenschoolse opvang. Een integraal kindcentrum voor kinderen van 0 tot 13 jaar. Eén ontwikkelingslijn van baby tot puber.

De nieuwbouw is opgebouwd uit twee lagen. Centraal in het gebouw bevindt zich een multifunctionele beweegruimte met een grote tribunetrap in een vide waar het daglicht van boven binnenkomt. De Twijn is de eerste 'beweegschool' van Nederland. Door de hele school zijn beweegaanleidingen die kinderen uitdagen in beweging te komen. Er is een klimwand naast de trap en een nettenvloer in de vide waar je in kunt vallen als je in de touwen hangt. Door de kinderen uit te dagen meer te bewegen, draagt de omgeving bij aan een gezonde motorische ontwikkeling en gaat men er vanuit dat de leerlingen zich daarna beter kunnen concentreren.

Doen wat normaal is

Bewegen moet weer onderdeel uit gaan maken van de normale dingen die kinderen graag doen. In de 'beweegschool' kunnen kinderen hun eigen uitdaging aangaan en grenzen verkennen. Topos heeft voor Integraal Kindcentrum De Twijn een uniek concept ontwikkeld wat bewegen weer terugbrengt in de natuur van het kind. Zowel cognitieve als motorische vaardigheden kunnen hiermee worden verbeterd. De opgave kinderen meer te laten bewegen wordt daarmee niet teruggelegd naar de leerkrachten maar naar de plek waar het hoort...bij de kinderen zelf.



De architect legt uit

Het hoofd van de school, Martin Beekhof, is vanuit de onderwijskant een drijvende kracht geweest om te komen tot wat er is neergezet aan de Parallelweg. Hij werkt bij PIT, de overkoepelende organisatie die nog veel meer scholen in de omgeving bestiert. Martin kreeg de mogelijkheid om met zijn team de beweegvisie uit te werken. Sinds maart 2021 is Integraal Kind Centrum De Twijn operationeel.

IKC De Twijn

Voor kinderen van 0 tot 13 jaar

Het integraal kindcentrum is een totaalvoorziening geworden voor kinderen van 0 tot 13 jaar:

- Vroeg- en voorschoolse educatie.
- Peuterspeelzaal.
- Kinderopvang.
- Onderwijs.
- Buitenschoolse opvang (bso).

Integraliteit en elkaar versterken in een multifunctioneel gebouw. Er wordt de kinderen veel geboden in een speelse en uitdagende leer- en speelomgeving!

Eén team

Het uitdagende onderwijs, BSO en kinderopvang onder één dak. Pedagogisch medewerk(st)ers, leerkrachten en directie vormen één team met één gezicht. Op deze manier is er een brede expertise op het gebied van de ontwikkeling van een kind in een omgeving waarbinnen alle kinderen het stralende middelpunt zijn! Door alle overgangen vloeiend te laten verlopen geven wij kinderen de kans hun talenten optimaal te ontwikkelen.



Baby's in de gang

Bewegen mag

Bewegen mag en wel op de momenten dat het een kind uitkomt.

Zodra je binnenkomt word je uitgenodigd te bewegen. Een rondje rennen op de baan die je direct bij binnenkomst tegenkomt. Of klimmen naar verdieping 1 op de klimwand en daar een parcours aantreffen die de juf heeft klaargezet. Je bent al aan het leren voordat de school begint.

Het voordeel van een fusieschool is dat je als leerkracht de mogelijkheid had te kiezen of je aan dit avontuur wilde meedoen. Wilde je dat niet dan ging je op de andere vestiging werken. Het team dat hieraan begon, staat volledig achter deze visie. Het heeft geen speciale opleiding gevolgd maar is gewoon aan de slag gegaan. Op de vraag of de kinderen mogen rennen in de school zegt dit team volmondig: "Ja natuurlijk!". In het begin was daar nog discussie over. Waarom zou het niet mogen? Het gevaar van botsingen en andere ongelukken? Juist door kinderen in de gelegenheid te stellen te experimenteren, leren ze ontwijken en komen botsingen maar zelden voor. En als het dan toch een keer gebeurt, is het ook niet erg. Je wordt er niet dommer van. Dat is wat ontbreekt in het huidige onderwijs en eigenlijk de hele samenleving. Risicovol spelen is er bijna niet (meer) bij. Tegenwoordig kun je 'veilig' uit het klimrek vallen want er liggen rubbertegels onder. Maar laten we teruggaan naar De Twijn.

Als kinderen de behoefte hebben om te bewegen, mogen ze de klas uitlopen en even op bijvoorbeeld de klimwand gaan. De vraag werd gesteld of de kinderen dan niet een half uur wegbleven maar die angst bleek ongegrond. Zo ook met het naar de wc gaan. Dat mag zonder te vragen. De leerlingen

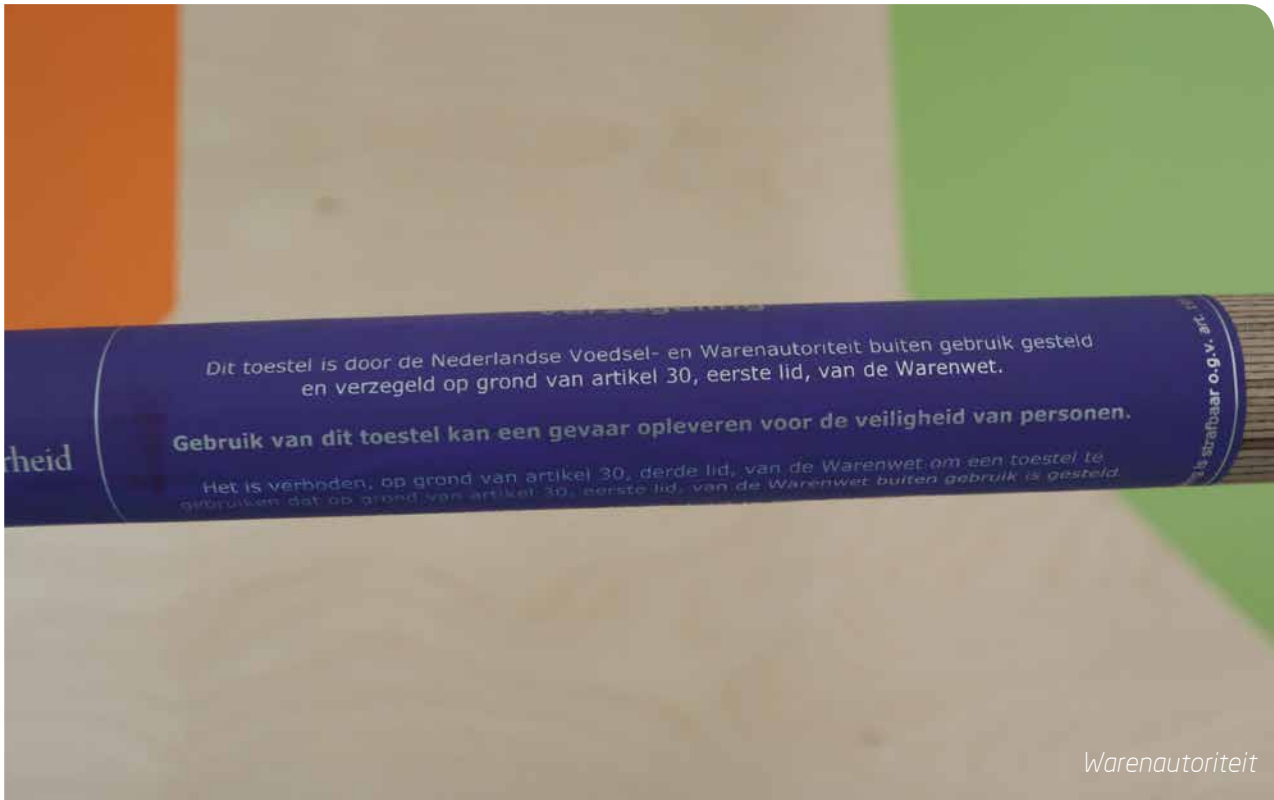
hebben dus zelf de regie en dat is anders dan werken met energizers waarbij de leerkracht bepaalt wanneer er wordt bewogen. Eenmaal bewogen, komen ze weer rustiger in de klas en vertonen een betere werkhouding. Natuurlijk heb je altijd enkele kinderen die iets meer tijd nemen dan strikt nodig is maar dat vindt men niet erg.

Wat levert het op?

Natuurlijk zijn we benieuwd hoe dit alles effect heeft op het werken in de klas. Martin geeft aan dat het vooral het leerplezier is. Een bijkomend effect is dat hij tot nu toe nog geen leerling bij zich heeft gehad die een probleem werd in de klas op gedrag. In het oude gebouw had hij daar soms een dagtaak aan. Dit is wel mooi om te monitoren. Wat ook goed is om te monitoren is of de motorische vaardigheden van de kinderen in de loop der jaren beter worden. Daarvoor is een samenwerking aangegaan met de HvA. Die neemt dat stuk op zich.

De onderbouw (t/m groep 3) zit op de begane grond; de bovenbouw op de verdieping. Als onderbouw kinderen gebruik willen maken van de klimwand dan is er altijd een leerkracht aanwezig en klimmen ze in het kader van de motorische ontwikkeling.

Een brandende vraag is of motorisch vaardige kinderen de enige zijn die veelvuldig in de beweegruimte te vinden zijn. Gelukkig is dat niet het geval. Ook de minder motorisch vaardige kinderen zijn er te vinden. Dat komt omdat de ruimte op veel manieren is te gebruiken. Iedereen kan dit dus op eigen wijze en niveau doen. Bij elkaar is het nog tekort tijd om er conclusies aan te verbinden over de verbetering van de motoriek met name bij de motorisch zwakkere



Warenautoriteit

kinderen. Er wordt in ieder geval niet verwacht dat die slechter wordt!

Bewegend leren

Er wordt minimaal twee keer per dag op een bewegende manier aan leren gedaan. Dat is wat is afgesproken. Hoe het moet gaan daar wordt nog over gebrainstormd. Ook de hoeveelheid tijd die eraan wordt besteed, ligt niet vast. Als het maar gebeurt. En dat gaat heel organisch. Martin geeft aan dat het eigenlijk al als vanzelf gebeurt zodra de kinderen het gebouw binnenkomen. Ze gaan op zoek naar een opdracht nog voor de les begint. Op den duur zal dit steeds meer een vaste vorm krijgen.

Rondleiding

Tijdens de rondleiding zien we baby's in de gang op matjes liggen onder een mobiel; leerlingen die de klimwand beklimmen en kinderen die in de ruimte boven het net capriolen uithalen. Daar is overigens wel een maximum aantal leerlingen toegestaan. Daar houden ze zich goed aan. We zien in lokalen niet alleen tafels en stoelen maar ook veel matjes en 'fietsen'. Het is waar. Dit hele gebouw nodigt uit tot bewegen.

Gaat alles op deze school dan goed? Helaas niet. In een lokaal met nissen in de muur waar kinderen in kunnen chillen of leren hangen touwen en ringen die je gebruik om in de nissen te komen, zit een sticker van de Nederlandse Waren Autoriteit. Ze mogen niet worden gebruikt omdat het klimtoestellen zijn en er een 'veilige' vloer onder moet liggen. Zo kan ondoorzichtige wetgeving een mooi initiatief in de weg zitten.

Daarnaast ligt ook nog een uitdaging om de mogelijkheden voor bewegen rondom de school naar buiten uit te bouwen. Voor het overige hebben we te maken met een enthousiast

team, dito directeur en heel enthousiaste kinderen! Alles wat ze zeggen in de filmpjes op internet is authentiek en staat als een huis.

En dan hebben we nog niet eens over de gymlessen waarin goed leren bewegen centraal staat. Die worden natuurlijk ook gegeven. Door de vakleerkracht en in de gymzaal.

De moraal van dit verhaal is dat een vakleerkracht bij de nieuwbouw van een school een hoop invloed kan hebben op (de ontwikkeling van) de visie op bewegen en de uitvoering daarvan. Daar is dit verhaal een mooi voorbeeld van. Ben je na het lezen van dit artikel geïnspireerd geraakt? Zorg dat je als vakcollega bij nieuwbouw aan tafel komt en dat er in en om de school wordt gekeken hoe bewegen kan worden geïntegreerd!

Contact

jorieke.steenart@kvlo.nl

Kernwoorden

beweegschool, bewegend leren



