

LICHAMELIJKE MAGAZINE *opvoeding*

NUMMER 9 Jaargang 109 | december 2021



(KEUZE)TOPICS

Bewegen regelen en Angst in de gymles

ONDERZOEK NAAR MEERWAARDE MEER LO-LESSEN
HUISVESTING; ER MAG GEBOUWD WORDEN. EN NU?

INTERVIEW HANS EN GER

(Keuze)Topics: Bewegen regelen en Angst in de gymles

De keuze van topics voor LO 9 was aan de lezers. Twee onderwerpen scoorden hoog: Bewegen regelen en Angst in de gymles. Het artikel Doelstelling en regelthema's voor bewegen regelen gaat in op de hoofddoelstelling en een mogelijke ordening van regelthema's. De andere topicartikelen gaan over angst in de gymles. Hoe ervaart een jonge leerling de gymles? En hoe beleven stagiaires een lesbezoek vanuit de opleiding? Het artikel Puberbrein in beweging gaat in op de emotionele worstelingen en veranderingen in sociaal gedrag van pubers in de gymles. Deze zijn onder andere te verklaren door ontwikkeling van verschillende hersenfuncties. Maar wat gebeurt er nu precies in de hersenen van jongeren? En hoe kun je de verandering in gedrag en motivatie inzetten in je les?

Artikelen op de website

Bewegen en sporten in de vrije tijd door leerlingen uit het VO. De meerwaarde van de sportstroom / Hilde Bax en studenten
Dit artikel is een uitgebreide webversie van het artikel dat staat op pagina 36 van dit nummer.

Tien jaar onderzoek naar Goed leren bewegen: vooral aandacht voor meer bewegen (2) / Jo Lucassen

Dit bonusartikel op de website is deel 2 en is een vervolg op deel 1 op pagina 41 van dit nummer.



Topic

- 4** Doelstelling en regelthema's voor bewegen regelen / Chris van de Kant en Chris Hazelebach
- 7** Het puberbrein in beweging / Michelle Achterberg
- 10** Help, dit durf ik niet! / Leon Ploem



4



14

- 12** Angst in de stage / tekst en redactie Hans Dijkhoff

Praktijk

- 19** Badmintontoernooi; leerzaam en zo mooi! / Maarten Massink
- 24** Methodiek atletiek voor school (2) 2 / Guus Klein Lankhorst
- 26** Vaktaal over de wendsprong / Chris Hazelebach
- 32** Leren draaien aan de rekstok is (g)een klus: de buikdraaitrainer / Dennis Waasdorp

Interview

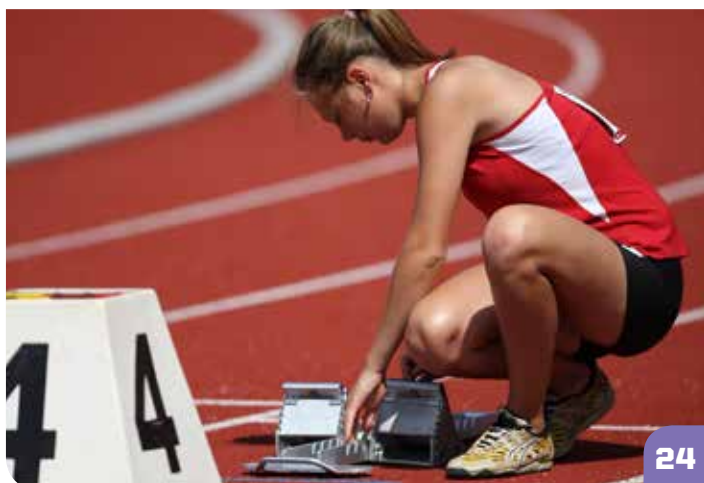
- 14** Interview Hans draagt het stokje over. In gesprek met opvolger Ger / Hans Dijkhoff en Ger van Mossel

En verder

- 44** Er mag (nieuw) gebouwd worden. En nu? / Harry Vedder



Reageren op
vakbladartikelen?
Twitter @KVLONL



Onderzoek

- 36** Bewegen en sporten in vrijetijd door leerlingen uit het VO / Hilde Bax en studenten
- 41** Tien jaar onderzoek naar Goed leren bewegen: vooral aandacht voor meer bewegen [1] / Jo Lucassen

Rubrieken

- 2** Inhoud
- 3** Voorwoord
- 18** Recht
- 33** Onderwijs
- 46** Van het bestuur
- 47** Mery Graal
- 48** Scholing
- 50** 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.



Spagaat

In Italië wordt klimaatles gegeven om de bambini milieubewuster te maken. Dat zou ook goed zijn voor onze eigen bloedjes van kinderen maar nog beter zouden we sommige politici tijdens een reces naar een klimaatschool sturen, liefst met huiswerkbegeleiding. Tijdens de afgelopen klimaatop zaten veel regeringsleiders namelijk in een klimaatspagaat. Dat mag lenig overkomen maar is dat beslist niet. Steeds meer mensen denken na over het verstikkend stikstofklimaat en zien de wereld met de ogen van een covidpatiënt die buiten adem het laatste IC-bed claimt. Klimaatangst is inmiddels toegevoegd aan het toch al indrukwekkende rijtje van bekende angsten en fobieën en daar zijn recent nog de virus- en vaccinatieangst aan toegevoegd. Die angsten werden bovendien stevig aangewakkerd omdat we elkaar de spagaatmaat namen tijdens de triple V-discussie (vaccinatie-vrijheid-verantwoordelijkheid) en bij het te kiezen 1G-, 2G- of 3G-beleid. Met familiale vetes en tweespalt in verenigingen als gevolg.

Angst is een sterke emotie die we niet moeten bagatelliseren. Daarom is het een significant topic in dit LO-magazine. Jullie hebben ervaring met waar leerlingen bang voor kunnen zijn. Angst voor hoogte of voor de bal, bang om over de kop te gaan, bibbers voor de bok of voor balansverlies, angst om de slechtste te zijn en onrust in de buurt van drukke of onberekenbare klasgenoten. Voor velen een spagaat van formaat: meedoen of schakelen naar de vermijdmodus. Dit nummer biedt wijsheid voor die tweestrijd.

Het gaat in het onderwijs, net als in de rest van de samenleving, om het krijgen van gelijke kansen. Dat verklaarde in het voorjaar mijn 'politieke spagaat' toen de onderwijsraad adviseerde op alle middelbare scholen een driejarige brede brugklas in te voeren. Bij het onderbouwen van een visie op onderwijsveranderingen moet je immers je positie bepalen op het continuüm tussen een liberale en een socialistische visie. Ga je op het 'liberale been' staan, dan ben je voor gelijke kansen door onderwijs in te richten vanuit ieders individuele begaafdheid en inzet. Steun je op het 'socialistische been' dan streef je naar gelijke kansen door te werken aan een voor iedereen gelijk resultaat. Hoe extremer de visies, hoe verder beide 'benen' uit elkaar gaan. En jullie weten dat een steeds grotere spreidstand (split) of schredestand (spagaat) op enig moment pijn gaat doen. De 100% uitgevoerde split of spagaat kunnen we daarom beter overlaten aan beoefenaars van ballet en gymnastiek.

Gelijke kansen, eigen verantwoordelijkheid en solidariteit zijn wel mooie onderwerpen om tijdens de kerstvakantie over na te denken. De feestdagen zijn een tijd van hoop en liefde. Het zijn gezellige dagen, met veel rood en groen: de klassieke kerstkleuren. Maar om tot onze verdiende rust te komen, is het misschien beter de geschetste spagaten aan de fanaten over te laten en zelfs het goed leren bewegen maar even in de wacht zetten. Ontspan met de feestdagen en trek iets moois aan. Zelf heb ik voor de kerstdagen al een lange rok klaarliggen met rode en groene pailletten en een spannende split. "Ich wunsj uch eine zeëlige Keersjmes en e gelökkig en gezwank nujaor"!

Stella Salden

Doelstelling en regelthema's voor bewegen regelen

Bewegen regelen blijkt een belangrijk thema in het onderwijs te zijn. LO Magazine (LO9, 2020) gaf hierover een goed beeld van de diversiteit aan opvattingen en uitwerkingen. De KVLO heeft het initiatief genomen om een schrijfgroep (1) samen te stellen die moet proberen een methodische uitwerking van 'bewegen regelen' in het basisonderwijs te maken. Daarvoor wordt gebruikgemaakt van de praktijkopbrengsten uit het onderzoek van de leerstoel Pedagogiek in Onderwijskunde van Lichamelijke Opvoeding (Kristine De Martelaer en Katrijn Opstoel). In dit artikel een eerste verkenning over een mogelijke hoofddoelstelling en een ordening van regelthema's.

TEKST CHRIS VAN DE KANT EN CHRIS HAZELEBACH

In de zoektocht naar doelstellingen voor het bewegingsonderwijs wordt gebruik gemaakt van een globale ordening in drie doeldomeinen: bewegen verbeteren, bewegen waarderen en bewegen regelen. Het doeldomein bewegen verbeteren is uitvoerig uitgewerkt in de basisdocumenten bewegingsonderwijs PO en onderbouw VO. In deze tekst gaan we op zoek naar een hoofddoelstelling voor het doeldomein 'bewegen regelen' en naar een ordening van regelthema's.

Doeldomein Bewegen regelen

Het eerste praktische belang van dit doeldomein is dat het voor de leerkracht bijna ondoenlijk is om in een gymles alles zelf te regelen. Bij een klassikale, maar intussen gelukkig achterhaalde (lees ouderwetse) les bokspringen met één springer en 29 wachters, zou het nog een optie kunnen zijn, maar in een hedendaagse gedifferentieerde les, waar kinderen verschillende activiteiten naast elkaar kunnen doen, is het noodzakelijk dat kinderen ook betrokken worden bij het regelen van de les. Naast dit praktische belang voor de leerkracht is er een belang voor de leerlingen. Het is de taak van de school om kinderen te leren beter met elkaar samen te werken.

Leren bewegen regelen gaat over de leerkracht en de leerlingen

Het bijzondere van dit doeldomein is dat het niet alleen gaat over het leerproces van de leerlingen, maar ook van de leerkracht. De leerkracht is eindverantwoordelijk voor het verloop van de gymles en zal daarom altijd invloed willen hebben op hoe de kinderen met elkaar het bewegen regelen. Het uithanden geven en begeleiden van organisatietaken aan de leerlingen is voor de leerkracht ook een leerproces. Het doeldomein

'bewegen regelen' vraagt van de leerkracht dat die zelf ook leert zijn eigen lesgeefgedrag aan te passen. Dit dubbele 'leerprobleem' of 'reguleringsuitdaging' maakt dit doeldomein zo lastig maar tegelijk ook boeiend.

Hoofddoelstelling Bewegen regelen

Voor het doeldomein bewegen regelen stellen we de vragen: wat is de grote 'leeruitdaging' van bewegen regelen? waar moet het verbeteren van het leren bewegen regelen toe leiden? In vergelijking met het domein 'bewegen verbeteren': wat is een reguleringsuitdaging?

Goed onderwijs zorgt ervoor dat de onderlinge verschillen tussen de bewegers steeds groter worden. Hoe groter die onderlinge verschillen, hoe groter de diversiteit in een groep. Bijvoorbeeld in een groep waarbij een kind alleen over een laag lijntje kan hoogspringen en een ander kind over een hoog lijntje, zal er 'iets' geregeld moeten worden zodat beide kinderen op een betekenisvolle wijze mee kunnen blijven doen. Hoe groter de bewegingsdiversiteit, hoe lastiger het wordt om het bewegen te regelen. Zo kunnen we de kern van het doeldomein bewegen regelen op de volgende wijze duiden: het leren regelen van de bewegingsdiversiteit in een groep.

Regelen in de sportcultuur

In de sportcultuur wordt dit reguleringsprobleem verkleind door de kinderen te selecteren in leeftijdsgroepen en daarbinnen weer in niveaugroepen en bij de meeste sporten in een onderscheid tussen mannensport en vrouwen-sport. Hierdoor worden de onderlinge verschillen kleiner en wordt de activiteit makkelijker te regelen. In het voortgezet onderwijs worden



▲
Spel zelf op gang houden

de verschillen in cognitief niveau verkleind door kinderen te selecteren naar verschillende schooltype: vmbo, havo, vwo. Het nadeel van dit selectiesysteem is dat kinderen met verschillende uitvoeringskwaliteiten niet meer met elkaar leren 'samenwerken' en er een 'sociale' scheiding ontstaat tussen bepaalde groepen. Vanuit het perspectief van het doeldomein 'bewegen regelen' is de vraag of we de kinderen alleen willen voorbereiden op het deelnemen aan de bestaande, selectiegerichte, sportcultuur of ook op andere bewegingcontexten. Wij menen dat het onderwijs moet voorbereiden op de volle breedte van de bewegingscultuur.

Regelen in de bewegingscultuur

Curriculum.nu (2019) heeft als bouwsteen 'bewegingcontexten verbinden' waarin expliciet wordt uitgesproken dat kinderen moeten leren bewegen in verschillende contexten zoals op speelveldjes en in de eigen buurt. Zeker voor basisonderwijskinderen telt dat het bewegen niet alleen plaatsvindt tijdens de gymles of op de sportvereniging, maar dat ze ook rondom de school en het huis met elkaar aan het bewegen zijn. In de diverse contexten waar kinderen met elkaar bewegen krijgen ze ook te maken met een grote bewegingsdiversiteit tussen de deelnemende kinderen.

In het onderwijs helpt de leerkracht deze reguleringsuitdaging op te lossen, in de sport helpt de trainer, coach en scheidsrechter, maar in hun 'eigen vrije tijd' zullen de kinderen dit zonder volwassene moeten regelen. Ook later als de kinderen volwassen zijn en met hun vrienden of eigen kinderen willen bewegen op het plein, strand, buurt, thuis dan moeten ze dat kunnen zonder hulp van een 'toezicht-houder'. De missie van Curriculum.nu 'een leven lang met plezier bewegen' vraagt dat de

kinderen in het basisonderwijs al leren om met elkaar het bewegen te regelen.

De algemene duiding van de kern van het doeldomein bewegen regelen, kunnen we nu als volgt formuleren:

De reguleringsuitdaging is dat de kinderen in verschillende contexten (bv; school, sport, buurt) leren de toenemende bewegingsdiversiteit te regelen.

Reguleringsuitdaging

De reguleringsuitdaging geeft richting aan het 'waartoe' van het domein 'bewegen regelen'. Dit kan aangescherpt worden door de vraag te stellen 'hoe' het regelen gedaan moet worden. De 'hoe-vraag' kan niet concreet beantwoord worden zonder een uitspraak over een visie op 'de ideale samenleving'. Een Joodse school zal een andere visie op de samenleving hebben dan een islamitische school. In de wet is er vrijheid van onderwijs waardoor de overheid niet kan voorschrijven, welke samenlevingsvisie een school moet nastreven. Toch dient elke school de democratische waarden van onze samenleving over te dragen. Als we deze democratisch samenlevingsvisie vertalen naar het bewegingsonderwijs dan kunnen we stellen dat het bewegen zo geregeld moet worden dat elk kind de ruimte krijgt om zijn eigen initiatieven te nemen en dat deze initiatieven niet ten koste mogen gaan van de initiatieven van anderen.

Peter Heij (2006) beschreef dit als de wens naar 'sociale rechtvaardigheid', waarbij het gaat om het respecteren en waarderen van elkaars verschillende wijze van deelnemen. Het woord 'recht' verwijst naar een bovenliggend criterium, want er zijn wettelijke grenzen op wat wel en niet mag. Deze wetten zijn verbonden aan waarden en normen en deze zijn weer gerelateerd aan de specifieke context en groep. Dit betekent dat binnen een context en groep (school/klas) de leerkracht en de kinderen, binnen de begrenzing van een wettelijk kader, met elkaar bepalen wat 'sociale rechtvaardigheid' is, zodat elk kind in de groep zich gewaardeerd voelt. De reguleringsuitdaging kan daarom uitgebreid worden.

De reguleringsuitdaging is dat de kinderen in verschillende contexten (bv; school, sport, buurt) leren de toenemende bewegingsdiversiteit **op een sociaal rechtvaardige wijze** te regelen.

Het sociale verband als richtpunt

Biesta (2015) legt in het boek *'Het prachtige risico van onderwijs'* uit dat onderwijs niet zonder een democratische basis kan functioneren: "De levens van kinderen zijn binnen en buiten

de school doorspekt met kwesties van teza-men-zijn-in-pluraliteit." Dit samenzijn is meer dan een optelsom van individuen.

De mens is onderdeel van een sociaal verband en dat sociale verband is geen vaste structuur bestaande uit vaste waarden en normen (regels). Een sociaal verband kan gezien worden als een levend organisme, zoals het lichaam een samenwerkingsverband is van allerlei organen, cellen en energiebanen. Een les is een tijdelijk sociaal verband met allerlei factoren die ten opzichte van elkaar geregeld moeten worden voor een goede les. In de les zijn de leerkracht en alle leerlingen een onderdeel van een gezamenlijk netwerk. Hierboven hebben we opgemerkt dat het in het doeldomein 'bewegen regelen' niet alleen over het leren van de leerlingen, maar ook om het leren van de leerkracht gaat. Samen zijn ze voor elkaar het bewegen aan het regelen.

Het doeldomein 'Bewegen regelen' gaat niet over de sociale ontwikkeling van één leerling. Bijvoorbeeld het wachten op je beurt of de rol van scheidsrechter vervullen heeft wel een sociaal belang maar maakt de uitvoerder nog niet direct tot een 'sociaal persoon'. Voor een veilig lesverloop is het wenselijk dat de kinderen elkaar om beurten beveiligen bij het bokspringen, dat is een groepsbelang. Maar of een kind deze reguleringsactiviteit van het beveiligen op een 'sociale wijze' uitvoert en het belangrijk vindt om een ander kind te beveiligen is een andere vraag dan de vraag of ze de taak wel of niet uitvoert. Het uitvoeren van reguleringsactiviteiten binnen het doeldomein 'bewegen regelen' is zeker van groot belang om binnen het doeldomein 'bewegen waarden' verder te verdiepen of dit soort taken positief of negatief gewaardeerd worden. De hoofddoelstelling kunnen we nu nog preciezer formuleren:

Leden schrijversgroep:

Chris van de Kant (Aalo),
Jeroen Steeman (Calo),
Ger van Mossel (Halo),
Corike van de Merwe (SLO),
Femke Rikkink (Pabo Saxion),
Berend Brouwer (JLF),
Katrijn Opstoel,
Kristine de Martelaer,
Chris Hazelebach (projectleider)

Bronnen

Heij, P. (2006). *Grondslagen van 'verantwoord' bewegingsonderwijs: filosofische en pedagogische doordenking van relationeel en gefundeerd bewegingsonderwijs*. Budel: Uitgeverij DAMON.

Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Culemborg: Uitgeverij Phronese.

Curriculum.nu leergebied Bewegen & Sport:
<https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/>

Foto

Hans Dijkhoff

Contact

CA.Hazelebach@planet.nl

Kernwoorden

onderzoek, reguleren, samenwerken

Mogelijk is deze theoretische uiteenzetting van het hoofddoel bewegen regelen te abstract, maar zonder een bewust gekozen hoofddoel is het lastig om straks in de wirwar van mogelijke methodische weggetjes koers/richting te houden. Onze volgende stap is om het hoofddoel verder te concretiseren in regelthema's.

Van hoofddoelstelling naar drie regelthema's

Uitgaande van de taken van de lesgever is er een eindeloze reeks aan organisatietaken te formuleren waar kinderen bij betrokken kunnen worden. Deze organisatietaken kunnen verzameld worden in regelthema's. In het basisdocument en Curriculum.nu is dit op verschillende manieren gedaan. De verschillen hebben waarschijnlijk te maken met de doelstellingen die beoogd worden bij het leren bewegen regelen. Op grond van onze hoofddoelstelling onderscheiden we de volgende drie regelthema's (zie onderaan de pagina).

Als titel voor de regelthema's is gekozen voor drie begrippen die makkelijk te onthouden zijn omdat ze alle drie met een **A** beginnen. Een mogelijk wat geforceerde keuze maar waarschijnlijk wel handig. Deze drie regelthema's hebben natuurlijk, net als de beweegthema's, een bepaalde overlap met elkaar. Bijvoorbeeld mikken gebeurt ook in een doelspel, afspraken maken is nodig om een arrangement te bouwen. Elke rolverdeling kan alleen op grond van afspraken. Het verschil is dat bij rolverdeling niet het maken van de afspraak de uitdaging is, maar het functioneren in een rol, dat wil zeggen wel of niet fluiten bij een overtreding. Het onderscheid is kunstmatig, maar het helpt om beter inzicht te krijgen in de verschillen regeldoelen die in de les mogelijk zijn.

Hoe nu verder?

De schrijfgroep gaat proberen deze drie regelthema's methodisch verder uit te werken tot een praktijkboek. Geïnteresseerden in de voortgang kunnen zich aanmelden en worden op de hoogte gehouden.

Chris Hazelebach is projectleider van *Bewegen Regelen*

De hoofddoelstelling van doeldomein 'bewegen regelen' is: De reguleringsuitdaging is dat de kinderen in verschillende contexten (bv; school, sport, buurt) leren de toenemende (bewegings) diversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze **te organiseren als groep**.

Regulerings-thema:	Reguleringsuitdaging	Voorbeelden van taken en rollen
Arrangeren van beweegcontexten	Het bouwen van beweegcontexten om op een zorgzame wijze beweeg-diversiteit mogelijk te maken	Het klaarzetten en opruimen Het differentiëren in het arrangement
Assisteren van de beweg(er)	Het functioneren in een organisatie-rol om het bewegen van anderen te ondersteunen	Hulpverlener Verzorger Trainer-coach
Afspreken van regels	Het afspreken van regels om elkaar gelijkwaardige kansen te geven om mee te bewegen	Aanvoerder Scheidsrechter Ruzie-oplosser

Het puberbrein in beweging

Hersenontwikkeling en sociaal gedrag in relatie tot lichamelijke opvoeding

Elke vakdocent lichamelijke opvoeding kan beamen dat er veel gebeurt in het hoofd van een puber. Naast lichamelijke veranderingen die ontstaan tijdens de puberteit, ontwikkelt het kind zich cognitief, emotioneel en sociaal razendsnel tijdens de adolescentie (ongeveer 10-25 jaar). De emotionele worstelingen en veranderingen in sociaal gedrag zie je vaak terug op school en in het bijzonder tijdens de gymles. Hersenonderzoek laat zien dat deze veranderingen onder andere te verklaren zijn door ontwikkeling van verschillende hersenfuncties. Maar wat gebeurt er nu precies in de hersenen van jongeren? En hoe kun je de verandering in gedrag en motivatie inzetten in je les?

TEKST MICHELLE ACHTERBERG

Het sociale brein van de adolescent

De adolescentie is de levensfase waarin de geleidelijke overgang tussen kindertijd en volwassenheid plaatsvindt (ongeveer tussen de 10 en 25 jaar). Tijdens de adolescentie gebeuren veel lichamelijke, sociale en neurologische (hersenen) veranderingen (Blakemore, 2008). Deze veranderingen zijn belangrijk om uiteindelijk te ontwikkelen tot een volwassen persoon met een onafhankelijke rol in de samenleving. De adolescentie kan worden gezien als een belangrijke periode van sociale ontwikkeling, een periode waarin jongeren meer met leeftijdsgenoten om gaan en hun eigen sociale netwerken opbouwen (Crone & Dahl,

2012). Dit gebeurt niet zomaar toevallig tijdens de adolescentie, maar gaat gepaard met specifieke veranderingen in de hersenen. De hersenen van jongeren zijn als het ware 'geprogrammeerd' om sociale interacties op te zoeken.

Hersenontwikkeling tijdens de adolescentie

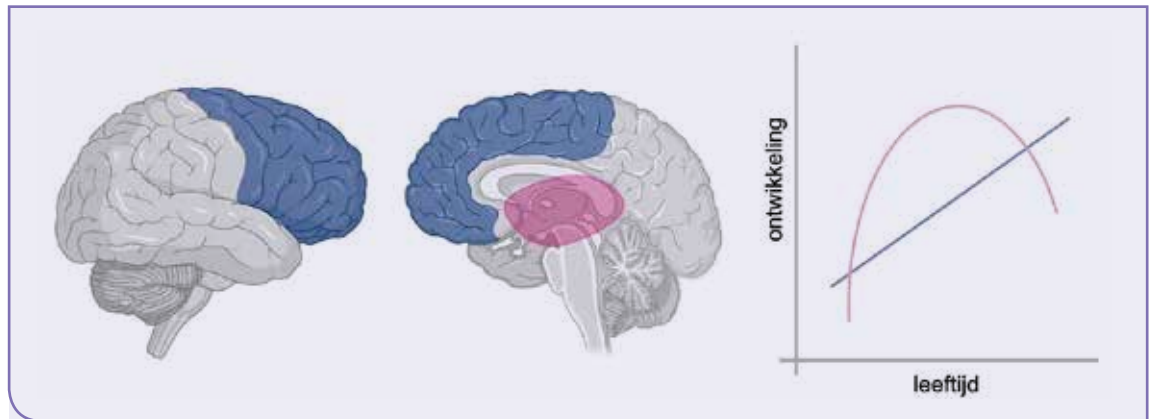
Door middel van Magnetic Resonance Imaging (MRI) onderzoek weten we dat verschillende gebieden en netwerken van het brein belangrijk zijn voor verschillende soorten gedrag. Deze netwerken en gebieden worden tijdens de adolescentie snel volwassen, maar niet alle hersengebieden ontwikkelen even snel (Gogtay et al., 2004). Hersengebieden die betrokken zijn bij motivatie, emotie en beloning (subcorticale gebieden, het roze gebied in figuur 1) ontwikkelen zich snel. Deze gebieden zijn tijdens de adolescentie bijvoorbeeld extra actief en gevoelig voor sociale signalen. Aan de andere kant ontwikkelen de prefrontale hersengebieden (het blauwe gebied) - belangrijk voor cognitie, planning en impulscontrole - zich langzamer, tot aan de vroege volwassenheid.

Bepaalde hersengebieden zijn tijdens de adolescentie extra actief en gevoelig voor sociale signalen

Dit verschil in tempo van hersenontwikkeling kan verklaren waarom adolescenten vaker emotioneel gedreven (of minder rationele)



► *Figuur 1: De subcorticale cortex (roze) is betrokken bij motivatie, emotie en beloning en ontwikkelt snel tijdens de adolescentie. De prefrontale cortex (blauw) is belangrijk voor cognitie, planning en impulscontrole. Dit gebied ontwikkelt geleidelijk tot ongeveer 25 jaar oud. Deze dis-balans in ontwikkeling leidt tot een gevoeligheid voor snelle (sociale) beloningen, terwijl er nog relatief weinig impulscontrole is.*



beslissingen nemen en zeer gemotiveerd zijn om deel te nemen aan sociale en emotionele ervaringen (Somerville et al., 2010). De dis-balans in de ontwikkeling van cognitieve en emotionele hersengebieden zorgt ervoor dat jongeren gevoelig zijn voor beloningen, terwijl ze nog weinig controle hebben over impulsen.

Kiezen voor snelle beloningen

De ontwikkeling van impulscontrole hebben we onderzocht aan de hand van een experiment waarbij we jongeren lieten kiezen tussen nu €2 krijgen, of een maand wachten en €10 ontvangen. Financieel gezien is het natuurlijk verstandiger om een maandje te wachten, maar vaak kiezen jongeren toch voor de snelle beloning. De mate van "Delay of Gratification", ofwel het kunnen kiezen van uitgestelde beloningen, hangt sterk samen met brein ontwikkeling. We vonden namelijk dat het netwerk tussen subcorticale hersengebieden en prefrontale gebieden, dus de mate waarin deze gebieden met elkaar communiceren, voorspellend is voor hoe goed iemand zijn impulsen kan controleren (Achterberg et al., 2016a). Betere verbindingen tussen deze gebieden zorgt dus voor meer impulscontrole. Juist deze verbindingen zijn nog volop in ontwikkeling bij adolescenten.

Dit gedrag zien we niet alleen in een experiment, maar kun je ook zien in de gymles. Een uitgestelde beloning (een goed cijfer voor LO) is vaak minder belonend dan een snelle beloning, bijvoorbeeld je sociale relaties onderhouden door een afleidend gesprek tijdens de uitleg. Ons onderzoek laat namelijk ook zien dat sociale acceptatie ontzettend belonend kan zijn (Achterberg et al., 2016b).

Erbij horen: sociale signalen zijn belangrijk
Sociale bevestiging, ofwel 'ergens bij horen', is altijd al een belangrijk onderdeel van het menselijk leven geweest. Evolutionair gezien vergrootte het bij een groep horen letterlijk je kans om te overleven omdat je voedsel en

bescherming kon delen. Het belang van sociale signalen is niet alleen al heel oud, het zit ook diepgeworteld in ons brein. In een fMRI-studie bij jongvolwassenen bekeken de deelnemers sociale feedback van leeftijdsgenoten die hun profiel hadden bekeken (Achterberg et al., 2016b). De feedback was positief, negatief of neutraal. Zowel na positieve als na negatieve feedback vonden we verhoogde hersenactivatie in een netwerk van gebieden. Deze resultaten laten zien dat er een hersennetwerk is dat actief wordt bij relevante sociale signalen, los van of deze positief of negatief zijn, want beide zijn heel belangrijk en informatief.

Er is een hersennetwerk dat actief wordt bij relevante sociale signalen

In een recent gepubliceerde fMRI-studie met jonge tweelingen hebben we laten zien dat dit netwerk al actief is bij 7- en 8-jarige kinderen (Achterberg et al., 2018; Crone et al., 2020). Dit toont aan dat het gevoel om 'erbij te horen' vrij vroeg in de ontwikkeling ontstaat, ondanks dat het brein nog doorontwikkelt tot in de vroege volwassenheid. Er zijn wel belangrijke verschillen tussen kinderen en adolescenten op het vlak van sociale vergelijking. Waar kinderen hun prestaties vooral meten met hun eigen prestaties van een jaar geleden, vergelijken adolescenten zich vooral met leeftijdsgenoten (Mezulis et al., 2004). Dit kun je ook terugzien in de LO-les: kinderen zijn vaak erg trots op hun vooruitgang (want ze zijn al snel beter dan voorheen) maar adolescenten kunnen gedemotiveerd raken omdat ze niet zo snel vooruitgaan als klasgenoten.

Sociale afwijzing en agressie

Dat we het zo leuk vinden om leuk gevonden te worden, blijkt ook uit hoe erg we het vinden om afgewezen te worden. Negatieve sociale feedback, zoals als laatste gekozen worden tijdens de gymles, kan je droevig en depressief

maken, maar het kan je ook juist gefrustreerd en boos maken. Als we deelnemers tijdens ons onderzoek de kans geven om de leeftijdsgenoten die feedback gaven terug te pakken, zien we dat deelnemers het meest agressief zijn na negatieve feedback. Volwassenen die sterkere hersenactiviteit hadden in een controlegebied in de prefrontale cortex, konden dit soort agressie beter reguleren dan volwassenen die daar minder activiteit toonden (Achterberg et al., 2016b). Dit zijn juist weer de gebieden die langzamer ontwikkelen tijdens de adolescentie en geleidelijk groeien tot aan de vroege volwassenheid (± 25 jaar). In onze studies bij kinderen vonden we inderdaad dat dit ‘agressie regulatiemechanisme’ minder ontwikkeld was dan bij de volwassenen (Achterberg et al., 2018).

‘Agressie regulatiemechanisme’ is bij kinderen minder ontwikkeld dan bij de volwassenen

Wel bleek dat de kinderen waarbij de hersenontwikkeling eerder of sneller plaatsvindt, het vermogen om het gedrag te controleren ook sneller ontwikkelden (Achterberg et al., 2020). Dit laat zien dat impulsen controleren niet alleen een karaktereigenschap is maar iets wat gedurende de adolescentie nog sterk ontwikkelt. Het is daarbij belangrijk om te erkennen dat er veel individuele verschillen zijn in de start en snelheid van ontwikkeling, ieder kind doet het als het ware op zijn eigen tempo (Crone & Elzinga, 2015). Binnen de klas zie je dan ook vaak dat kinderen van dezelfde leeftijd soms een ander niveau van gedragscontrole hebben. Waar het ene kind zijn schouders ophaalt als hij als laatst gekozen wordt, kan de ander hier juist heel boos om worden.

Autonomie maakt veerkrachtig

Tot slot is het belangrijk om te realiseren dat de disbalans in hersenontwikkeling ook veel voordelen heeft! Adolescenten zijn over het algemeen creatiever, ondernemender en pikken dingen snel op. Ook deze aspecten van het ‘brein in beweging’ kun je als vakdocent op een positieve manier inzetten om je les vorm te geven – bijvoorbeeld door leerlingen te betrekken bij het voorbereiden van de les. Naast de behoefte aan sociale interactie hebben adolescenten ook een groeiende behoefte aan autonomie. Door jongeren te betrekken in het samenstellen van de les krijgen ze verantwoording en een gevoel van controle, wat bij kan dragen aan het mentale

welzijn van jongeren en daarnaast kan leiden tot betere schoolprestaties (Loeb et al., 2020). Verschillende onderzoeken tijdens de coronapandemie hebben laten zien dat jongeren vooral onzeker worden door het gebrek aan controle over de toekomst (Erasmus SYNC-lab, 2021). Het gevoel van autonomie kan bijdragen aan de veerkracht van jongeren tijdens deze uitdagende tijden.

Adolescenten zijn over het algemeen creatiever, ondernemender en pikken dingen snel op

Lichamelijke opvoeding: meer dan lichamelijke beweging

De cognitieve, emotionele en sociale veranderingen tijdens de kindertijd en adolescentie zijn duidelijk zichtbaar tijdens de les lichamelijke opvoeding. Het reguleren van impulsen, het sociale contact en omgaan met anderen in bijvoorbeeld teamsport zijn tijdens de LO-les duidelijker aanwezig dan tijdens een regulier schoolvak. Door de kennis van hersenontwikkeling en veranderingen in sociaal gedrag mee te nemen in de lessen kunnen bepaalde beweegredenen van adolescenten op een positieve manier worden ingezet:

De drang naar sociale interactie (en het daarbij dikwijls verstoren van de les) kan bijvoorbeeld worden ingezet voor efficiënt samenwerken of elkaar helpen tijdens een les. Adolescenten zijn naast impulsief namelijk ook erg pro-sociaal en bereid om anderen te helpen (Crone & Achterberg, 2021). Anderen helpen geeft, net als sociaal geaccepteerd worden, een belonend gevoel.

De kennis over voorkeur van snelle beloningen ten opzichte van langzame beloningen zou je bijvoorbeeld mee kunnen nemen in de manier (en termijn) waarop je de les beoordeelt. Het kan daarbij helpen om met een puntensysteem te werken waarin elke les meteen belonend is in plaats van een cijfer na een langere periode toe te kennen.

Door adolescenten meer inspraak te geven in de les vergroot het gevoel voor autonomie. Op korte termijn kan dit leiden tot beter gemotiveerde leerlingen en op lange termijn zelfs tot meer veerkracht en betere schoolprestaties.

Dr. Michelle Achterberg is postdoctoraal onderzoeker bij het Society, Youth and Neuroscience Connected (SYNC) lab aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en het Leiden Consortium Individual Development (L-CID) aan de Universiteit Leiden.

Website

<https://www.michelleachterberg.nl/>

Bronnen

Deze zijn op te vragen bij de redactie.

Contact

m.achterberg@fsw.leidenuniv.nl

Kernwoorden

hersenontwikkeling, puberteit, adolescentie, sociale ontwikkeling

Help, dit durf ik niet!

Een oorverdovend geluid klinkt door de gymzaal. Het geluid heeft wat weg van een luchalarm maar het is niet de eerste maandag van de maand. Het geloei vult de hele ruimte, kinderen kijken om naar de bron, die bij het wandrek staat. Geen alarm dat afgaat maar een brullend kind. Alex staat voor het wandrek, klimmen durft hij niet. Alex heeft namelijk hoogtevrees.

TEKST EN FOTO'S LEON PLOEM

Toen Alex voor de eerste keer in de gymles kwam in groep 3, leek er niet veel aan de hand. Alex deed lekker mee met alle onderdelen. Hij vroeg wel veel aandacht, zocht bevestiging of hij alles wel goed had begrepen. Als er iets lukte, wilde hij dit trots laten zien. Al met al een normaal kind. Maar toen kwam dat wandrek... Het schuine wandrek. Dat hoge wandrek. Dat gigantische wandrek, zo hoog als een huis. Samen met het wandrek kwam ook het luchalarm, want wat bleek? Zodra Alex de hoogte in moest stond hij doodsangsten uit.

Tijdens de gymles komt angst wel vaker voor. Sociale angst zie je bijvoorbeeld wanneer je tweetallen of teams moet maken. Ook het aangeven van grenzen kan voor sommige kinderen erg lastig zijn, wat naar mijn idee een uiting van sociale angst is. Ook is er veel angst in beweging te onderscheiden. Hoeveel leerlingen zijn er bang voor een koprol of hoeveel durven er niet van de glijbaan af te gaan? In het geval van Alex; hoeveel kinderen hebben er hoogtevrees? Als gymleerkracht komen wij vaak met angst in aanraking, de manier waarop wij hiermee omgaan is mijns inziens ontzettend belangrijk!

▼
Wandrekklimmen

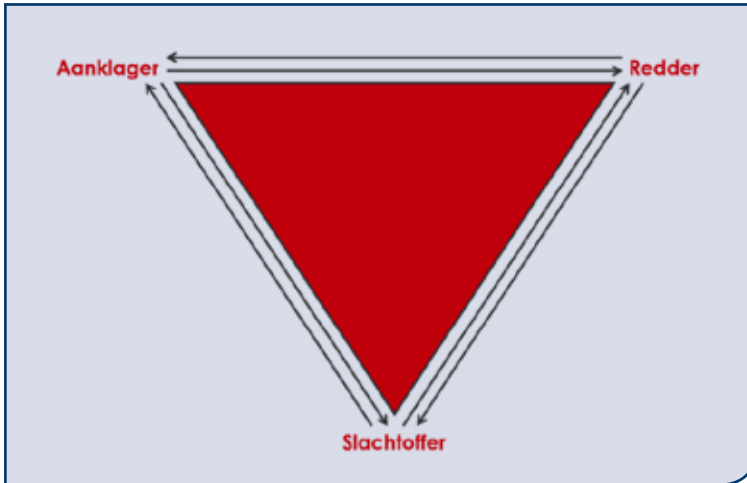


“Ga maar op de laagste sport staan, ik sta erbij. Zal ik je arm even vasthouden? Dan weten we zeker dat je niet zult vallen. Heel goed, nu staan we erop. Zullen we hier even blijven staan of gaan we alvast eentje hoger?” In het begin van het traject ging dit langzaam maar het eigen zeggenschap geven in het omgaan met de angst vind ik belangrijk. Ik geef Alex ook een keuze, gaan we op de onderste sport of al hoger. Hij heeft keuze maar ongeacht zijn keuze neemt hij wel deel aan de oefening. Rustig aan. Babystapjes. Elke les gaan we voor een succesbeleving. Foutloos leren is prioriteit! Elke les sta ik er bij het wandrek bij. “Wat ziet die onderste sport er eigenlijk makkelijk uit! Je kunt zien dat we die veel hebben geoefend! Kom, we gaan er eentje hoger, pak je hand hier maar aan vast. Nee Alex, niet aan mij! Aan het wandrek, grappenmaker!” Babystapjes.

Helpen in plaats van redden

Alex moest vooral vertrouwen opbouwen. Hij moest erop vertrouwen dat ik hem echt zou helpen maar ook dat ik hem niet zou dwingen. Ook moest hij in zichzelf vertrouwen, wat ik probeerde te stimuleren door hem zeggenschap te geven. Dit vind ik in de omgang met angsten enorm belangrijk, het kind moet voor een groot deel eigen baas blijven. In het geval van Alex; ik ga hem niet hoger tillen dan dat hij durft klimmen. Een kind dat bang is om over de kop te gaan, ga ik niet zelf in een koprol gooien. Niet alleen omdat dit gewoon zwaar traumatisch zal zijn voor het kind maar ook omdat het kind daar niks van leert. Als ik het kind hoger neerzet, dan klim IK hoger. Als ik het kind rondgooi, maak IK de koprol. In plaats van het kind te helpen, neem ik de rol van redder aan. Daar is niemand bij gebaat.

Kijkend naar het helpen in sociale interactie, dan zullen wij dit vaak ook doen zoals hierboven genoemd. Veel van ons zullen ook bekend



▲
Dramadriehoek
van Karpman

zijn met de dramadriehoek van Stephen Karpman (1968). Hierin worden verschillende rollen benoemd die bij interactie onbewust een negatief effect op elkaar hebben, waardoor een 'drama' ontstaat. De beschreven rollen zijn de aanklager, het slachtoffer en de redder. Hiervoor vind ik de redder het interessantst omdat ik als leerkracht er extra voor wil waken dat ik niet in deze rol beland. Als redder probeer je het probleem van een ander op te lossen op een niet fijne manier. Je biedt hulp of geeft advies zonder dat hierom gevraagd is, je gedraagt je superieur tegenover een ander en je hebt geen vertrouwen in het eigen kunnen van de ander. Als je vanuit deze onbewuste intentie helpt, zul je geen passende, op lange termijn werkende oplossing kunnen bieden.

Het kind moet voor een groot deel eigen baas blijven

Bijna geen enkele les is zonder akkefietjes. Als er een kind naar mij toe komt om te klagen over het gedrag van een ander, zal mijn eerste vraag altijd zijn: "Heb je dit al zelf tegen hem/haar gezegd?" Als dit zo is kijk ik samen met het klagende kind, het slachtoffer, naar diens eigen opties. Wat heeft het kind al gedaan en wat zou hij/zij nog meer kunnen doen? Ik wil ook best de ander er bijvragen, zodat we samen kunnen bespreken wat er gebeurd is. Als ik dan met deze kinderen in gesprek ben zal ik toch proberen de oplossing zoveel mogelijk uit henzelf te laten komen. Wat is er gebeurd en, hoe gaan we nu verder? Uiteindelijk doen de kinderen het dus zelf, ik sta er alleen als extra handvat bij.

Leon Ploem is Vakdocent bewegingsonderwijs op de Oranje Nassauschool te Badhoevedorp

Bron

Karpman, S. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. TAB, 7, 26, 39-43.

Contact

l.ploem@onsschool.nl

Kernwoorden

angst, begeleiding, hoogtevrees, interactie, pedagogische rol

Dit hele proces heb ik ook met Alex en het wandrek doorlopen. Eerst ging het luchtalarm af zodra Alex het wandrek alleen al zag maar na een paar keer oefenen raakte hij meer vertrouwd hiermee. Sterker nog, Alex kwam zelf al op mij af om te vertellen dat hij het klimmen in het wandrek eng vond. Mijn eerste vraag zal altijd zijn: "Heb je het al zelf geprobeerd?" Als dit zo is kijk ik samen met Alex naar zijn eigen opties. Wat heeft hij al gedaan en wat zou hij nog meer kunnen doen. Ik wil best naar het wandrek toegaan, zodat we samen kunnen kijken hoe het gaat. Als ik dan met Alex en het wandrek bezig ben, zal ik toch proberen de oplossing zoveel mogelijk uit hemzelf te laten komen. Hoe hebben we al geklommen en wat doen we nu verder? Uiteindelijk doet Alex het dus zelf, ik sta er alleen als extra handvat bij.

"Meester, kun je mij helpen? Het lukt mij niet om op de glijbaan te klimmen." Deze les heb ik twee banken in het wandrek gehangen als glijbaan. De kinderen mogen zelf kiezen of ze van de hoge of minder hoge glijbaan afgaan. Ook kunnen ze een matje gebruiken om nog harder te glijden. Ze klimmen het wandrek in, waarna ze op de bank moeten gaan zitten. De banken zitten op hoogtes die voorheen onrealistisch zouden zijn geweest voor Alex maar we hebben hier hard op geoefend. Ik loop met Alex naar de glijbaan toe. "Pak je handen maar een sport hoger vast. Nu kun je iets opzij klimmen. Ga maar zitten, ik sta naast je. Heel goed, nu je been nog over de bank heen. Volgens mij zitten we goed. Als jij er klaar voor bent kun je loslaten, ik loop met je mee. Wat heb je dit goed opgelost, zo konden we goed glijden!" Een hele grote stap.



▲
Glijbanen

Angst in de stage

We hebben via Facebook de collega's gevraagd onderwerpen aan te brengen waarover in het laatste nummer van 2021 zou kunnen worden geschreven. Een van de onderwerpen is angst voor... Dit is mijn laatste bijdrage aan LO Magazine in de functie van hoofdredacteur en het is ook een tikje persoonlijk omdat het fenomeen angst gedurende mijn hele carrière een grote rol heeft gespeeld en soms nog van invloed is.

TEKST EN REDACTIE HANS DIJKHOFF

De Rooms Katholieke Pedagogische Academie De La Salle was gevestigd op een landgoed in Heemstede, eigendom van de broeders van De La Salle, oorspronkelijk afkomstig uit Brabant. Er was een enorme groei in aantallen studenten in die tijd. Rondom het hoofdgebouw waren daarom negen 'caravans' en enkele houten gebouwtjes neergezet als tijdelijke behuizing. Van 1973 tot 1976 heb ik daar onderwijs genoten. In die tijd deden zo'n 350 studenten de opleiding tot volledig bevoegd onderwijzer. Per jaar kregen zo'n 100 van hen de akte uitgereikt. Er waren toen nog drie broeders die lesgaven; de andere docenten waren 'leken'.

Zeventien jaar en net klaar met de havo. Mijn wens was om naar de ALO te gaan. Mijn pakket was daartoe, in die tijd, niet toereikend. Gewenst waren bio, na en sk. Die vakken had ik allemaal niet. Wel eco & handel en ak. Daarom een omweg gekozen via de toenmalige Pedagogische Academie, toen nog een driejarige opleiding waarin lesgeven aan kleuters niet was meegenomen. Daarvoor was de KLOS, de kleuterleidster opleidingsschool.

Kennismaken

Ik was zeer jong en speels, een eigenschap die ik nog steeds heb en koester. In week 1 gingen we met de hele klas, bestaande uit 50 procent jongens en 50 procent meisjes; zo'n vierentwintig in totaal, naar een basisschool. We werden daar ontvangen door het schoolhoofd. Ze vertelde een en ander over de school en daarna gingen we in groepjes de zes klassen langs. Het was spannend en overweldigend. In de week erna werden we vanuit onze opleiding 'klaargestoomd' om op stage te gaan. In week drie zat ik in de vierde klas (groep 6) leerlingen te observeren. Nou ja ik zat achterin en keek mijn ogen uit. Aan het eind van de dag werd verteld dat ik de volgende week maar eens mijn eerste les moest gaan geven. Het werd geschiedenis. De lesvoorbereiding moest gemaakt worden volgens het model van de didactische analyse van Van Gelder, in die tijd zeer vooruitstrevend!

De vuurdoop

Hoe het precies gegaan is weet ik niet meer. Alleen dat onze mentor, ook de docent pedagogiek, onverwacht bij mij in de les kwam kijken. Hij zal daar vast een bedoeling mee hebben gehad maar op dat moment vond ik het nog enger worden. Ik stond voor het eerst voor een groep kinderen en moest iets uitleggen over de Middeleeuwen. Dat ging niet geweldig kan ik je zeggen. Ik voelde twee paar ogen extra (die van de leerkracht en die van mijn docent) mij priemend aankijken.

De nabespreking met mijn docent deed me de das om. In het kort kwam het erop neer dat ik niets te zoeken had in de vierde klas. Ik moest maar naar de eerste klas dat leek hem beter. Sinds die tijd is ieder 'beoordelingsmoment' een lichtelijk negatieve ervaring geweest. In die tijd hadden we nog geen intervisie en dergelijke, je moest het zelf oplossen en daar heb ik het best moeilijk mee gehad.

Heden

Sinds 2003 bezoek ik namens de ALO Amsterdam studenten op hun werkplek. En nog steeds gebeurt het. Sommige studenten voelen een dusdanige spanning voor het bezoek dat het hun lesgeven beïnvloedt. Vooraf probeer ik die spanning weg te nemen maar dat lukt niet altijd. De tamtam kan zowel voor je als tegen je werken. Om erachter te komen wat er dan met iemand gebeurt, heb ik enkele studenten gevraagd op te schrijven wat hen overkomt. Die verhalen vind je hieronder.

Angst voor stagebezoek 1

Voorafgaande aan het stagebezoek op 4 november 2021 van mijn begeleider was ik erg zenuwachtig. Ten eerste wist ik niet wie hij is. Dit maakt mij erg nieuwsgierig maar ook zenuwachtig. Ik had van een aantal medestudenten gehoord dat zij van hem vorig jaar stagebezoek hadden gehad. Echter waren de verhalen over de ervaring van het bezoek erg wisselend. Hierdoor kreeg ik veel



▲
De juf in actie

chaos in mijn hoofd. Er waren namelijk twee vrienden van mij die een stageverlenging hadden gekregen. Ik was hierdoor bang dat ik dit ook zou krijgen. Daarnaast was er ook iemand die juist erg positief was. Hierdoor wist ik niet goed wat ik moest verwachten. Daardoor ben ik de dag/avond voor mijn stagebezoek erg gaan piekeren. Ik had hierbij de angst dat het niet goed was en ik misschien ook een stageverlening zou krijgen. Ik ging hierbij erg uit van het negatieve. Dit is eigenlijk juist niet goed maar ik wist niet wie de persoon was en dat gebeurt er dan met mijn gedachten. Ik had de nacht voor mijn stagebezoek erg slecht geslapen en lopen piekeren. De begeleider zou in de middag om 14.00 uur komen. In de ochtend had ik andere klassen lesgegeven. Dit verliep erg goed. Na de lunch werd ik al wat zenuwachtiger. Rond 13.15 uur was ik nog bezig met de les van de klas ervoor en opeens kwam mijn begeleider binnen. Ik schrok hier eerst een beetje van omdat hij eigenlijk wat later zou komen. Achteraf vond ik dit best een geruststelling, want anders ga ik juist de hele tijd op de tijd letten en maak ik mezelf alleen maar gek. Nadat hij het laatste gedeelte van de eerste les had gezien, gaf hij mij wat complimenten. Dit stelde mij erg gerust en ik voelde mij hierdoor zelfverzekerder en ontspannen. Toen de laatste les begon voelde ik mij al meer op mijn gemak. Alleen na 5 minuten ging de headset heel raar doen. Dit gaf mij wat meer chaos. Nadat dit was opgelost verliep de les best goed. Ik kan tevreden terugkijken op de les en het bezoek.

Foto : Angst voor het stagebezoek 2

Hans Dijkhoff

Contact

h.dijkhoff@hva.nl

Het was dan eindelijk zo ver: mijn instituutsbegeleider kwam op stagebezoek. Die instituutsbegeleider is de docent die komt kijken naar je lessen en

uiteindelijk bepaalt of je de stage hebt gehaald of niet. Ik was best wel gespannen voor het bezoek omdat ik zelf niet zo zelfverzekerd ben over mijn lesgeven en snel bang ben dat ik het niet goed genoeg doe. Ik weet niet zo goed waar de angst vandaan komt, misschien deels door eerdere stagebezoeken die ik als negatief heb ervaren. Ik heb eerder wel een of meerdere stagebezoeken als negatief ervaren omdat ik er daar heel erg werd gewezen op wat nog niet goed was en wat nog verbeterd moest worden. Er werd weinig gezegd over wat er juist wél goed ging.

De spanning begon de week voor het bezoek eigenlijk al: Ik moest de les gaan uitdenken en de lesvoorbereiding naar mijn instituutsbegeleider sturen. De angst voor de beoordeling daarop zorgde ervoor dat ik het moeilijk vond om een 'goede' lesvoorbereiding te maken en op te sturen.

De dag van het stagebezoek was ik een beetje misselijk en voelde ik me heel erg nerveus. Ik was extra vroeg op school om de les klaar te zetten en om nog even alles door te kunnen nemen. De begeleider was er eerder dan verwacht maar het inrichten van de zaal was gelukkig al klaar. Daarbij was het eigenlijk wel fijn dat hij er vroeg was, zo hadden we de kans om voor de les nog even kennis te maken en mijn lesvoorbereiding door te nemen. Wat erg fijn was is dat hij vroeg hoe ik me voelde. Ik vertelde dat ik gespannen was en bang was voor de mening van hem over mijn lesgeven. Hij stelde mij gerust door zijn eigen ervaringen met stagebezoeken (van zijn studententijd) te delen. Hij gaf mij aan dat hij vertrouwen in mij had en hoewel de les nog moest beginnen voelde ik me direct al wat zekerder over de les die ik zou gaan geven. Tijdens de les nam mijn begeleider de spanning weg door nog een paar positief bedoelde tips te geven en door complimenten te geven over hoe ik het deed als lesgever.

Hoewel ik van tevoren dus gespannen was, heb ik het stagebezoek als zeer positief ervaren. De positieve feedback die ik terugkreeg, heeft mijn vertrouwen in mijn eigen kunnen als docent vergroot. Wel zijn er natuurlijk altijd verbeterpunten, dingen om aan te werken. Maar doordat ik die meekreeg als tips in plaats van als kritiek, ervaar ik ook deze punten als positief. Uiteindelijk geeft de beoordeling je de mogelijkheid om de visie van iemand anders op jouw lesgeven te leren kennen. Het is geen beoordeling van wat je nog niet kan, het is een manier om jou te helpen om het lesgeven makkelijker en efficiënter te maken en om met meer zelfvertrouwen je carrière tegemoet te gaan.

De namen van de studenten zijn bij de redactie bekend

Hans Dijkhoff is naast zijn hoofdredacteurschap ook opleider aan de ALO in Amsterdam

Hans draagt het stokje over

In gesprek met opvolger Ger

Na ruim 20 jaar stopt Hans Dijkhoff als hoofdredacteur van LO Magazine. Ger van Mossel wordt de nieuwe hoofdredacteur. In dit dubbelinterview draagt Hans zijn stokje over.

DUBBELINTERVIEW DOOR HANS DIJKHOFF EN GER VAN MOSSEL

De twee ontmoeten elkaar op het bureau in Zeist. Ze staan tegenover elkaar aan het sta-bureau.

Ger: Hans, hoe ben jij ertoe gekomen om in 2001 hoofdredacteur te worden?

Hans: Na de pedagogische academie ben ik naar de ALO gegaan. Ik heb eerst bijna twintig jaar lesgegeven in LO. Helaas had ik een hardnekkige blessure aan mijn knie. Het was verstandig om naar iets anders op zoek te gaan. Daarom heb ik Nederlands gestudeerd en ook daarin lesgegeven. Tegelijkertijd las ik in 2000 de vacature voor hoofdredacteur van het vakblad de *Lichamelijke Opvoeding*. Ik heb daarop gesolliciteerd en ben toen aangenomen. Ik had altijd al affiniteit met schrijven en redigeren van allerlei krantjes. Naast het werk bij KVLO ben ik ook alweer bijna twintig jaar docentopleider op de ALO. Ik ben begonnen als didactiekdocent en gaf Nederlands. De laatste jaren begeleid ik vooral studenten bij hun stages. Per 1 januari ga ik bij de KVLO gedeeltelijk met pensioen.

Ger: Ik ben heel blij dat ik je mag opvolgen! In de afgelopen maanden ben ik door jou prettig ingewerkt.

Naast m'n nieuwe baan als hoofdredacteur voor drie dagen bij de KVLO in Zeist geef ik op twee dagen les op school. Eigenlijk heb ik altijd al combi-banen gehad. Ik ben begonnen als docent LO en al snel werkte ik één dag per week als leerplanontwikkelaar bij SLO en nog een tijdje bij het APS. Na een aantal jaar stapte ik over naar de Halo en nog weer later bijna volledig naar SLO. De laatste jaren ben ik weer

verbonden aan de Halo en terug als docent Bewegen en Sport op Het Vlietland College in Leiden. Ik blijf de praktijk volgen. Net als jij Hans, een prachtige combi-baan.



Hans: Die combinatiebaan biedt allerlei voordelen. Je weet wat er speelt op school. Als stagebegeleider kom ik op vele scholen en allerlei verschillende typen onderwijs. Je ziet dat studenten juist wel of niet op hun plaats zijn. Ik heb duizenden leerlingen zien bewegen en heb vele docenten gesproken. *Wat was jouw drijfveer om te solliciteren op de baan van hoofdredacteur?*

Ger: Ik vind het heel leuk om ontwikkelingen en trends in het vak te volgen, verder te ontwikkelen en te publiceren. Dat te delen met het werkveld, bijvoorbeeld met een artikel, publicatie of website bij SLO. Soms zoek ik daarbij de grens op van het vernieuwende. Mijn rol wordt nu meer anderen stimuleren om zaken die zij hebben ontwikkeld of onderzocht te delen met het werkveld. Elkaar op de hoogte houden wat er speelt in het werkveld en daarbuiten.

Hans: Kom jij in LO Magazine weleens artikelen tegen die je minder interessant vindt?

Ger: De bandbreedte van de artikelen moet een breed lezerspubliek bereiken. Je hoeft het niet eens te zijn met de onderliggende opvattingen

van artikelen. Je pikt er altijd wel iets van op. Mijn huidige doelgroep als docent LO is leerlingen van het voortgezet onderwijs en toekomstige docenten. Die worden in mijn rol van hoofdredacteur minder relevant. De 'leerlingen' is wel de groep die de meeste van onze lezers bindt. De uitdaging is om voor alle doelgroepen iets te bieden.

Hans: Welke positieve ontwikkelingen zie je in het vak?

Ger: In vergelijking met vroeger is er steeds meer oog voor de leerling, meer leerlinggericht en minder vakgericht en wellicht in het VO minder sportgericht. Eerst de pedagogiek, dan de didactiek. Vroeger was het vanwege de 'verticale' relatie tussen leerling en docent anders. Tegenwoordig hebben de leerlingen en ouders meer zeggenschap, ze staan meer gelijk aan de docent. Je zult als docent de leerlingen anders moeten benaderen, natuurlijk wel binnen bepaalde grenzen.

Hans: Docenten stappen meer in de leefwereld van de leerlingen: het bewegen beleven en leren waarderen. De bijdrage van motorisch leren in de ontwikkeling van kinderen is



De bandbreedte van de artikelen moet een breed lezerspubliek bereiken. Je hoeft het niet eens te zijn met de onderliggende opvattingen van artikelen

Ger



Ik kijk naar mijn kleinkinderen die dat ene trucje blijven proberen op de trampoline. Dan komt het bewegen verbeteren vanzelf

Hans

daarin naar mijn mening op school beperkt. Bovendien hebben kinderen niet altijd de drang beter te willen worden in bewegen. Het gaat erom dat leerlingen op hun eigen niveau plezier hebben in het bewegen. Dat kan ook op de laagste 'piste' zijn. Als je maar heel veel lol of gein hebt op die 'piste' zodat je blijft bewegen. Ik kijk naar mijn kleinkinderen die dat ene trucje blijven proberen op de trampoline. Dan komt het bewegen verbeteren vanzelf. Je ziet wel veel verschillen tussen kinderen. Het ene kind heeft meer beweegdrang dan het andere.

Ger: Wat ik zie is dat sommige leerlingen het nogal snel opgeven. De ene leerling voelt zich uitgedaagd, terwijl de andere leerling afhaakt. Die verschillende leerprocessen maken ons vak ingewikkeld, maar tegelijkertijd ook interessant. Het is zo zichtbaar. Als docent LO leveren wij een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen en aan het gesprek op school met collega's en ouders.

Ger: Vanuit je rol als hoofdredacteur waar ben je trots op?

Hans: Het meest trots ben ik op alle mensen die hebben meegewerkt aan een nummer van het magazine. Bijvoorbeeld zonder de redactieraad zou het niet gevuld worden. Het is altijd een club gedreven mensen die zelf artikelen aandraagen, auteurs 'aanjagen' en reageren op binnengekomen artikelen. En natuurlijk Maarten

Het meest trots ben ik op alle mensen die hebben meegewerkt aan een nummer van het magazine

Hans

Massink met wie ik ruim tien jaar samen vorm heb mogen geven aan de inhoud en met wie ik vele gesprekken heb gevoerd over ons vak en meer. Hij is verantwoordelijk voor de praktijkartikelen. Het samenwerken met al die mensen vind ik het leukst, samen mét elkaar.

Ger: Wie zijn jouw leermeesters geweest?

Hans: Op de opleiding was dat bijvoorbeeld Jan Kallenbach. Hij gaf mij de tijd die ik nodig had om na een auto-ongeluk te herstellen. Tijdens werk als beginnend hoofdredacteur heb ik heel veel gehad aan Harry Stegeman. Harry was daarvoor hoofdredacteur en ik kon altijd op hem terugvallen.

Ger: Aha, ik heb onlangs met Harry langs de Nederrijn gefietst en gevraagd naar de 'ins en outs' van het vak als hoofdredacteur. Harry is zeker ook een leermeester van mij, een mooie overeenkomst tussen ons beiden.

Hans: Volgens mij komen onze opvattingen over het vak ook redelijk overeen.

Ger: Dat komt ook doordat ik mij al vanaf de opleiding laat inspireren door artikelen uit LO Magazine. Dan kom je al uit bij auteurs als Harry Stegeman, Berend Brouwer en Chris Hazelebach. En zeker dankzij jouw inbreng!

Hans: Chris Hazelebach is zeker ook een leermeester van mij. Hij heeft mij geleerd op een andere manier te kijken naar bepaalde zaken. Hij opent je ogen.

Ger: Ik hoop dat het blad een vehikel is voor gesprekken en discussies over ontwikkelingen in ons vak. In de docentenkamer: "Heb jij dat artikel in LO Magazine gelezen?" Of het digitaal delen en bespreken van artikelen op social media. En misschien in onlinebijeenkomsten waarin auteurs in gesprek gaan met de lezers.

Hans: Het praktijkgedeelte in het midden van het blad wordt veel gelezen en is uitneembaar. De artikelen zijn niet bedoeld als hapklare brokken. Copy-paste overnemen in de praktijk werkt niet. Het moet je aan het denken zetten. Hoe kan ik het zo vertalen dat het ook voor de leerlingen op mijn school werkt?

Ger: Het gaat niet om de oplossingen maar de onderliggende principes van het ontwerp.

Hans: Voor 2022 vraagt Maarten Massink, de praktijkredacteur, weer aan alle alo's om praktijkartikelen aan te leveren waaruit de visie van die alo zichtbaar wordt. De achterliggende gedachte voor de praktijk is daarbij het belangrijkste.

Ger: Op internet vind je allerlei praktijkvoorbeelden zonder een visiebeschrijving. Die moet je als lezer maar zelf bedenken. LO Magazine biedt die ruimte en rijkheid wel.

Ger: Welke boodschap zou jij de KVLO en de vakwereld willen meegeven?

Hans: Aan de KVLO als werkplek zou ik willen meegeven dat het een omgeving moet blijven waar het prettig is om samen te werken. Uit het duo-interview met Cees Klaassen, de directeur, en Jan Rijpstra, de oud-voorzitter van het hoofdbestuur in 2011: 'Onze opdracht is belangrijk maar de werksfeer, prettig met elkaar samenwerken, is nog veel belangrijker'. Aan de vakwereld: de plek die ons vak heeft in de samenleving is niet meer de plek die we vroeger hadden. De KVLO is steeds meer het kenniscentrum als het gaat over bewegen en sport. De KVLO is echter niet (meer) de enige organisatie met expertise op het gebied van bewegen met het gevaar dat die andere organisaties en instituten invloed uitoefenen die niet in het belang is van ons leergebied. Bijvoorbeeld de tendens om steeds meer het beweeggedrag bij kinderen te meten. Wij zijn juist een vak dat zich richt op de totale ontwikkeling, persoonlijk en sociaal, van kinderen en jongeren. Dat moeten we extra bewaken. Eigenlijk zou in mijn ogen het motto van de KVLO moeten zijn: 'leren deelnemen aan bewegingssituaties'.

Ger: Het leren bewegen draagt bij aan de totale ontwikkeling van kinderen en jongeren op school. Dat is de relevantie van ons leergebied op school. En daarmee bedoel ik niet alleen de lessen maar ook bewegen op het schoolplein, schoolsport, pauzesport en schoolsporttoernooien.

Hans: Je ziet het terug in ons vak, leren omgaan met diversiteit, leren accepteren van het anders 'zijn' van de ander, omgaan met verschillen: 'je mag zijn zoals je bent'. *Met welke ambitie ga jij in 2022 van start?*

Ger: Een belangrijke ontwikkeling is de toenemende digitalisering van bladen en dus ook van LO Magazine. Het zou mooi zijn als er aan LO Magazine een webpagina wordt gekoppeld waar de leden op de hoogte worden gehouden van bijvoorbeeld komende publicaties. Het magazine en de bijhorende webpagina zijn het uithangbord, het gezicht van KVLO. Parallel daaraan is er de Kennisbank waar iedereen, dus ook niet-leden, eerder verschenen artikelen kunnen vinden en downloaden. De Kennisbank is de digitale bibliotheek van onder andere de KVLO. Deze werkt op de nieuwe website super! *Hans, hoe lees jij het vakblad?*

Op internet vind je allerlei praktijkvoorbeelden zonder een visiebeschrijving. Die moet je als lezer maar zelf bedenken. LO Magazine biedt die ruimte en rijkheid wel

Ger

Hans: Dat is een goede vraag. Als het nummer bij de leden op de deurmat valt en een halve week later ook nog eens digitaal wordt verstuurd, ben ik alweer een nummer verder. Mensen schieten mij wel eens aan over een recent verschenen artikel dat uit mijn eigen horizon is verdwenen. Ik moet het vorige nummer er dan nog eens echt op nalezen. Wat ik wel doe, is zodra een doos met bladen hier bij KVLO binnenkomt er een uitpakken en kijken hoe het definitief geworden is. De foto's worden altijd mooier afgedrukt dan in de digitale drukproef. En verdomd, je ziet altijd nog fouten in de geprinte versie. Het eerste foutloze nummer, moet nog gepubliceerd worden.

Ger: Die uitdaging ga ik aan. Ik ben vanaf mijn studietijd een trouwe lezer. Vroeger bewaarde ik alle nummers op zolder en bepaalde nummers op mijn werkkamer. In het huidige digitale tijdperk bewaar ik de laatste jaargang. Van de belangrijke artikelen maak ik een download en die publiceer ik voor studenten. Een goede ontwikkeling is dat we de artikelen in het fysieke blad zoveel mogelijk op twee of drie pagina's willen weergeven. De uitgebreide versie is dan te lezen op de website.

Ik hoop dat LO Magazine met bijhorende webpagina, samen met de Kennisbank en de Canon LO de 'kennisbasis' vormen van KVLO. *Tot slot, wat zou jij aan leerlingen willen meegeven?*

Hans: Blijf doen! Blijf proberen, geef niet op (en dat geldt niet alleen voor bewegen), dan word je trots op jezelf.



▲ QR-code Kennisbank

Foto's

Jacqueline Tangelder

Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl



Een paar juridische weetjes

Heb je een aansluitende bovenwettelijke WW-uitkering? Dan ontvang je mogelijk te weinig uitkering.

Ben je werkzaam geweest in het voortgezet onderwijs, heb je een WW-uitkering en ontvang je een aansluitende WW-uitkering via WWplus? Is je antwoord "ja" dan zou het zo kunnen zijn dat je te weinig uitkering ontvangt. De aansluitende uitkering (waaronder de maximale hoogte) dient op grond van de bovenwettelijke WW-regeling (in ieder geval de oude regeling uit het openbaar voortgezet onderwijs) mee te groeien conform de salarisstijgingen binnen de cao voortgezet onderwijs. Wij ontvangen signalen dat deze verhogingen echter niet worden doorgevoerd. Heb je dus in het verleden gewerkt in het voortgezet onderwijs, een bovenwettelijke WW-uitkering toegekend gekregen via WWplus, conform de regeling openbaar onderwijs en ontvang je nu een aansluitende uitkering of heb je die ontvangen neem dan even contact met ons op zodat wij je situatie kunnen beoordelen. Weet je niet zeker of je voldoet aan de bovenstaande voorwaarden (wat wij gezien de vele voorwaarden goed kunnen begrijpen) dan kun je ons ook even berichten om je situatie voor te leggen.

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%. Gedurende het tweede jaar in een reguliere aanstelling als docent heb je in het voortgezet onderwijs 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 geschept 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).

Scholingsbudget

Wist je dat je op grond van de cao een scholingsbudget hebt? In het primair onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van gemiddeld 83 uur (bij 1 fte). Tevens stelt de werkgever voor individuele professionele ontwikkeling in het PO (op schoolniveau) per jaar een bedrag van € 500,- per fte beschikbaar. In het voortgezet onderwijs heb je per jaar ook recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Voor individuele professionele ontwikkeling heeft de leraar in het VO recht op een bedrag van € 600,- per jaar (bij 1 fte). Ook in de cao mbo en hbo zijn afspraken gemaakt over het recht op scholing.

Kerstwensen

De juridische afdeling van de KVLO wenst alle leden en overige lezers een fijne kerst toe alsmede een goede afsluiting van dit (voor velen) tumultueuze jaar. Op naar een nieuw jaar! ■

Contact juristen@kvlo.nl

Badmintontoernooi; leerzaam en zo mooi!

We hebben op school (Meergronden Almere Haven) een uitgebreide toernooikalender. De start van de zaalperiode is qua toernooi het badmintontoernooi voor klas 1 en voor de bovenbouw (klas 3 en hoger). De populariteit van badminton als toernooi is zo groot dat we inmiddels extra momenten hebben vrijgemaakt om alle aanmeldingen te kunnen honoreren. Hoe we dit organiseren en voorbereiden kun je lezen in dit artikel.

TEKST MAARTEN MASSINK

Toernooikalender

Op veel scholen worden toernooien georganiseerd. Het is een interessant moment voor leerlingen. In de lessen kunnen ze zich er op voorbereiden. In jaarprogramma's en vakwerkplannen worden toernooien beschreven en opgenomen.

	Toernooi	interscolair	intrascollair
1	9-sep Scholieren triatlon	V	
2	7-okt Voetbal toernooi (onderbouw+bovenbouw)		V
3	26-okt Badmintontoernooi bovenbouw (klas 4,5,6,)		V
4	25-nov Badmintontoernooi (klas 1)		V
5	9-nov Badmintontoernooi bovenbouw (klas 3)		V
6	26-nov OVC cross (duurloop)	V	
7	10-dec Basketbaltoernooi (onderbouw+bovenbouw)		V
8	16-dec Interscolair basketbaltoernooi	V	
9	20-jan Volleybaltoernooi (vanaf klas 2)		V
10	3-feb Interscolair volleybaltoernooi	V	
11	4-mrt Freerunnen, turnen en dansen		V
12	? Dance court	V	
13	11-mrt Docenten volleybaltoernooi (Arte)	V	
14	22-mrt Crocuscross (duurloop 2,5 km, 5 km of 10 km)		V
15	1-apr Olympic Moves voorrondes	V	
16	19mei Atletiek 5-kamp (klas 1 en 2)		V
17	? Olympic Moves finale	V	
18	? Interscolair voetbaltoernooi	V	
19	16-jun Softbaltoernooi (onderbouw+bovenbouw)		V
20	8-jul Mini triatlon (klas 1, rest school facultatief)		V



Bij ons op school (OSG de Meergronden, Almere Haven) hanteren we de volgende toernooikalender. (zie artikel LO magazine maart 2018)

Deze kalender is een mix van interscolaire toernooien (schoolteams tegen andere scholen) en intrascollaire toernooien (binnen de eigen school). In klas 1 is er een kennismaking met toernooien met een badmintontoernooi. Dit toernooi wordt ingeroosterd en is voor alle leerlingen van de eerste klas (in november). Dit is een prachtige gelegenheid kennis te maken met het uitgebreide toernooicircuit. Er zijn voor de eerste klassen nog twee momenten waarop ze ingeroosterd worden voor een toernooi; atletiek vijfkamp en minitriatlon. In klas 2 doen ze nog een keer de atletiek vijfkamp (vorderingen bekijken door eigen prestatie vergelijken met eigen prestatie in klas 1), en kunnen ze meedoen met het voetbal-, basketbal-, volleybal- en softbaltoernooi.

In de bovenbouw (klas 3 en hoger) kunnen leerlingen meedoen en kiezen uit verschillende toernooien. Deze zijn ingeroosterd aan het eind van de dag van 14.30 uur tot 16.30 uur (meestal dinsdag of donderdag). Leerlingen die meedoen schrijven zich in en volgen dan geen les. Dit betekent dat leerlingen een uur les missen (14.30 tot 15.30 uur) en een uur eigen tijd besteden (15.30 uur tot 16.30 uur) omdat de meeste leerlingen om 15.30 uur vrij zijn.

We maken gebruik van het 'keuzeplicht' principe; leerlingen moeten per leerjaar minimaal één

toernooi kiezen. Maar ze mogen meerdere toernooien meedoen. Omdat er een uitgebreide toernooikalender is, is er voor alle leerlingen wel een toernooi bij van hun keuze. De *interscolaire* toernooien zijn voor schoolteams. Leerlingen die daarvoor in aanmerking komen trainen in pauzes en naschoolse momenten en uiteindelijk wordt daar een selectie gemaakt. De *intrascolaire* toernooien zijn voor alle leerlingen toegankelijk en worden laagdrempelig gemaakt; iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen. Een mooi voorbeeld daarvan is het badmintontoernooi.



Ieder op zijn eigen niveau



Badminton klas 1

We maken in de klas drie of vier teams van zes tot acht leerlingen. De klas speelt verdeeld over vier zalen en speelt daar tegen teams van andere klassen. In de teams wordt

door de leerlingen in de voorafgaande lessen een volgorde van sterkte bepaald. De sterkste speler op veldje 1, de volgende op veld 2 enzovoort. Dat heeft het team waar je tegen speelt ook gedaan. Door het veldnummer (ranking) weet je dat je een tegenstander treft van ongeveer gelijke sterkte.

In de zaal kunnen we zes tot acht badmintonveldjes per zaal maken. Daardoor kunnen we teams van 6, 7 of 8 leerlingen laten spelen. We hebben de zaalindeling en het toernooischema zo gemaakt dat we het kunnen aanpassen aan het aantal spelers. Als de teams niet gelijk uitkomen, bijvoorbeeld een team van 6 speelt tegen een team van 7, dan wordt een veldje vrijgehouden van de wedstrijd en speelt een speler vrij tegen een liefhebber van de

wachtende teams zonder dat de wedstrijd meetelt. Na afloop van een wedstrijd (zes minuten) wordt er afgefloten. Spelers blijven staan, bedanken elkaar (handje geven onder het net), en de winnaar steekt zijn racket omhoog. De rackets worden geteld. Als er zes wedstrijden worden gespeeld zijn er 6 punten te verdelen. Voor iedere gewonnen wedstrijd een punt. Bij gelijk spel een half punt. Het kan 5-1 worden of 3-3. Het wedstrijdschema wordt ingevuld door de leiding. Als alle wedstrijden gespeeld zijn vindt er een herverdeling plaats. Alle teams die eerste zijn geworden gaan naar zaal 1, de teams die tweede zijn geworden naar zaal 2, derde naar zaal 3 en vierde naar zaal 4. Er wordt weer een nieuwe ronde gespeeld waarbij een verdeling op sterkte van teams is gemaakt.

Wedstrijdschema klas 1:

Badmintontoernooi 1^e klas 2021 27 oktober

Zaal 1

Eerste ronde start om 8.30 uur (1^e, 2^e)

Teamindeling:	Wedstrijdpunten:
A= team 1a1	+ + =
B= team 1b1	+ + =
C= team 1c1	+ + =
D= team 1d1	+ + =

Tijd	Teams	Uitslag:
8.45	A - B	
8.51	C - D	
8.57	A - C	
9.03	D - B	
9.09	B - C	
9.15	D - A	

Herindelen nr 1 naar zaal 1, nr. 2 naar 2, nr 3 naar 3, nr 4 naar 4

Tweede ronde start om 9.30 uur

Teamindeling:	Wedstrijdpunten:
A=	+ + =
B=	+ + =
C=	+ + =
D=	+ + =

Tijd	Teams	Uitslag
9.30	A - B	
9.36	C - D	
9.42	A - C	
9.48	B - D	
9.54	A - C	
10.00	B - D	



Zelfstandig spelen

Leerlingen leren in de LO-les hoe je een punt scoort, wanneer shuttle in of uit is. Maar vooral hoe je met elkaar eerlijk speelt en samen de stand bijhoudt. Bij meningsverschil speel je het punt opnieuw. Bij regelmatig meningsverschil vraag je een wachtende leerling te helpen met stand bijhouden. In laatste instantie vraag je de docent om te helpen. Maar de docent heeft waarschijnlijk al gemerkt waar de meningsverschillen optreden en misschien niet goed worden opgelost. Dit is iets om in de aanloop naar het toernooi al aandacht aan te besteden; hoe gedraag je je als prettige speler om tegen te spelen. Niet altijd je gelijk willen halen. Bij twi- fel ook de tegenstander zijn punt gunnen. Na afloop je tegenstander bedanken. Voor sommige leerlingen is dit een vanzelfsprekendheid, voor anderen een openbaring. Het leerdoel is dat leerlingen leren zelfstandig te spelen, ook in een toernooi tegen andere klassen.

Badmintontoernooi bovenbouw

In klas 3 en hoger wordt er niet in teams gespeeld maar speelt iedere leerling voor

Speelschema badminton bovenbouw

Start 1e ronde om 14.30

Er zijn zes veldjes. 3-4 spelers per veldje. Vul je naam in op onderstaand schema. Op het signaal van de docent wordt er gespeeld. Elke wedstrijd duurt 5 minuten. Dit is inclusief wisseltijd. Eindtijd wedstrijd is begintijd volgende wedstrijd.

Als je niet speelt dan houd je de stand bij en blijf je bij je veld.

Competitieschema ronde 1.

Namen: 1.....2.....3.....4.....

Tijd	Schema viertal	Uitslag	Schema drietal	Uitslag
	1-2		1-2	
	3-4		2-3	
	2-3		3-1	
	4-1		2-1	
	2-4		3-2	
	1-3		1-3	

Winst = 3 punten, gelijk = elk 1 punt, verlies = 0 punten

Speler	Punten wedstrijd 1	Punten wedstrijd 2	Punten wedstrijd 3	(bij drietal) Punten wedstrijd 4	Totaal	Plaats
1						
2						
3						
4						

Hierna gaan alle nrs. 1 naar veld 1 en 2, de nrs 2 naar veld 3 en 4, nrs 3 naar veld 5 en 6

Daar spelen we de tweede ronde!!!

Competitieschema finaleronde start 15.00

Namen: 1.....2.....3.....4.....

Tijd	Schema viertal	Uitslag	Schema drietal	Uitslag
	1-2		1-2	
	3-4		2-3	
	2-3		3-1	
	4-1		2-1	
	2-4		3-2	
	1-3		1-3	

Winst = 3 punten, gelijk = elk 1 punt, verlies = 0 punten

Speler	Punten wedstrijd 1	Punten wedstrijd 2	Punten wedstrijd 3	(bij drietal) Punten wedstrijd 4	Totaal	Plaats
1						
2						
3						
4						

zich. Leerlingen schrijven zich in tot een maximum van 96 leerlingen in vier zalen. We hebben vier zalen met zes veldjes per zaal. Per veldje vier leerlingen, dus 24 leerlingen per zaal. Bij over-inschrijving kunnen we gaan naar acht veldjes per zaal, dus bij vier leerlingen per veldje 32 leerlingen per zaal, dus in vier zalen 128 leerlingen.

Het lastige is als bij een toernooi een speler niet komt opdagen (ziekte of andere afspraak...) en je moet het schema opnieuw maken. We hebben een systeem waarin we dat probleem kunnen ondervangen. We hebben het schema zo gemaakt dat het altijd passend is.

Er kan in een zaal met ieder willekeurig aantal gespeeld worden als leerlingen verdeeld worden over maximaal acht velden. De leerlingen worden gelijkmatig verdeeld over vier zalen. Door de keuze in het schema groepjes te maken van vier of drie leerlingen kan ieder aantal kloppend gemaakt worden tot een maximum van 32 leerlingen per zaal. Zijn er 32 leerlingen dan zijn er acht velden met vier leerlingen. Zijn er 25 leerlingen dan kun je bijvoorbeeld vier groepjes van vier en drie groepjes van drie maken en speel je op zeven veldjes. Een groepje van vier speelt zes wedstrijden in een halve competitie (tegen iedere speler één keer). Een groepje van drie speelt ook zes wedstrijden, maar met een hele competitie (tegen iedere speler twee keer). Zie speelschema. Daardoor kan in een ronde hetzelfde tijdschema aangehouden worden voor een groepje van vier en een groepje van drie. Iedereen is tegelijkertijd klaar voor de tweede ronde. Leerlingen vullen afhankelijk van hun groeps grootte het schema in voor viertallen of voor drietallen (zie speelschema). Ze houden de uitslag bij, schrijven het op, en geven wedstrijd punten en berekenen de einduitslag.

Na afloop van de eerste ronde vindt de herverdeling plaats. Er worden weer groepjes van drie of vier gemaakt. Leerlingen moeten in beide rondes de stand bijhouden als ze niet spelen. Ze zitten op banken die tussen de veldjes staan. Op de banken is het wedstrijd schema geplakt. De tijd wordt centraal geregeld.

Het mooie van dit toernooi is dat leerlingen zelfstandig spelen en wedstrijd uitslagen bijhouden met elkaar. We merken dat van het totale toernooi aanbod het badminton toernooi steeds meer aan populariteit aan het winnen is en we nu twee keer de maximale

inschrijving halen en er gewerkt wordt met reservelijsten. We denken dat het komt omdat ieder vanuit verschillende motieven en met verschillende niveaus kan deelnemen. Het is hierdoor ook mogelijk leerlingen vanuit verschillende afdelingen en klassen elkaar te laten ontmoeten.

Vorbereiding op het toernooi

Wat wil je bereiken qua bewegen verbeteren? Wat wil je bereiken qua bewegen regelen? Welke instructie geef je? De leerdoelen staan aangegeven met verschillende leerlijnen. In het Basisdocument voor het basisonderwijs valt badminton onder de leerlijn *jongleren* met als bewegingsthema *retourneren*. In het Basisdocument voortgezet onderwijs valt badminton onder de

terugslagspelen met als thema *racketspelen, met elkaar en tegen elkaar*. Er zijn twee verschillende bedoelingen.

- Basisonderwijs: *spelen met elkaar en hooghouden (serie maken)* in een afgebakende ruimte zonder net in groep 5/6 (veldje; 5m x 2m). Dit kan eventueel worden uitgebreid met moeilijker maken voor elkaar en door te spelen over het net (*sparren*) op een groter veld je (2m x 9m) in groep 6/7.
- Voorgezet onderwijs: een rally spelen (hooghouden) of *spelen met punten scoren* door te spelen op de lege plekken van het veld (klein veld afmeting 3,5m x 10m en net op 1,5m).

Het introduceren van de opdracht begint met een duidelijk voorbeeld. Dit kan zonder verder verbale uitleg. Bij hooghouden is het

Leerlijn LO Spel: terugslagspelen, thema: badminton

Leerjaar 1

Thema badminton													
Leerdoelen:	Door gebruik te maken van verschillende technieken en tactieken de shuttle bij de tegenstander op de grond proberen te spelen en de shuttle op je eigen speelheld van de grond proberen te houden. Samenwerken: in een groepje van 3 à 4 leerlingen aan de hand van een schema een eigen competitie te spelen.												
Werkvormen:	Speelse oefenvormen, waarbij verschillende technieken aan bod komen. Spel: 1:1 op smal en diep veld (3 x 5 m). Competitie volgens schema's en up&down systeem. Vorbereiden op het schoolbrede badminton toernooi voor klas 1.												
Vaardigheden:	Beter leren bewegen: verschillende technieken (korte service, diepe service, bovenhands (clear, smash, dropshot), onderhands (net drop) leren Bewegen en regelen: hardop tellen, stand bijhouden, schema invullen												
Duur:	Oefenen en afsluiten gedurende 4 weken bij 60-minuten.												
Toetsing:	Eindbeoordeling: <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Badminton: Ik kan...met verschillende spelers</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>met een slag de shuttle enkele keren overspelen</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>vaak heen en weer spelen met een vaste slag (boogjes)</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>de tegenstander laten lopen, voor- en achterin</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>de tegenstander laten lopen met verschillende slagen (bovenhands, onderhands, fore hand, back hand)</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>de tegenstander laten lopen, en wissel mijn slagen af met harde en zachte slagen en schijnslagen</td> </tr> </tbody> </table>	Badminton: Ik kan...met verschillende spelers		A	met een slag de shuttle enkele keren overspelen	B	vaak heen en weer spelen met een vaste slag (boogjes)	C	de tegenstander laten lopen, voor- en achterin	D	de tegenstander laten lopen met verschillende slagen (bovenhands, onderhands, fore hand, back hand)	E	de tegenstander laten lopen, en wissel mijn slagen af met harde en zachte slagen en schijnslagen
Badminton: Ik kan...met verschillende spelers													
A	met een slag de shuttle enkele keren overspelen												
B	vaak heen en weer spelen met een vaste slag (boogjes)												
C	de tegenstander laten lopen, voor- en achterin												
D	de tegenstander laten lopen met verschillende slagen (bovenhands, onderhands, fore hand, back hand)												
E	de tegenstander laten lopen, en wissel mijn slagen af met harde en zachte slagen en schijnslagen												
Materialen:	Bij 6 velden in de zaal 12 badmintonrackets en 6 shuttles. Lengtenet, palen aan kopse kant en badmintonpaaltjes. Banken ter afscheiding veldjes en voor de tellers. Schema's, pennen, stopwatch.												

Rubric badminton Meergronden leerjaar 1



De 'gein' van badminton

belangrijk het spelen in boogjes te laten zien met de aanwijzing het makkelijk te maken voor je partner door met boogjes te spelen. Er kan verdere leerhulp geboden worden met stimuleren terug te gaan naar de basispositie (vaste speelplekje). Dit kun je doen door de plaats aan te geven met een tegel.

De geadviseerde greep (V-greep) kun je introduceren met 'geef de racket een hand' (geen 'mattenkloppergreep' of 'bijlgreep'). Leerlingen kunnen soms problemen hebben met serveren/shuttle raken en het op gang brengen. Verbale hulp leidt dan zelden tot resultaat. Wat wel kan helpen is ander speel-materiaal (racket zonder steel of met halve steel) of anders beginnen. Bijvoorbeeld met opgooien naar je partner of opgooien voor je zelf en bovenhands verder slaan. Teveel verbale aanwijzingen geven bij badminton leidt vaak tot de typische frustratie van

teveel aandacht en te weinig succes. Gewoon laten oefenen en pro-

beren met aangepast materiaal en een geduldige partner/trainer werkt beter.

In het voorbeeld van badminton is er sprake van methodische opbouw van basisonderwijs naar voortgezet onderwijs in de vorm van grootte van de veldjes aanpassen, het spelen zonder net naar spelen met net en van hooghouden en sparren naar spelen met punten scoren.

In het voortgezet onderwijs schuift de aandacht naar spelen om punten. De moeilijkheid kan opgebouwd worden door de veldafmeting aan te passen door een velddeel af te spreken waar (extra) punten gescoord kunnen worden, bijvoorbeeld voor in het veld, vlak over het net (drop) of achterin het veld (lob, clear). Het spelen met kleine veldjes maakt het punten scoren (kernactiviteit in voortgezet onderwijs) moeilijker en het verdedigen makkelijker. Vooral het spelen met smalle en diepe veldjes (3m x 12m.) stimuleert het variëren in kort (drop) en diep (lob en clear) spelen. Het spelen met boogjes en hooghouden is in dezelfde veldafmeting ook nog mogelijk.

Een andere mogelijkheid voor aandacht geven aan gericht plaatsn is de hoogte aangeven voor het passeren van het net met de shuttle. Dit kan door een extra lijn (elastisch snoer) te spannen boven het net. De shuttle moet over of onder het snoer gespeeld worden voor (extra) punten. Je kunt ook differentiëren door te spelen met een (zelfgekozen?) handicap. Bijvoorbeeld door extra punten na inplaatsen op een afgesproken velddeel of hoogte over het net. Door de aandacht te vestigen op het plaatsn van de shuttle in een bepaald vak/velddeel of hoogte over het net, is er sprake van een externe focus.

Het is interessant dat als leerlingen zelf het juiste arrangement mogen kiezen, dit zeker ook een rol speelt bij het leren 'bewegen regelen' en 'bewegen waarden'. Welke

arrangement past bij mijn bewegingsniveau en wat geeft mij het meeste plezier.

In de opbouw van de uitvoeringsmoeilijkheid kun je gebruik maken van de niveaubeschrijvingen van het Basisdocument (pagina 282 Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs, of vanaf pagina 95 Basisdocument bewegingsonderwijs voor voortgezet onderwijs) of wellicht maak je gebruik van (je eigen) rubrics.

In het voorbeeld van voortgezet onderwijs (rubric Meergronden) zijn de verbale aanwijzingen in de vorm van de rubric gericht op zodanig terugspelen dat de ander er niet meer bij kan. Daarbij gaat het om de uitvoering (afwisselen van) hard, zacht en geplaatst slaan, eventueel met schijnbewegingen en het op tijd weer terugkeren naar de basispositie. De uitwerking van de aanwijzingen resulteren in een interne focus (uitvoering van slagen als drop, lob, clear, smash). De aandacht vestigen op het afwisselend geplaatst slaan is een vorm van expliciet leren.

De 'gein' van badminton

Leerlingen vinden badminton een leuke activiteit vanwege verschillende motieven. Het hooghouden van de shuttle kan een sociale activiteit zijn die plezier en beleving oproepen naar mate de score oploopt. Het spelen om punten vraagt om een afwisselende uitvoering en beheersing van slagtechnieken als drop, lob, smash en clear. Het is goed leerlingen ook te bevragen wat voor hen de 'gein' van het spelletje is. Dat hoeft zeker niet alleen het spel om de punten te zijn. Dit onderkennen en afspreken met je partner, spelen om hooghouden, sparren of om punten is een stap in de richting van bewegen beleven en waarderen. Het bewegen en regelen krijgt de volle aandacht in de (voorbereiding op) toernooivorm met het onderling zelfstandig partijtjes spelen met wisselende tegenstanders en het in groepjes de stand bijhouden en noteren. Dit maakt het badminton en de voorbereiding op een toernooi leerzaam en mooi!

Kernwoorden

badmintontoernooi, retourneren, hooghouden, sparren, spelen om punten

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma



Methodiek atletiek voor school (2)

Lopen

Dit artikel is een vervolg op het artikel 'Werken met een methodiek, waarom zou je?' In de vorige artikelen van het *LO magazine* 2, 3, 5 en 6 kwam turnen aan bod. Daarna volgden er voorbeelden van atletiek. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO. In het vorige artikel van atletiek (*LO Magazine* 8) zijn de looponderdelen sprint en duurloop aan bod gekomen. Nu volgen estafette en hordelopen.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

Methodiek

Een goede methodiek kan het leerproces versnellen. Ik kies ervoor om van een bepaalde vaardigheid eerst de basis klassikaal uit te leggen en daarna in volgende lessen, te werken in groepen. De lessenseries duren ongeveer 4-6 weken afhankelijk van de motivatie.

Qua motorisch leren baseer ik mij op de theorieën van Pijning, Kolb, het Long Term Athlete Development (LTAD) en het Athletic Skills Model (ASM).

Prof. dr. H.F. Pijning (Motoriek en leren, 1983) ging uit van twee typen leeraanpakken; de momentaanpak en de foutenanalyserende aanpak. De momentaanpakkers proberen het na een fout gewoon nog een keer. De foutenanalyseerders vragen zich af wat ze fout doen. Deze groep leert sneller. Daarom is het goed atleten vaak te vragen hoe het komt dat het er iets misging. Door dit vragenderwijs aan te pakken stimuleer je spelers richting de foutenanalyserende aanpak.

LTAD model

Het LTAD-model gaat uit van een groei in *leren trainen*, beginnend met een allround ontwikkeling gericht op plezier, naar een steeds meer prestatieve manier van sporten. Tot uiteindelijk een *liftime skill*.

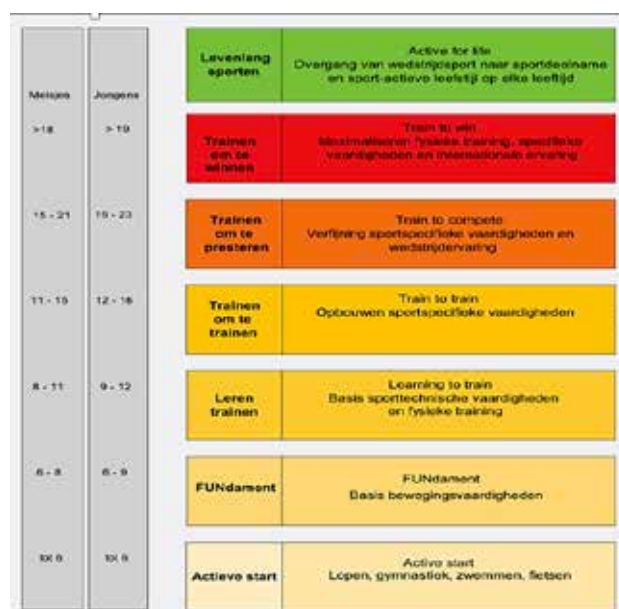
Het LTAD-model nodigt uit om breder te kijken dan de eigen sport. Het is een periodiseringsmodel over een mensenleven. De rode draad in het model is jezelf willen blijven verbeteren. De eerste vier fasen zijn bepalend voor talent en talentherkenning. Het talent

staat centraal. De formule: T + C + G + O = top (Talent plus Coach plus Geld plus Overgave) staat nog steeds overeind. Fase vier en vijf zijn de centrale perioden in het leven van een topsporter. Veel en veelzijdigheid zijn kenmerken bij de basis. Groei en ontwikkeling van het kind staan centraal. Er wordt gebruik gemaakt van de ontwikkelingsleeftijd in plaats van de chronologische leeftijd. Hierdoor sluit je beter aan bij de sporter. Het model is opgebouwd uit fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkelingskarakteristieken. Hierdoor bestrijkt het de volledige ontwikkeling van de sporter. Alle eigenschappen hangen met elkaar samen. Nadere uitwerking per sport is noodzakelijk.

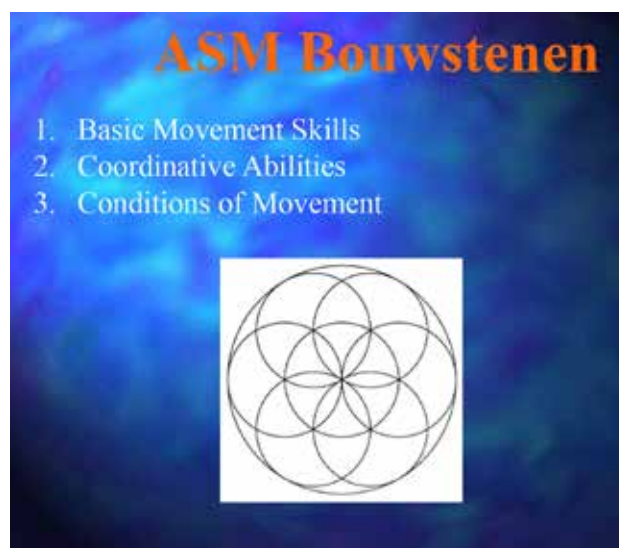
Atletiek ('de moeder aller sporten') is heel geschikt voor een allround brede ontwikkeling van het kind. Natuurlijk kun je hiermee verdergaan en je specialiseren in topatletiek. Maar het is ook heel geschikt als basis voor een latere ontwikkeling in een andere sport bijvoorbeeld volleybal.

Het ASM-model

Het Athletic Skills-programma heeft tot doel de (jonge) sporter te ontwikkelen tot een veelzijdige goede beweger, die vervolgens uitgroeit tot een atleet.



Schema LTAD model



Athletic Skills Model



Lopen voorbereiden

Deze atleet gaat zich specialiseren in één sport en tot slot zal de atleet zich binnen de sport gaan ontwikkelen tot een absolute specialist. Veelzijdigheid is hier van groot belang, dit kan bijvoorbeeld door middel van het doen aan judo, turnen/gymnastiek, et cetera naast atletiek.

Het ASM-model is ontwikkeld door René Wormhout en Geert Savelsbergh (wetenschappelijk onderbouwd). Het uiteindelijke doel is creatievere oplossingen bij bewegingsproblemen en minder blessures.

Aandachtspunten

Daarnaast is focus nog van belang. Hierbij heb je interne en externe focus. Er bestaat wetenschappelijk bewijs dat een externe focus tijdens het leerproces tot beter resultaat leidt dan een interne focus. Een voorbeeld van interne-focus-aanwijzing is: "Maak een driehoekje van je duim en wijsvinger en strek je ellebogen met kort contact". Een voorbeeld van externe-focus-aanwijzing is: "Probeer de bal bovenhands door de korf te spelen".

Verdere aandachtspunten/adviezen:

- 1 maak veel gebruik van Praatje, Plaat(je), Daad(je) model omdat veel leerlingen visueel zijn ingesteld
- 2 maak veel gebruik van activerende werkvormen zoals: Check in duo's, Denken-Delen-Uitwisselen, Genummerde hoofden, Expert werkvorm, et cetera
- 3 hanteer een methodiek van jong naar oud, van heel speels naar steeds meer wedstrijdgericht (LTAD) en van impliciet naar expliciet leren laat ze op heel veel verschillende manieren in aanraking komen met bewegingen

4 maak veel gebruik van transfer en probeer eerst de leerlingen zo allround mogelijk te maken (ASM). Uitgangspunt hierbij is dat de ideale techniek niet bestaat, iedereen heeft zijn eigen voorkeuren (zie ook Action Type maar dit is veel minder wetenschappelijk bewezen). Kies voor vormen van impliciet leren (externe focus, analoog leren, differentieel leren) door ook buiten de gebaande paden van één bepaalde spelsport te treden of zelfs daarbuiten.

Probeer steeds te leren van vorige ervaringen door lessen te analyseren hoe het gegaan is. Behoud goede manieren die resultaat opleveren. Daar waar je nog niet tevreden bent, verzin je een alternatief zodat je de volgende keer anders kan handelen, met als doel een beter resultaat te bereiken.

Estafette

Omkeerestafette

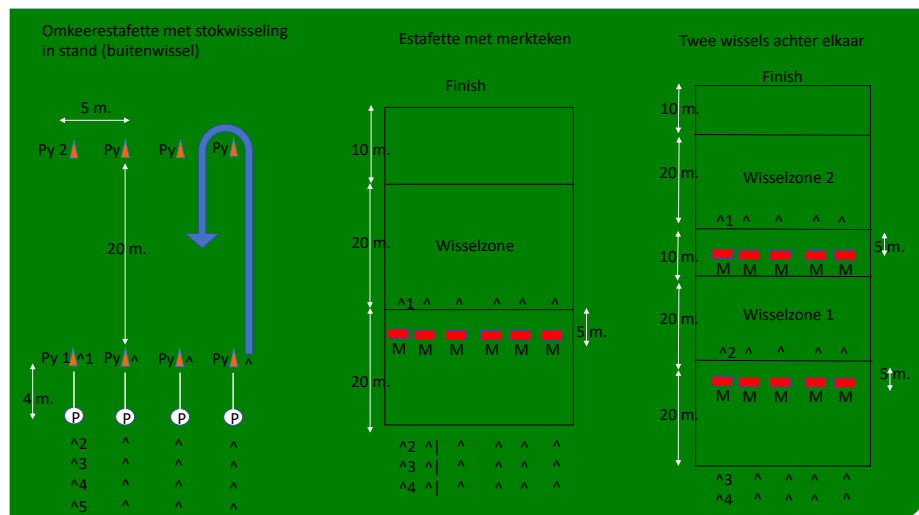
A Loop zo snel mogelijk vanaf de pylon 1

om pylon 2 en terug. Daar staat nummer twee te wachten met de rechterhand achter, tik hem aan met je linkerhand.

B Stokwisseling in stand, buitenwissel. Idem als a) maar nu met estafettestokje. Geef de stok over aan de volgende leerling die inmiddels klaarstaat bij de eerste pylon. De (tweede) vertrekkende leerling is in staande starthouding met zijn rechterhand achter ter hoogte van de heup. De aankomende leerling ('de bringer') heeft de stok in de linkerhand en 'slaat' de stok in de rechterhand van de vertrekkende hand en wel van onder naar boven. Onmiddellijk neemt hij de stok over van rechts naar links.

C Omkeerestafette met merkteken vanuit wandelpas, de ontvanger vertrekt (vliegende wissel) als de 'bringer' op 2 meter afstand is gekomen. Staande starthouding, voeten wijzen naar voren.

D Idem vanuit looppas op snelheid.



Afbeelding omkeerestafette en estafetten met merkteken op het veld

Estafette met merkteken

A Groep 1 staat bij de wisselzone, groepen 2, 3 en 4 zijn voorzien van estafettestok. Op teken start nr. 2. Komt nr. 2 bij het merkteken dan start nr. 1 (vanuit staande starthouding met de voeten naar voren gericht). Binnen de wisselzone moet de stok worden overgegeven (zo niet dan gediskwalificeerd). Nr. 1 sprint door tot over de finish. Vervolgens wandelt hij met stok langs de buitenkant terug naar de start. Nu staat nr. 2 in de wisselzone en nr. 3 rent met stok naar nr. 2 en zo draai je steeds door.

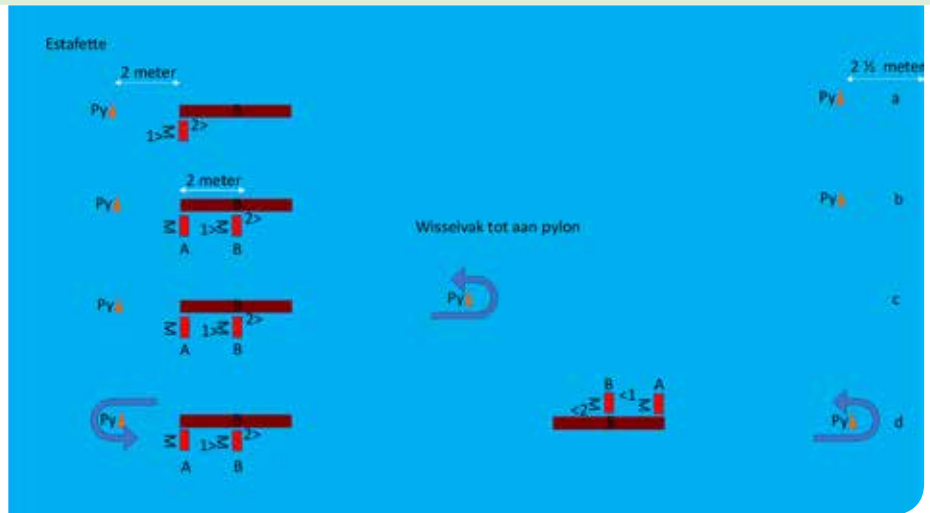
B Twee wissels achter elkaar. Groepen 3 en 4 hebben een estafettestok. Nr. 2 staat klaar in wisselzone 1 en nr. 1 staat klaar in wisselzone 2. Eerste loop: groep 3 loopt naar groep 2 en 2 loopt naar 1 (1 wandelt langs de buitenkant terug naar wisselzone 1 en wordt daar controlegroep of de wissels 'lukken'). Tweede loop: groep 4 loopt naar 3, 3 loopt naar 2 en die sprint door tot de finish. En zo draaien ze steeds door.

C Rondloopestafette, dit is een eindeloze estafette, uit te zetten om een voetbalveld (300 meter). Steeds op 25 meter afstand staat een tweetal. Van elk tweetal heeft 1 een lintje om. Plaats op steeds 5 meter voor het wisselpunt een merkteken. De estafettestok moet worden overgegeven voor het volgende wisselpunt, anders diskwalificatie. Als de lintjespartij aan de binnenzijde is gestart, starten zij de volgende ronde aan de buitenkant.

D Stokwissel zonder kijken, op 'ja-teken' breng je de wisselarm naar achteren.

Estafette in de zaal

A Standwissel, nadat je rond de pylon en de bank bent gelopen, geef je de stok door aan de volgende die stilstaat bij het merkteken.



Afbeelding estafette in de zaal. In deze afbeelding staan meerdere situaties afgebeeld, je zou bijvoorbeeld situatie a) in de eerste les kunnen behandelen, situatie b) in de tweede les, et cetera.

B Vliegende wissel, vertrekpunt B (startlijn).

Nu begint de volgende te lopen op het moment dat degene met stok bij het merkteken is. Stok moet voor de achterste pylon zijn overgegeven.

C Idem keerpunt dichterbij, wissel vaker doornemen ('stokfeeling'), is alleen geschikt voor oefenfase niet voor wedstrijden.

D Vliegende wissel met wisselen aan beide zijden.

C Idem maar nu de horde op 60 cm. hoogte.

Afzetbeen volledig strekken. Verhouding hordepas 2/3 voor (1.50 – 1.75 m.) en 1/3 achter (0.75 – 0,85 m.) de horde. Wie te dicht bij de horde afzet, kiest een andere baan.

D Hordenhoogte op 76 cm. In gewone pas (wandelpas) het zwaaibeen naast en voorbij de horde plaatsen. Romp naar voren brengen, ondersteund door de tegengestelde arm van het zwaaibeen, doortrekkactie over de horde uitvoeren, knie hoog onder de oksel door naar voren en doorgaan naar de volgende horde etc. Daarna in looppas (huppelpas). Tussenafstanden vergroten en 5 à 6 horden achter elkaar, starten vanuit geknieelde start of startblokken.

Hordelopen

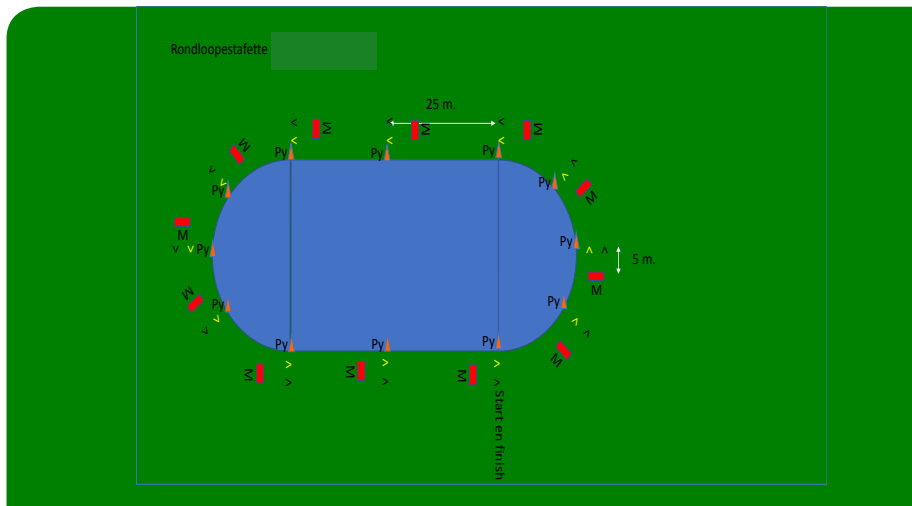
Het nemen van de horde

A Doorloop de hordenbaan snel, als het goed is, ontstaat er een 3-pas ritme. Wandel terug langs de buitenkant. De hoogte van de horde is 40 cm. Het is hordelopen en niet hordespringen (hoofd blijft op één lijn, romp voorover).

B Aanloop tot de eerste horde. Vertrek met het zwaaibeen achter. De aanloop is acht passen, de negende is de hordepas. Let op een spitse knie en daarna het onderbeen recht naar voren uitzwiepen, daarna actief naar beneden. Driepas ritme ondersteunen met stem (docent): "én één, twee, drie."



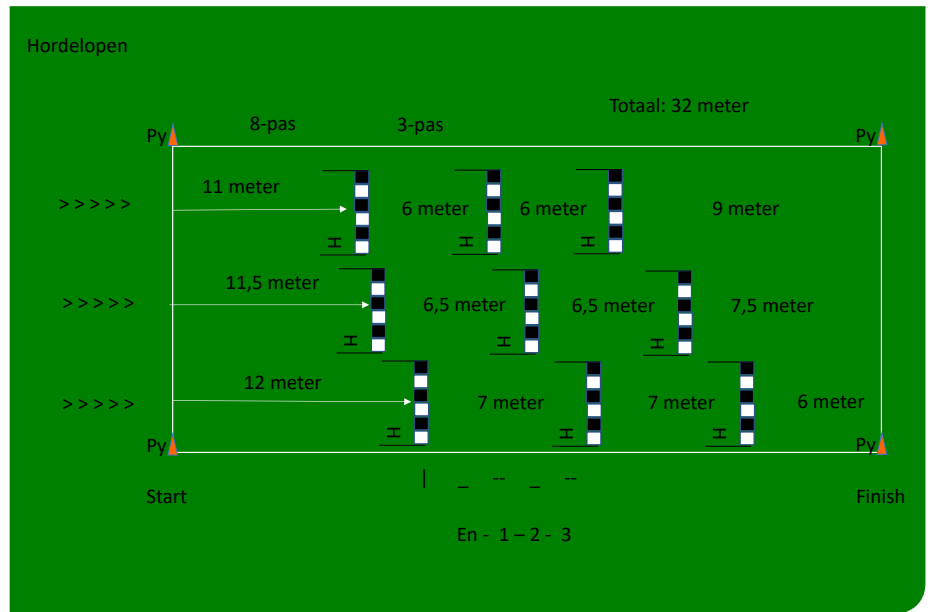
www.youtube.com/watch?v=MFelOgwjrcc



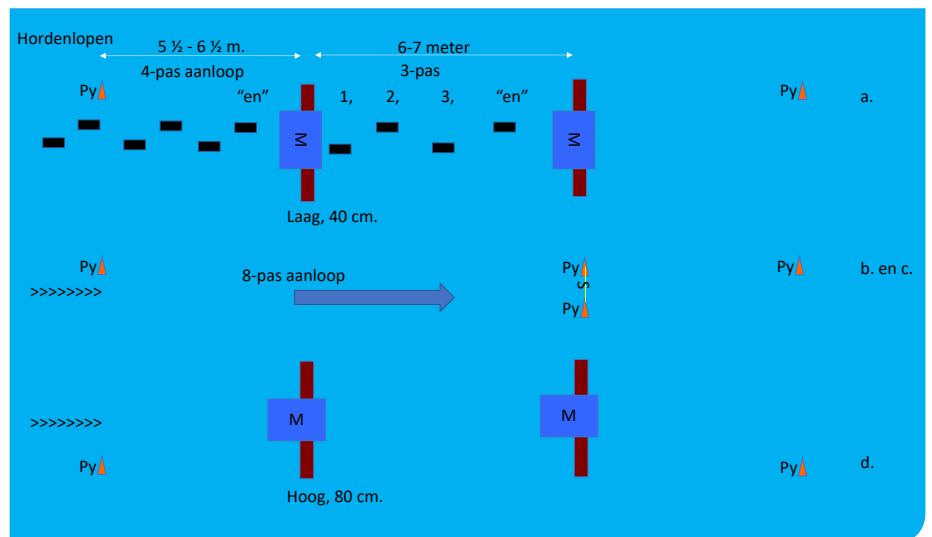
Afbeelding rondloopestafetteveld



Horde lopen



Afbeelding hordenbaan buiten



Afbeelding hordenbaan in de zaal

Hordelopen binnen

- A Het nemen van twee lage 'horden' (matjes in de breedte) met een vierpas aanloop (4 + 3-pas).
- B Het nemen van één horde met een 8-pas aanloop, vanuit kniestart.
- C Scholen van hordentechniek in wandelpas, looppas, skipping, tripling, kan zowel met zwaai heen langs als over de horde en het doorhaalbeen over de horde.
- D Het nemen van twee hoge horden (matjes in de lengte) op snelheid.



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Kernwoorden

methodiek atletiek, lopen, estafette, hordelopen

Literatuur

Op te vragen bij de auteur

Foto's

Anita Riemersma

Vaktaal over de wendsprong

In de praktijkstudie over 'expliciet leren als toegift op impliciet leren' wordt gesteld dat de vaktaal die de leerkracht gebruikt bij het geven van verbale leerhulp impliciet doorwerkt op het expliciet leren van de leerling. Een samenvatting hiervan komt in 2022 in LO Magazine 1 en de volledige versie op de website van de KVLO. De aanwijzingen worden door de leerling impliciet opgeslagen en gebruikt bij het nadenken over wat een goede wendsprong is. In de praktijkstudie wordt als voorbeeld van vaktaal de tussendoelen en leerhulp bij de wendsprong zoals dat in het basisdocument staat geanalyseerd. Hieonder een ingekorte versie van deze analyse.

TEKST CHRIS HAZELEBACH

Tussendoelen als vaktaal

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de basisschool* staan voor groep 5-6 tussendoelen geformuleerd voor de drie uitvoeringsniveaus van de wendsprong. Deze niveaubeschrijvingen geven een gedetailleerder beeld van de vaktaal die een leerkracht kan gebruiken om de verschillen in de bewegingsactiviteit te duiden. De tussendoelen zijn beschreven in relatie met de deelaspecten van het bewegingsverloop.

De details van bovenstaande tussendoelen verwijzen naar drie verschillende factoren die de kwaliteit van de wendsprong beïnvloeden:

- de omgevingsfactoren (de kast)
- de persoonlijke factoren (heupen)
- de activiteit (versnelling).

▼
Hurkwendsprong
omgevingsfactor kast

Voor de eerste twee factoren zijn meer woorden beschikbaar om de vaktaal verder te ontwikkelen dan voor het derde perspectief. In de niveaubeschrijvingen van de wendsprong lopen de drie verwijzingen naar de omgeving/persoon/activiteit vaak door elkaar heen. Bijvoorbeeld in de zin: Draait de handen bij plaatsen op de kast nauwelijks in en steunt kort op de handen bij wijze van afzetondersteuning. De drie perspectieven worden duidelijker door ze meer te scheiden, bijvoorbeeld:

Omgeving (context); plaats de handen op *de kast*
Persoon (eigen lichaam); plaats de handen *ingedraaid* op de kast
Activiteit; plaats de handen ingedraaid *kort* op de kast



Aspecten bewegingsverloop	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Aanlopen	Maakt kleine pasjes in regelmatige aanloop of begint met grotere passen, maar maakt kleine correctieve pasjes om goed bij de trampoline uit te komen	Loopt rustig en in gelijkmatig passen aan	Maakt een versnellende aanloop, waarbij de pasgrootte gelijk blijft of iets vergroot
Inspringen	Maakt een insprong in de minitramp		Maakt een ruime insprong naar de minitramp
Uitspringen		Wacht op de vering van de minitramp alvorens de handen op de kast te plaatsen	
Aanzweven			Zweeft na de afzet met een boogje naar de kast, durft het plaatsen van de handen iets uit te stellen Draait de handen vlak voor moment van het plaatsen in, door ze in de looprichting achter elkaar op de kast te plaatsen
Steunen	Plaatst direct na afzet de handen op de kast, om zo snel mogelijk de kast als hindernis te nemen Draait de handen bij plaatsen op de kast nauwelijks in en steunt kort op de handen bij wijze van afzetondersteuning Passeert gehurkt de kast, waarbij de heupen laag blijven	Plaats de handen enigszins ingedraaid op de kast Durft nadrukkelijk op zijn handen te steunen bij het passeren van de kast Passeert gehurkt de kast, waarbij de heupen boven de schouders komen	Steunt kort op de handen, duwt zich van de kast af zodat een afzweeffase ontstaat
Afzweven			Een afzweeffase ontstaat
Landen	Eindigt in balans achter de kast Eindigt soms met zijn zijkant naar de kast in plaats van met zijn neus naar de kast doordat de handen bij het plaatsen onvoldoende worden ingedraaid	Duwt zichzelf van de kast af om in balans met de buikzijde naar de kast te landen op de mat	Eindigt in balans achter de kast, met de buikzijde naar de kast

Een leerkracht heeft tijdens de opleiding in de methodiek- en eigenvaardigheidsvakken 'taal' meegekregen om het bewegen met die factoren specifiek te duiden. Op grond van die specifieke vaktaal over de invloed van omgeving, persoon en activiteit zal de leerkracht op zoek gaan naar verbale leerhulp om de leerling te helpen een betere beweging te worden. Het is ondoenlijk om alle vaktaal over deze drie factoren te bespreken. Hieronder een poging om enkele aandachtspunten van deze drie factoren te verduidelijken.

Omgevingsfactoren

Omgevingsfactoren waarmee de details van het bewegen beschreven worden.

De basisomgeving (arrangement) van de wendsprong:

- het aanloopvlak bijvoorbeeld de grond of banken of kastkop
- het afzetvlak bijvoorbeeld de grond, reutherplank, minitramp
- het steunvlak bijvoorbeeld een kast, een turnblok of een turntafel
- het landingsvlak bijvoorbeeld een dunne mat of een dikke mat.

De precieze keuze van de context heeft grote invloed op het leerproces bijvoorbeeld de lengte van de aanloop of de hoogte van de kast. Zo kan een kind bang worden van een te hoge kast waardoor de aanloop te traag gaat om de hoogte te kunnen halen. De context kan verder uitgebouwd worden met bijvoorbeeld geplakte 'voorbeeldhanden' op de kast waar de handen moeten worden neergezet of een pylon op de kast waar de benen overheen moeten. Dit soort arrangementsaanpassingen beïnvloeden het impliciete en expliciete leerproces van de beweging. Een ander voorbeeld van een 'dwingend arrangement' is de afstand tussen afzetvlak en steunvlak. Wanneer deze zo ver weg staat dat de kast niet direct vast gepakt kan worden tijdens de afzet dan moet de springer 'verplicht' een zweeffase oproepen om over de kast te kunnen steunen. De ruimte tussen trampoline en kast is ook een belangrijke omgevingsfactor. De omgevingsfactoren variëren van de veer in de minitramp tot de temperatuur in het gymlokaal en van de stemming van de leerkracht tot de sportbeelden op tv. De mate van bewustzijn van de invloed van de omgevingsfactoren op de bewegingsuitvoering is van belang om beter te leren bewegen.



Persoonsfactoren

Persoonsfactoren waarmee de details van het bewegen verwoord worden.

De meest opvallende persoonsfactor bij bewegen is datgene wat de persoon met het lichaam doet in de bewegingsuitvoering. In de beschrijvingen van de wendsprongniveaus staan de volgende lichaamsgerichte verwijzingen:

- kleine/grote pasjes
- de handen plaatsen
- de benen gehurkt
- heupen boven schouders
- met de neus/buikzijde naar de kast landen.

Andere lichaamsgerichte verwijzingen zouden kunnen zijn: met twee voeten afzetten in de minitramp, landen op twee voeten, het strekken van de benen bij de uitsprong. Met behulp van deze woorden kan de leerkracht naar de bewegingsuitvoering kijken en beoordelen of de uitvoering overeenkomt met een bepaald 'lichaamsbeeld' over een veilige of perfecte wendsprong.

Bijvoorbeeld: Een springer die met één been in de minitramp afzet kan minder vering oproepen dan met twee benen. Het landen op je handen is gevaarlijker dan het landen op je voeten. Dit soort lichamelijke verwijzingen geeft de leerkracht woorden om het niveau van de uitvoeringswijze te benoemen. Ook de beweger

zelf is zich in bepaalde mate bewust van wat hij/zij met het lichaam doet. Hier geldt dat een bepaalde mate van bewustzijn van wat het lichaam doet een positieve bijdrage kan leveren aan het leerproces. Bijvoorbeeld; het besef dat je op twee voeten moet landen. Het tegenovergestelde kan ook voorkomen, dat een bewustzijn van lichamelijke verwijzingen het bewegen doet 'stokken'. Je ziet dit terug bij jonge kinderen die de aanwijzing krijgen om met twee benen in de minitramp af te zetten en daardoor vergeten te springen. Het uitvoeren van lichamelijke acties is niet alleen maar een kwestie van het 'aansturen van spieren'. Ook de emotionele en cognitieve aspecten van de persoon hebben invloed op het lichamelijke doen. De gevoelens van angst voor de hoge kast beïnvloeden op negatieve wijze het verbeteren van het wendspringen. Aan de andere kant is een gevoel van lef juist nodig om een hoger niveau van wendspringen te bereiken. In de uitvoeringsbeschrijving staat bijvoorbeeld: *durft lang op de handen te steunen en durft de handenplaatsing uit te stellen*. Er is nog weinig 'vaktaal' beschikbaar die inzicht geeft in de relatie tussen gevoelens en gedachten en de uitvoeringswijze. Kennis over bewegen is verbonden met 'taal', het gaat over bewustzijn van de aspecten van bewegen. Kennis over bewegen is een vorm van expliciet leren en kan positief en negatief een toegift zijn op impliciet leren.

Activiteitsfactoren

Activiteitsfactoren (TTR) waarmee de details van het bewegen verwoord worden.

Elke bewegingsactiviteit kan door de beweger waargenomen worden als een ordening van tijdsmomenten, tempo en richting. Deze drie elementen zijn onderling van elkaar afhankelijk tijdens het uitvoeren van de bewegingsactiviteit. Hieronder een korte toelichting op deze drie begrippen tijdsmoment, tempo en richting.

Tijdsmoment

Elke bewegingsactiviteit heeft een begin, het moment waarop de bewegingsactiviteit start en een moment waarop de activiteit stopt. Bij de wendsprong: aanlopen naar de tramp, inspringen naar de tramp, afzetten uit de tramp, steunen op de kast en landen op de mat. Daartussen zijn nog andere momenten die het bewegingsverloop kenmerken. De overgang van de ene deelactiviteit naar de volgende deelactiviteit is een moment waarop het bewegingsverloop verandert. Goede bewegers onderkennen deze momenten tijdens het bewegen en kunnen een bepaald moment eerder of later uitvoeren. Voor beginnende bewegers is de wendsprong één geheel, waarin ze bewegend nog weinig momenten herkennen. Ervaren wendspringers kunnen wel verschillende tijdsmomenten benoemen.

Tempo

Elke bewegingsactiviteit verloopt in een bepaald tempo, heeft een 'tijdsduur'. Je kunt snel en langzaam aanlopen naar de minitramp, snel en lang steunen op de kast, kort en lang afzweven. Het tempo van elke sprong is bij elke springer en tussen springers altijd net even anders. Topsporters lijken alles in hetzelfde tempo te doen, maar ook daar zijn kleine tempowisselingen te ontdekken. Beginnende bewegers zullen vaak alles proberen in een gelijkmatig tempo te doen. Beter bewegers zijn in staat om tempowisselingen te realiseren.

Richting

Elke bewegingsactiviteit heeft een richting die op 'het verplaatsen' gericht is. Bij de wendsprong is de dominante richtingsverandering de draai voor en achter de kast. De richting die voor het verplaatsen (bewegen) relevant is, heeft te maken met de betekenis die het bewegen krijgt: bijvoorbeeld bij de wendsprong het wenden over de kast. Deze hoofdrichting kent allerlei verschillende richtingsveranderingen: bijvoorbeeld lager of hoger naar de kast aanzweven, hoger of lager afzweven, links- of rechtsom wenden.

Afstemming van TTR van TR-factoren

Het op elkaar afstemmen van deze tijdsmoment-, tempo- en richtingsgegevens is de kern van het uitvoeren van de bewegingsactiviteit. De tijdruimtelijke verhouding die ontstaat geeft een beeld van de bewegingsactiviteit die elke keer weer anders is en alleen in het 'hier en nu' voor de bewegende zelf van belang is. Het aan-den-lijve ervaren van deze verhouding heeft iets geheimzinnigs en is moeilijk na te

vertellen. Door video-opnamen is gedeeltelijk terug te halen wat er tijdens de activiteit gebeurde, maar het kijken naar het bewegen blijft wat anders dan het bewegen zelf. Het aan-den-lijve herkennen en benoemen van tijdsmomentaccentueringen, tempowisselingen en richtingsveranderingen kan helpen om de bewegingsactiviteit beter uit te voeren.

De complexiteit van de vaktaal

Hierboven is een beeld geschetst van de vaktaal die de vakleerkracht kan gebruiken om aan de bewegende te vertellen welke elementen van belang zijn bij het verbeteren van de wendsprong. In de praktijkstudie wordt gesteld dat een niveau-1-bewegende vooral baat heeft bij omgevingsgerichte informatie, een niveau-2-bewegende kan hebben bij lichaamsgerichte aanwijzingen en een niveau-3-bewegende de details van TTR-factoren kan gebruiken.

Expliciet leren gaat over de woorden die de bewegende gebruikt om te vertellen wat hij/zij impliciet geleerd heeft. De woorden die de bewegende gebruikt zijn vaak een afspiegeling van wat de leerkracht tijdens de les als aanwijzingen of complimenten gegeven heeft. Het gevaar is dat een niveau-1-bewegende een aanwijzing voor een betere bewegende heeft gehoord en die aanwijzing expliciet gaat uitproberen. Bijvoorbeeld de aanwijzing; probeer je benen te strekken, is voor een goede wendspringer die een lang steunmoment heeft een mogelijke leerhulp, maar voor een matige wendspringer een slechte aanwijzing omdat het steunen dan moeilijker wordt. Inzicht in de complexiteit van de vaktaal bij de wendsprong, kan de vakleerkracht helpen om erachter te komen welke aanwijzingen het expliciet leren van de bewegende helpt of verstoort.



◀ Focus op handenplaatsing

Foto's

Anita Riemersma

Contact

CA.Hazelebach@windesheim.nl

Kernwoorden

vaktaal, omgevingsfactoren, persoonsfactoren, activiteitsfactoren, wendsprong

Leren draaien aan de rekstok is (g)een klus: de buikdraaitrainer

Je kent het vast wel: de borstwaartsom lukt bij de ene leerling zonder hulp en bij de ander met hulpmiddelen en/of hulpverleners. De leerling is toe aan een nieuwe beweegprikkel, de buikdraai. Dat wordt sjuwen voor de docent. De leerling moet rond de stok, vindt het doodeng, houdt zich slap en komt als een pudding weer boven. Onderweg wringt de docent zich in allerlei bochten om de leerling rond de stok te krijgen. Hier gaan wel een aantal gymlessen overheen voordat deze beweging wordt beheerst. Wat een klus!

TEKST DENNIS WAASDORP

Buikdraaitrainer

Zoveel gesjouw voor zo'n relatief eenvoudige beweging. Is daar geen machine voor? Ja, die is er! En die is even simpel als de buikdraai zelf: de buikdraaitrainer! Een ideaal apparaat waarmee leerlingen zonder angst zelf de buikdraai leren. Ze klauteren zelf in het apparaat, laten zich achterovervallen en zijn rond zonder eraf te kunnen vallen. Ze doen de buikdraai het liefst zo vaak mogelijk. Ideaal! Daarbij kun je, zonder je een hernia te hoeven sjuwen, perfect de houding corrigeren en krijg je niet meer van die buikdraaien waarbij ze zich zo lekker om de stok vouwen. Ook de hoofdhouding kun je nu goed corrigeren.

Maak het zelf!

Het kost bijna niets en het is zo gemaakt. De totale kosten zijn ongeveer tien euro voor twee (kleine) buikdraaitrainers. Wanneer je alle benodigdheden in huis hebt, is alles in een kwartiertje in elkaar gezet! Volg de volgende tien stappen en je hebt in de zaal weer een leuk methodisch hulpstuk/turnattribuut erbij.

Stap 1: benodigdheden

- 1-Meter afvoerbuis / pvc pijp. Diameter 28 mm
- 1-Meter isolatiemateriaal. Diameter 32 mm
- Spanbanden van 1,5 meter met ijzeren gesp
- Rol ducttape

Gereedschap:

- Zaag
- Mesje (Stanley/Hobbymes)

Stap 2: Zagen

Zaag de pvc-buis in tweevoud in de gewenste breedte (gemiddelde heupbreedte leerling).



Stap 3: Snijden

Snijd met een mesje de isolatiebuis ook in tweevoud in dezelfde breedte.



Stap 4: In elkaar schuiven

Schuif de foam isolatie over de pvc-buis. Het foam isolatiemateriaal zorgt voor meer comfort tijdens de buikdraai.



Stap 5: Taped

Tape de buisjes netjes af met ducktape. Zo gaat het isolatiemateriaal niet kapot en gaat je buikdraaitrainer langer mee.



Stap 6: Rijden

Rijg twee buisjes aan een spanband en sluit de spanband. Kies een spanband met ijzeren gesp. Deze gaan minder snel kapot. Doordat de spanband verstelbaar is kan de buikdraaitrainer door leerling van divers formaat worden gebruikt.



Stap 7: Ophangen

De buikdraaitrainer is nu klaar voor gebruik! Hang het nieuwe apparaat over een ligger/rekstok.



Buikdraai achterover met buikdraaitrainer

Stap 8: Instappen

Het erin komen is wel even een kunst. Ga aan de stok hangen. Doe de voeten erdoor. Schuif de voeten verder tot je zit.



Schuif een buisje naar de onderrug en een onder de billen. Voor de gevorderden kun je beiden buisjes onder de billen plaatsen.



Bij grotere kinderen kun je de spanband verstel- len, zodat ze er makkelijk tussen passen.

Stap 9: Draaien maar!



Losom

Zelfs de losom kun je met het handige hulpje trainen. Verstel hiertoe de spanband op een ruimere stand dan bij de buikdraai. Laat je bol achterovervallen. Maak vaart met de schouders. Kijk naar de stok. Wil je wat meer dynamiek erin? Dan doe je een kleine opzet ervoor. Deze oefening is met name geschikt voor de beginfase van het aanleren van de losom. De leerling krijgt het gevoel van ruimte, kan goed de juiste houding vasthouden en hoeft niet bang te zijn los te schieten. Heb je de basis door? Dan maak je de losom zonder de trainer, want de buikdraaitrainer is perfect voor houdingstraining maar heeft wel een limiet wat betreft de ruimte van uitvoering.



Stap 10: Uitstappen

Je kunt natuurlijk dezelfde weg terug zoals je bent ingestapt. Er is ook een andere truc om jezelf makkelijk te bevrijden. Vouw jezelf dubbel over de stok en laat de buikdraaitrainer van je afglijden. Staat de buikdraaitrainer erg strak of ben je niet heel erg lenig, dan lukt het niet op deze manier.



Wedden dat dit turnknutselwerkje populair is bij de leerlingen?! Veel turn(knutsel)plezier! Heb je vragen bij het knutselen? Is er een ander turn-hulpmiddel dat je graag in je zaal wilt hebben maar je weet niet hoe je die maakt? Maak je zelf leuke turnmaterialen en wil je jouw kennis delen? Neem dan contact op via het contactadres.

Als aanwijzingen voor de buikdraai achterover geef je mee:

- duw jezelf bol
- kijk naar de stok
- laat je schouders naar achter vallen
- houd je heupen recht
- kom weer bol tot steun.

Je kunt zowel achter- als voorover de buikdraai trainen. Het gaat bijna als vanzelf!



QR-code naar buikdraaitrainer

Dennis Waasdorp is docent LO op het Praktijk College in Spijkenisse en Brielle

Contact

waasdorpdennis@gmail.com

Kernwoorden

buikdraaitrainer, molendraai, turnknutselen

Foto's

Marcel Pansier en Rogier de Bijl



Molendraai met buikdraaitrainer

Ook de molendraai voor-en achterover is mogelijk met dit handige hulpje. Plaats een been over de stok en een been in de buikdraaitrainer. Je kunt de buisjes achter rug en been plaatsen of allebei achter het been doen.

Angst in de gymles

Na de zomer zijn de gymlessen overal weer opgestart na anderhalf jaar beperkingen vanwege Covid. De vraag was of en hoeveel ‘achterstanden’ leerlingen zouden hebben opgelopen. De vraag is ook welk effect dit heeft voor angst tijdens de gymlessen. En hoe ga je daar als docent LO mee om?

Na de lockdown was het weer heerlijk de kinderen te zien. Soms in halve klassen, vaak alleen buiten. Handen wassen en andere hygiënische voorzorgsmaatregelen werden geaccepteerd. Na de zomer zijn alle lessen weer gegeven zoals we dat gewend waren. Door de NPO-gelden hebben scholen meer armslag gekregen om opgelopen achterstanden extra te ondersteunen. Uit onderzoek van Mulier¹ blijkt dat na de eerste lockdown in 2020 vanwege corona een groter deel van de basisschoolkinderen (4-12 jaar) in Nederland motorisch minder vaardig was dan kinderen van die leeftijd vóór de lockdown.

‘Uit dit onderzoek blijkt dat er aanwijzingen zijn dat in het schooljaar 2020/2021 (na de lockdown) een grotere groep kinderen minder vaardig is dan in het schooljaar 2019/2020 (voor de lockdown). De verschillen tussen de twee meetmomenten zijn vooral zichtbaar bij kinderen in groep 1 en groep 2 en bij kinderen die motorisch minder vaardig zijn. Bij oudere kinderen en kinderen die relatief vaardig zijn, is geen duidelijk verschil te zien tussen de meetmomenten. Mulier concludeert dat de lockdown voor verschillende groepen kinderen verschillende gevolgen heeft gehad: jonge kinderen en zwakke bewegers lijken de meest nadelige gevolgen te ondervinden, terwijl deze bij oudere kinderen en de betere bewegers niet duidelijk zichtbaar waren.’

Kansen voor andere sporten

Voor velen van ons herkenbaar. De eerste lessen werden meer ballen niet gevangen dan wel, weet ik nog. Door halve klassen in het VO zag je ook een heel andere groepsdynamiek. Verschillen zijn merkbaar bij leerlingen die wel buiten konden sporten ten opzichte van de leerlingen die niet binnen mochten sporten, zoals basketbal. De fanatieke basketballers konden zich buiten op pleintjes nog wel uitleven. Andere buitensporten werden ontdekt, zoals stuntsteps, skateboarden, inlineskaten, fietsen en hardlopen. Door het missen van het georganiseerde beweeg- en sportaanbod en het uitvallen van de lessen bewegingsonderwijs zie je bij veel basisschoolkinderen een achteruitgang in motorische vaardigheden. Het Mulier Instituut is momenteel bezig mogelijke motorische effecten van coronamaatregelen in beeld te brengen van middelbare schoolleeftijd.

Angst

Door deze bijzondere periode met coronamaatregelen kunnen leerlingen met andere verwachtingen de gymles

binnenkomen. Leerlingen die minder motorisch vaardig zijn (geworden) zullen het (verplicht) bewegen met leeftijdsgenoten als een bedreiging of een drempel kunnen zien. Angst kan een belangrijke belemmering vormen voor de bewegingsontwikkeling van kinderen naast een beperkte motorische vaardigheid. Angstige kinderen vermijden situaties waarin ze angstig zijn of zullen bij gedwongen deelname negatieve gevoelens en herinneringen ontwikkelen.²

De functie van angst in bewegingssituaties is drieledig: signaleren van gevaarlijke (bewegings)situaties; communiceren dat het kind zich niet gelukkig voelt; en motiverende werking als angst een sterke drijfveer is enge spannende beweegsituaties te vermijden.

Waar we als gymleraren bewust van moeten zijn, juist ook in deze tijd, is waardoor angst in bewegingssituaties kunnen ontstaan: door een beperkte motorische vaardigheid; door een bewegingssituatie die niet aansluit bij de vaardigheid; door onbekendheid met een nieuwe bewegingssituatie, materiaal of nieuwe groep; door een gespannen relatie met jou als volwassen gymleraar.

Herkenbare en bekende angsten voor gym zijn angst voor hoogte zoals bij klimmen, zwaaien en springen; angst voor diepspringen en hoge balanceersituaties; angst voor het vangen van ballen en afwerpen bij trefbalspelen; angst voor het over de kop gaan en duikelen; angst voor contact met andere drukke, ruwe en onberekenbare kinderen. Daar komt angst om te vallen, en niet te vergeten, angst om in de kleedkamer om te kleden (en douchen) nog bij.

Taak van de professional

Als gymleraar is het de kunst leerlingen weer gedoest in aanraking te laten komen met die kwetsbare en spannende situaties en kinderen het vertrouwen laten krijgen om weer meer met plezier deel te kunnen nemen aan beweegsituaties. Vanuit het bekende weer nieuwe mogelijkheden te laten ontdekken. Hopelijk krijgen we daarvoor de tijd. Hopelijk maken we daarvoor tijd en ruimte.

Juist in deze tijd kunnen we als vakspecialisten de gevolgen van het wegvallen van het georganiseerd beweegaanbod tijdens de coronamaatregelen verkleinen door juist veel te bewegen op en buiten school in een beweegvriendelijke omgeving en de zwakkere bewegers extra en gericht te ondersteunen.

Bronnen

¹ Vrieswijk, S., Balk, L., Singh, A.S. (2021). *Gevolgen van de coronamaatregelen voor de motorische ontwikkeling van basisschoolkinderen*. Utrecht: Mulier Instituut.

² <http://www.motoriek.nl/motoriek/angsten/>

Contact

eric.swinkels@kvlo.nl

Bewegen en sporten in vrijetijd door leerlingen uit het VO

De meerwaarde van de sportstroom

Al diverse jaren wordt er op scholen voor voortgezet onderwijs (VO) door studenten van de academie voor lichamelijke opvoeding (ALO) in Amsterdam en omgeving onderzoek gedaan naar de meerwaarde van de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM). Afgelopen jaar betrof dat leerlingen van acht BSM-convenantscholen.¹ Er is onderzocht of leerlingen uit de sportstroom ook buiten school actiever met bewegen en sporten zijn dan de leerlingen uit de andere klassen. Daarnaast is het interessant om de motieven van leerlingen te achterhalen voor bewegen en sporten buiten school. Wat zijn de verschillen tussen leerlingen uit de sportstroom en de leerlingen uit de andere klassen?

TEKST HILDE BAX EN STUDENTEN

Noten

¹ De acht convenantscholen die participeerden in het onderzoek waren: het Amstelveen College, Copernicus College, Da Vinci College, Haarlemmermeerlyceum, Katholieke Scholengemeenschap Hoofddorp, Het Schoter, Michaël College en Sancta Maria. Met dank aan de studenten die aan het onderzoek werkten: Mark Kruiswijk, Lars van Langen, Linde Overmars, Brian Rijkenberg, Gaby Prepost, Tom Klinkenberg, Roos v.d. Sluis, Bo Westrik en Sem van Zuijlen.

² In dit artikel wordt bewegen & sport (B&S) als overkoepelend begrip gebruikt voor het verplichte schoolvak. Het is de naam voor het leergebied in de onderbouw van het VO en in Curriculum.nu. Voor de keuzevakken in het voortgezet onderwijs wordt aangesloten bij de wettelijke termen. In het vmbo (voorbereidend beroepsonderwijs) heet het keuzevak LO2. In het havo en vwo is de naam van het keuze examenvak sinds augustus 2007 Beweging, Sport en Maatschappij (BSM).

Scala aan mogelijkheden voor bewegen en sporten buiten school

De beweeg- en sportcultuur zijn volop in beweging. Er ontstaan geregeld nieuwe beweegactiviteiten en sporten. Vroeger vond sporten plaats in verenigingsverband maar de variëteit aan anders en ongeorganiseerd sporten en bewegen is tegenwoordig veel breder. Aan het einde van de vorige eeuw stelde Crum (1992) al dat de sport in onze samenleving steeds belangrijker wordt. De sport is aan de ene kant versport, de topsport wordt professioneler, en aan de andere kant ontsport. Met de ontsporting bedoelt Crum dat traditionele sportwaarden als prestatiegerichtheid en wedijver aan betekenis verliezen ten gunste van lichaamservaring, plezier en sociale contacten.

Crum categoriseert de sportwerkelijkheid in zeven 'sportmodi': topsport, wedstrijd sport, recreatiesport, fitnesssport, avontuursport, lust/pretpleziërsport en cosmetische sport. Omdat in onze samenleving iedereen moet kunnen bewegen en sporten is het belangrijk dat de aanbieders inspelen op verschillende motieven en mogelijkheden van de deelnemers. Dat doet de profit sector en is een blijvende uitdaging voor de verenigingen. Ook worden er veel beweegactiviteiten verzonnen die alleen of met kleine aantallen gedaan kunnen worden, dicht bij huis en tijdens een groot deel van het jaar. Sinds de coronatijd is bovendien het aantal challenges exponentieel gestegen en dat geldt ook voor wandelen en fietsen.

Sportactieve scholen

Kenmerkend voor het leergebied bewegen & sport (B&S)² op school is dat alle jeugdigen worden bereikt. Ook de leerlingen die vanuit zichzelf niet veel sporten en bewegen. Leerlingen worden tijdens de lessen B&S geïntroduceerd in veel verschillende beweeg- en sportactiviteiten en er dient aandacht te zijn voor verschillen tussen leerlingen. Op school wordt de basis gelegd voor levenslang bewegen en het plezier dat deze activiteiten met zich meebrengen. De leerervaringen op school zouden moeten maken dat leerlingen hun keuze voor sport- en bewegingssituaties buiten de school kritischer en meer verantwoord kunnen maken. Ook zouden leerlingen in de lessen moeten leren samen aan de slag te gaan met sport- en bewegingssituaties en regeltaken op zich te nemen.

De laatste decennia komen er steeds meer scholen voor voortgezet onderwijs die zich profileren met een sportprofiel. In de onderbouw kunnen leerlingen kiezen voor een sportklas, gekenmerkt door meer lessen B&S per week. In de bovenbouw hebben leerlingen van het vmbo de mogelijkheid om LO2 te kiezen. Op de havo/vwo-scholen kunnen leerlingen vaak kiezen voor het keuze-examen vak Beweging, Sport en Maatschappij (BSM). De teller staat inmiddels op meer dan 200 scholen waar dit keuze-examen vak gegeven wordt (Swinkels, 2019). De doelgroep betreft leerlingen met een ruim voldoende bewegingsvaardigheid en die het regelen van bewegingssituaties interessant vinden.

Tabel 1 Overzicht deelnemers van de acht convenantscholen in Amsterdam en omgeving (sept 21)

Aantal en percentage	sportstroom	andere klassen	missend	totaal
Leerlingen	685 (42,1)	888 (54,5)	56 (3,4)	1629 (100,0)
	♂ 381(55,6)	♂ 369 (42,4)	♂ ♀ 73 (4,5)	
	♀ 296 (43,2)	♀ 502 (56,2)		
Onderbouw	424 (61,9)	520 (58,6)	49 (3,0)	951
Bovenbouw	261 (38,1)	368 (41,4)		629
Gem. Leeftijd	14,03 (SD 1,79)	14,16 (SD 1,86)		14,10 (SD 1,83)

*= significant verschil ($p < 0,05$)

Het onderzoek en de resultaten

De onderzoeksvraag, zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen, is met een vragenlijst bestudeerd. Dat geldt ook voor de vraag naar de motieven van de leerlingen om te bewegen en sporten in hun vrije tijd.

De vragen waren afgestemd op het onderzoek *Naar beter bewegingsonderwijs* (Stegeman (red), 2007) en op de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) (Van Bottenburg & Smit, 2000). Voor de analyse van de resultaten is het programma SPSS versie 25 gebruikt.

Onderzoeksvraag: zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen?

Aan het onderzoek namen leerlingen van acht VO-scholen, in totaal 1629, deel (zie tabel 1). Daarvan zaten er 685 leerlingen in de sportstroom, 888 niet en 56 leerlingen vulden deze vraag niet in. De gemiddelde leeftijd van de sportstroom leerlingen was 14,03 (sd 1,80) en die van de andere leerlingen 14,16 (sd 1,86).

Bijna alle leerlingen van de sportstroom vinden zichzelf gemiddeld tot supersportief 94,7% (zie tabel 2). Van de andere leerlingen was dat percentage 77,8%. Het verschil tussen de beide groepen is significant ($p=0,00$). Ook werd er gevraagd naar het belang van B&S op school. De leerlingen uit de sportstroom scoren het vak met 95,0% als gemiddeld tot zeer belangrijk. Bij de leerlingen uit de andere klassen is dat percentage 86,1%. Ook dit verschil is significant ($p=0,00$).



Tabel 2 Sportiviteit en het belang van B&S(L0) op school

percentage	sportstroom	andere klassen	totaal
Gem. tot super sportief	94,7*	77,8*	85,2
Sportief-super sportief	66,3*	35,6*	49,0
B&S is gem. tot zeer belangrijk	95,0*	86,1*	90,0
B&S is (zeer) belangrijk	72,1*	47,3*	57,9

*= significant verschil ($p < 0,05$)

Tabel 3 Populaire sport- en beweegactiviteiten buiten school

Beweegactiviteit en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Voetbal	398 (58,1)	328 (36,9)	732 (44,9)
Hardlopen	330 (48,2)	326 (36,7)	660 (40,5)
Basketbal	269 (39,3)	194 (21,8)	466 (28,6)
Fitness	232 (33,9)	289 (32,5)	522 (32,0)
Schaatsen	179 (26,1)	209 (23,5)	389 (23,9)
Danssport	149 (21,8)	169 (19,0)	320 (19,6)
Badminton	157 (22,9)	156 (17,6)	315 (19,3)
Tennis	159 (23,2)	146 (16,4)	306 (18,8)
Hockey	149 (21,8)	127 (14,3)	277 (17,0)
Volleybal	161 (23,5)	95 (10,7)	256 (15,7)

Tabel 4 Motieven om te bewegen en te sporten in de vrije tijd

Redenen/motieven Aantal en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Omdat ik het plezierig vind om te doen	566 (82,6)	599 (67,5)	1171 (71,9)
Omdat ik het goed kan	185 (27,0)	188 (21,2)	376 (23,1)
Omdat ik graag een goede sporter ben	178 (26,0)	116 (13,1)	297 (18,2)
Vanwege de sociale contacten	159 (23,2)	197 (22,2)	356 (21,9)
Omdat ik er een goede conditie van krijg	284 (41,5)	363 (40,9)	648 (39,8)
Omdat ik er een beter figuur van krijg	168 (24,5)	226 (25,5)	395 (24,2)
Omdat het goed is voor mijn gezondheid	338 (49,3)	451 (50,8)	792 (48,6)
Omdat ik het prettig vind om mijn grenzen te verleggen	85 (12,4)	74 (8,3)	160 (9,8)
Omdat het niet duur is	7 (1,0)	12 (1,4)	19 (1,2)
Omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind	102 (14,7)	36 (4,1)	138 (8,5)
Ik sport niet	12 (1,8)	72 (8,1)	84 (5,2)

Populariteit van beweegactiviteiten en sporten buiten school

De top drie van meest beoefende sport- en beweegactiviteiten, waarbij de leerlingen er maximaal tien mochten kiezen, was bij de totale groep voetbal (732, 44,9%) (zie tabel 3), hardlopen (660, 40,5%) en fitness (522, 32,0%). Bij de sportstroomleerlingen werd de top drie gevormd door voetbal (398, 58,1%),



hardlopen (330, 48,2%) en basketbal (269, 39,3%). Bij de andere leerlingen waren dat voetbal (328, 36,9%), hardlopen (326, 36,7%) en fitness (289, 32,5%). Opvallend is dat bij de reguliere leerlingen voetbal en hardlopen vergelijkbaar scoren. Het percentage van de top-10 sporten varieert bij de sportstroomleerlingen tussen 21,8 en 58,1% en bij de andere klassen tussen 10,7 en 36,9%.

Motieven van leerlingen om te bewegen en te sporten in de vrije tijd

Ook is er aan de leerlingen gevraagd wat voor hen de drie belangrijkste motieven zijn om te bewegen en te sporten in hun vrije tijd? De leerlingen lijken, zeker voor de top drie, eensgezind. Het motief dat bij beide groepen op de eerste plek staat is 'omdat ik het plezierig vind om te doen', gevolgd door 'omdat het goed



Tabel 5 Bijdragen vanuit school aan meer bewegen en sporten in de vrije tijd

Wat heeft er op school toe bijgedragen dat je (meer) bent gaan sporten en bewegen?	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Aantal en percentage			
Leraar lichamelijke opvoeding	133 (19,4)	91(10,2)	224 (13,8)
Kennismaken met nieuwe sportactiviteiten	243 (35,5)	235 (26,5)	480 (29,5)
Schoolsportactiviteiten zoals naschoolse sport, sportkampen en sportdagen	96 (14,0)	42 (4,7)	138 (8,5)
Ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten	232 (33,9)	231 (26,0)	465 (28,5)
Ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten	202 (29,5)	157 (17,7)	360 (22,1)
Niets	197 (28,8)	384 (43,2)	585 (35,9)
Ik doe niet (meer) aan sport en bewegen	15 (2,2)	59 (6,6)	74 (4,5)

*= significant verschil (p <0,05)

met nieuwe activiteiten' (35,5%), ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (33,9%) en 'ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten' (29,5%). Bij de leerlingen uit de andere klassen is de volgorde aan redenen hetzelfde als die van de totale groep met de percentages (43,2%, 26,5% en 26,0%).

Verder was er een vraag of leerlingen door school andere sporten zijn gaan doen. De percentages liggen onder de 20% bij beide groepen maar het verschil tussen de leerlingen uit de sportstroom (19,6%) en de andere klassen (11,6%) is wel significant (p=0.00) (zie tabel 6).

De betekenis van de resultaten voor het schoolvak B&S

De vragenlijst *Bewegen en sporten in de vrije tijd* heeft veel resultaten opgeleverd. Diverse resultaten waren verwacht. De leerlingen van de sportstroom scoren zichzelf hoger op sportiviteit dan de leerlingen uit de andere klassen en dat geldt ook voor het belang van B&S op school. Dit betekent dat de onderzoeksvraag, zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen, bevestigend kan worden beantwoord. Voor beide groepen geldt dat voetbal en hardlopen het meeste worden gedaan. De groepen scoren ook identiek op de belangrijkste motieven om te

is voor mijn gezondheid' en op de derde plek staat 'omdat ik er een goede conditie van krijg' (zie tabel 4). Op de laatste plek staat bij beide groepen 'omdat het niet duur is'. Het motief 'omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind' scoort bij sportstroom leerlingen nog 14,1%, maar bij de andere leerlingen is dat slechts 4,1%.

Stimulering vanuit school om meer te gaan bewegen en sporten

Op de vraag wat de school heeft bijgedragen om (meer) te gaan sporten en bewegen mochten de leerlingen opnieuw drie antwoorden invullen. De top drie van redenen wordt gevormd door 'niets' (35,9%), 'kennismaken met nieuwe activiteiten' (29,5%) en ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (28,5%) (zie tabel 5). Bij de leerlingen van de sportstroom is de volgorde 'kennismaken

Tabel 6 Sportiviteit en het belang van B&S(LO) op school

Aantal en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Ben je door school (ook) andere sporten (dan die je al deed) gaan doen in de vrije tijd?	133 (19,6)*	102 (11,6)*	238 (15,2)

*= significant verschil ($p < 0,05$)

bewegen en sporten. Plezier staat op de eerste plaats, gevolgd door gezondheid en een goede conditie.

Naast deze vooral als positief te waarderen resultaten, zijn er ook uitkomsten die van de vakwereld (opleidingen, vakorganisaties en werkveld) inspanningen vragen.

De docent en het vak lijken vrij onbelangrijk om buiten school meer te gaan bewegen en sporten. De meeste leerlingen geven aan dat 'niets' op school hieraan heeft bijgedragen. Bij de sportstroom leerlingen valt 'niets' echter buiten de top drie en staat 'kennismaken met nieuwe sportactiviteiten' op de eerste plek.

De docent en het vak lijken vrij onbelangrijk om buiten school meer te gaan bewegen en sporten.

Aanbeveling voor de vakwereld

Vinden we het stimuleren van leerlingen voor actief bewegen en sporten in de vrije tijd een taakstelling van de school en de vakwereld?

Hoe kunnen leerlingen beter gestimuleerd worden om meer deel te nemen aan diverse beweeg- en sportactiviteiten buiten schooltijd?

Volgens het *Beroepsprofiel Leraar Lichamelijke Opvoeding*, 'kan de leraar zijn leerlingen (1) beter leren bewegen, (2) leren samen te bewegen, (3) leren bewegen te regelen en (4) leren over bewegen. Hij heeft daarbij aandacht voor persoonlijke beweeginteresses en richt zich op het realiseren van een actieve en gezonde leefstijl.' (Bax, Brouwer, Klaassen, Van der Palen, Roelofsen, Vervoorn, Weeldenburg, & Wit, 2017, p.18). Binnen Curriculum.nu, leergebied bewegen & sport (2019) heeft één van de grote opdrachten betrekking op de verbinding tussen activiteiten binnen en buiten de school. De bouwstenen die daarbij vooral aansluiten zijn 'bewegen betekenis geven' en 'beweegcontexten verbinden'. Het is de bedoeling dat de leerlingen relaties leren leggen tussen datgene wat zij leren op school en wat zich buiten school afspeelt. In aansluiting hierop is de aanbeveling om vanuit de vakwereld serieus aandacht te geven aan het stimuleren van bewegen en sporten buiten school in het hier en nu en voor later en straks. De vraag die nog opgelost moet worden is: hoe kunnen leerlingen beter gestimuleerd worden om meer deel te nemen aan diverse beweeg- en sportactiviteiten buiten schooltijd?

Contact

h.h.t.bax@hva.nl

Hilde Bax is hogeschool hoofddocent aan de Hogeschool van Amsterdam, Academie van Lichamelijke Opvoeding

Bronnen

Zie de versie van het hele artikel op de website



Kernwoorden

sportstroom, sportklassen, LO2, BSM, vrijetijd



Tien jaar onderzoek naar Goed leren bewegen: vooral aandacht voor meer bewegen (1)

Hoe nu verder?

In dit artikel blik ik terug op het onderzoek dat rond het thema leren bewegen in de afgelopen tien jaar is uitgevoerd en bespreek ik de kennisbehoeften waaraan nog gewerkt moet worden. Het eerste deel staat stil bij de rond het thema leren bewegen gepubliceerde proefschriften vanaf 2010. In het tweede deel worden de belangrijkste conclusies weergegeven van een aantal vraagverkenningen die recent zijn uitgevoerd ten behoeve van de programmering van het sport- en bewegen onderzoek in de komende jaren. Het eerste deel staat in dit nummer, L09. Het tweede deel staat als bonusartikel op de website.

TEKST JO LUCASSEN



▲
QR-code naar LO
Magazine site-artikelen

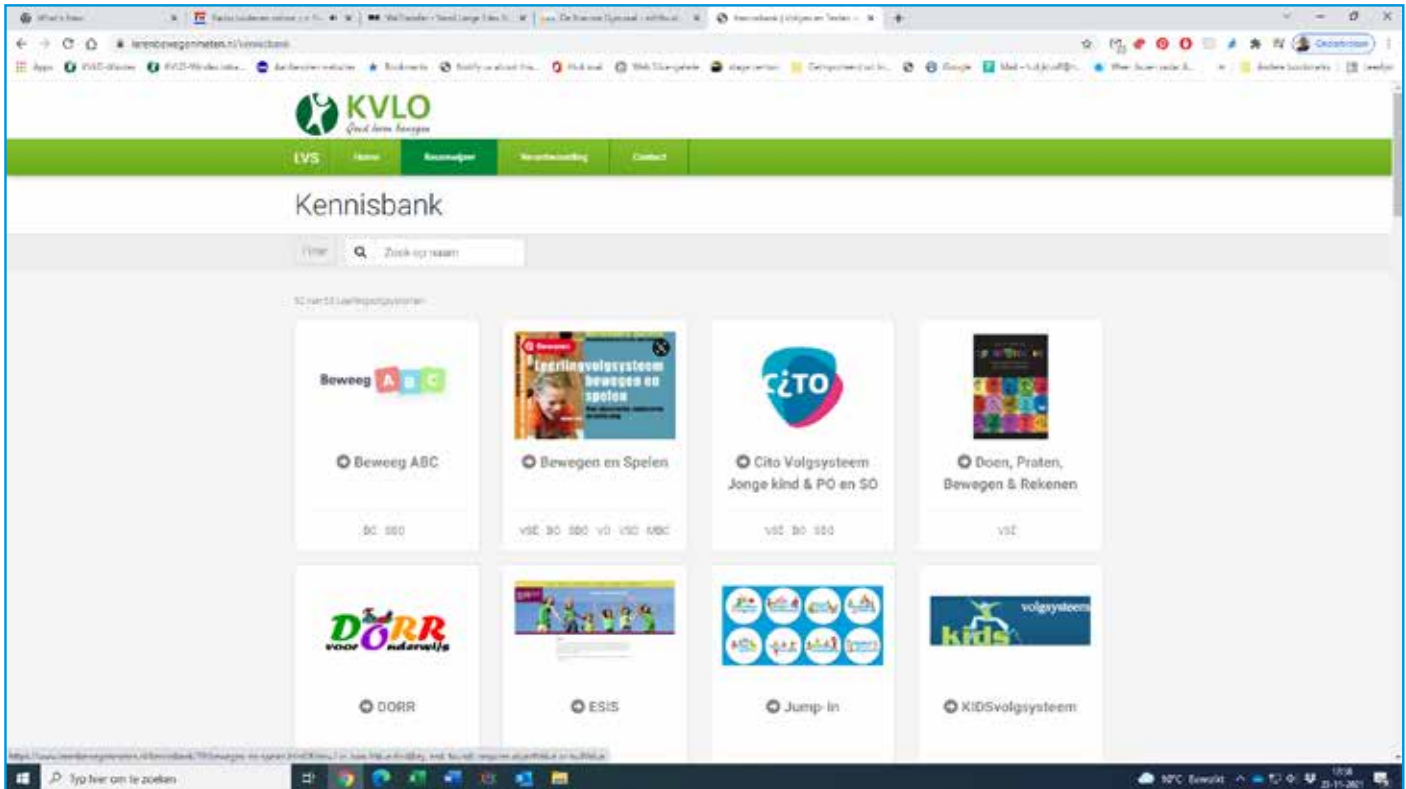
In de *KVLO Vraagverkenning 2020 Goed leren bewegen* die ik samen met Annet Komen maakte, concludeerden we dat 'goed leren bewegen' tussen 2015 en 2020 een duidelijke maar nog bescheiden plaats heeft gekregen in de onderzoeksactiviteiten van een aantal hogescholen, universiteiten en particuliere onderzoeksinstituten in Nederland. Het betreft dan vooral de instellingen die betrokken zijn bij de opleiding van professionals voor het leergebied bewegen en sport en hun lectoren.

Tussen 2015 en 2019 vonden volgens onze inventarisatie ruim 70 onderzoeksprojecten plaats gericht op bewegingsonderwijs en sport op school of leren bewegen in bredere zin. De thematische zwaartepunten in het onderzoek op het gebied van goed leren bewegen lagen in de afgelopen vijf jaar op:

- de relatie tussen bewegen en cognitieve leerprocessen (bewegend leren)
- de mogelijke bijdrage van bewegen op school aan fysieke activiteit (physical activity) en een gezonde leefstijl
- methoden om leerresultaten op motorisch gebied te volgen, testen en beoordelen en de invloed daarvan op motivatie van leerlingen om te bewegen
- mogelijkheden en effecten van een onderwijsaanpak waarin sturing van het onderwijs door leerlingen zelf (zelfregulatie, zelfdeterminatie, leren regelen) een centrale rol speelt
- monitoring van de faciliteiten voor en aanpak van bewegingsonderwijs en sport bij scholen voor verschillende onderwijsvormen.

Potpourri aan wetenschappelijke inzichten

Een deel van de tientallen onderzoeken die na 2010 rond het leren bewegen zijn uitgevoerd, is uitgemond in een proefschrift. We hebben die over deze periode geïnventariseerd en komen tot een lijst van zo'n 35 proefschriften met enige relevantie voor het bewegingsonderwijs en leren bewegen. Deze lijst vind je bij het tweede deel van dit artikel op de site. Het aantal dat jaarlijks is verschenen is daarbij wat toegenomen van twee à drie per jaar tot vijf à zes. Het voert te ver om deze stapel proefschriften uitvoerig te behandelen. We schetsen eerst een algemeen beeld en staan wat uitvoeriger stil bij enkele proefschriften die zich specifiek op het bewegingsonderwijs hebben gericht. Bij ruim een derde van de verschenen proefschriften staat niet zozeer het leren bewegen als doel centraal als wel het bevorderen van de hoeveelheid fysieke activiteit bij de schoolgaande jeugd. In dit opzicht gaat het onderzoek naar bewegen in Nederland gebukt onder de gesel van de beweegnorm. De school wordt in veel gevallen een duidelijke rol en verantwoordelijkheid toegedicht in het bevorderen van een fysiek actieve leefstijl en het is logisch dat ook van het bewegingsonderwijs daaraan een bijdrage wordt verwacht (Collard 2010, Ten Hoor 2017, Van Nassau 2015, De Meij 2013). Op een klein aantal proefschriften na vormt te weinig bewegen en de invloed daarvan op (over)gewicht en indirect gezondheid de belangrijkste motivering voor het doen van het onderzoek. Daarbij focust een behoorlijk aantal proefschriften op de rol



▲ [Lerenbewegenmeten.nl](#)

van de inrichting van de woonomgeving (Aarts 2011, Prins 2012, Beenackers 2013, Van Liempd 2018) of het schoolplein (Jansen 2014, Van Kann 2017, Van Dijk-Wesselius 2020) bij het bevorderen van bewegen.

Een ander terrein waarop verschillende dissertaties zich richten betreft de relatie tussen bewegen en leerprestaties in het algemeen of van bewegen met cognitief leren. Vooral aan de Rijksuniversiteit Groningen (Westendorp 2014, De Bruijn 2019, Van der Fels 2020, Van der Niet 2015) en de Vrije Universiteit (Van den Berg 2020) is dit een thema. Verschillen tussen het motorisch leren van kinderen met een aandoening of handicap en kinderen in het algemeen vormen een thema van promoties in Nijmegen (Adams 2017), Groningen (Emck 2011, Westendorp 2014), Utrecht (Noordstar 2017) en Rotterdam (Wouters 2019).

Maatschappelijke waarde van bewegingsonderwijs

Dit thema wordt behandeld in de proefschriften van Slingerland (2014), Pot (2014) en Platvoet (2020). Menno Slingerland onderzocht de bijdrage van bewegingsonderwijs aan het niveau van fysieke activiteit van schoolkinderen. Die bijdrage kan zowel direct zijn (de les als bron van fysieke activiteit) als indirect (motivatie voor een actieve leefstijl). De directe bijdrage blijkt over het algemeen beperkt vanwege de intensiteit van de gemiddelde gymles. Door fysieke intensivering van de les zou daaraan wel wat te doen zijn, maar zelfs dan blijft de bijdrage beperkt vanwege het kleine aantal wekelijkse

lessen. Het blijft een illusie dat het bewegingsonderwijs de hoofdmoot zou kunnen bijdragen aan het behalen van de beweegrichtlijn door alle kinderen. LO moet dus worden beschouwd als een belangrijke aanvulling op andere beweeginitiatieven in en rond de school.

Slingerland gaat niet uitgebreid in op de indirecte bijdrage. In bepaalde opzichten komt die wel aan bod bij Niek Pot die de rol onderzocht die de school speelt bij de sportsocialisatie. In het bewegingsonderwijs komt vooral het aanleren van fundamentele beweegvaardigheden en het kennismaken met de materialen, regels en technieken van sporten aan bod. Volgens Pot is het echter de vraag of zo'n kennismaking daadwerkelijk bijdraagt aan het verhogen van de sportparticipatie onder jongeren, omdat daarbij te weinig aandacht is voor de sociaal-culturele aspecten van sportstimulering (bijvoorbeeld het netwerk van sport-minded personen, kennis van de sociale omgangsvormen op een sportclub). Ook Platvoet bespreekt de mogelijke bijdrage van bewegingsonderwijs aan hun sportieve ontwikkeling en dan in het bijzonder van hun sportieve talenten.

Een aantal proefschriften richt zich op de mogelijke bijdrage van bewegingsonderwijs en bewegen aan het leren op school in het algemeen (cognitie, kennisvakken). Dit zou eraan kunnen bijdragen dat scholen meer overtuigd raken van het belang van dit leerdomein. Los van de vraag of bewegend leren niet een aantrekkelijke variatie geeft op het 'zittend' leren, is de conclusie van

dit onderzoek dat enkele beweegmomenten van verschillende typen en duur de cognitieve prestaties van kinderen niet verbeteren, maar ook niet verslechteren (Van den Berg 2020). De meerwaarde blijkt vooral te liggen in een toegenomen concentratievermogen na de beweegactiviteiten.

Leren bewegen meten

Mede onder invloed van de wet passend onderwijs is het belang toegenomen van het volgbaar maken van leervorderingen van alle leerlingen. Daar komt bij dat het vaardigheidsniveau van kinderen de laatste jaren duidelijk is afgenomen. Platvoet behandelt in zijn proefschrift ook de ontwikkeling van een test voor motorische vaardigheid, de BLOC-test (balans-locomotion-object control). De test geeft op een bepaalde manier inzicht in het vaardigheidsniveau van kinderen en kan daarmee een hulpmiddel zijn zowel bij herkenning van sportieve talenten als bij het plannen van bewegingsonderwijs. In belangrijke mate blijken de factoren werkhouding, sportief leervermogen (snelle verwerving van vaardigheden, graag nieuwe bewegingen leren) en interpersoonlijke capaciteit bepalend voor de motorische progressie of talentgroei. Voor de inschatting van het sportief leervermogen en werkhouding kan niet worden teruggesproken op de BLOC test, maar is het beeld daarvan bij de docenten of coaches bepalend.

Voor de inschatting van het sportief leervermogen en werkhouding kan niet worden teruggesproken op de BLOC test, maar is het beeld daarvan bij de docenten of coaches bepalend

Inspelend op de behoefte aan wetenschappelijk onderbouwde testen zijn ook andere promovendi bezig geweest met het ontwikkelen en optimaliseren van vaardigheidstesten, zoals Joris Hoeboer (2019) en Tim van Kernebeek (2020). Hoeboer ontwikkelde een integrale test voor beweegvaardigheid, tegenwoordig bekend als MQ-scan. Van Kernebeek richtte zich op de al langer gebruikte 4-S test van Van Gelder en Stroes. Beide testen kijken naar de mate waarin kinderen een aantal fundamentele motorische vaardigheden beheersen. Bij de 4-S betreft het vier skills, bij de MQ-scan een serie opeenvolgende bewegingen. Het meten van losse of gekoppelde vaardigheden – zoals dat overigens ook bij de BLOC-test gebeurt – heeft een aantal beperkingen. Het is niet eenvoudig vanuit de testresultaten duidelijke conclusies te trekken naar onderdelen van het curriculum zoals dat is uitgewerkt in de leerlijnen. Die vertaling moet vanuit de ontwikkelaars worden ondersteund en dat gebeurt het meest systematisch bij de BLOC- en 4-S-test. Een

andere beperking is dat de tests maar een deel van de noodzakelijke bekwaamheden meten voor blijvende participatie aan de sport- en beweegcultuur. Niet gemeten worden als motivatie tot bewegen en kennis en ervaring van de (spel)context van sport- en beweegactiviteiten. Zelfs een simpel spel als trefbal doet op veel meer zaken een beroep dan alleen op fundamentele motor skills. Het is dan ook niet voor niets dat de motoriektests nogal eens worden gecombineerd met andere metingen in een 'meetpakket'.

Kwaliteit van pedagogische en didactische begeleiding

In het verlengde van een Fontys onderzoek 'Punt voor gym' heeft Christa Krijgsman (2021) zich in haar proefschrift gebogen over de vraag wat de wijze van beoordelen bij LO doet voor de motivatie van leerlingen. Het maakt nogal wat uit of het beoordelen bij bewegingsonderwijs - bijvoorbeeld met een cijfer - vooral in het teken staat van het vaststellen van de bereikte leerprestaties en het vergelijken daarvan tussen leerlingen of vooral is gericht op feedback aan de leerlingen voor hun individuele leerproces, bekend als 'assessment for learning'. Van die op individueel leren gerichte vorm van evaluatie is bekend dat ze de intrinsieke motivatie bevordert en zelfregulatie van het leerproces ondersteunt (zelfregulatie blijkt overigens ook een cruciale factor bij talentontwikkeling (Jonker 2011, Platvoet 2020)). Deze afwijking hoe de cijfers worden benaderd speelt ook bij het gebruik van de testresultaten van de hiervoor genoemde motoriektests. De docent of trainer bepaalt in belangrijke mate of het klimaat rond beoordelen en testen vooral gericht is op groei of op afrekenen. Bij de motoriektests gaat het dan om de manier waarop die in het onderwijsproces zijn ingebed en de resultaten leiden tot een voor iedere leerling passend vervolg.

Dat keuzes van docenten een cruciale rol spelen voor de resultaten van het onderwijs benadrukt ook Frank Jacobs in zijn proefschrift over de vraag welk sociaal gedrag van jongeren gestimuleerd wordt door coaches en docenten in de sport en in het bewegingsonderwijs. In de praktijk blijkt het docenten LO vrij te staan in welke mate ze aan sociale doelen aandacht besteden en dan gaat het bijvoorbeeld om leren samenwerken of zelfbeheersing leren. Deels gebeurt dit bij gebrek aan houvast: een format voor het LO-curriculum om sociale doelen te bereiken is niet voorhanden. Daarbij bleek dat coaches en docenten in de praktijk geneigd zijn te doen wat hen zelf in het verleden geleerd is en niet altijd meer kritisch reflecteren op situaties die zich in hun lespraktijk voordoen.

Het tweede deel van dit artikel staat als bonusartikel op de website. Dit bespreekt de onderzoeksprioriteiten voor de toekomst.

Jo Lucassen is senior onderzoeker bij het Mulier Instituut en gedetacheerd als kennismanager bij KVLO.

Contact

jo.lucassen@mulierinstituut.nl

Kernwoorden

onderzoek, lichamelijke opvoeding, proefschriften, vraagverkenning

Er mag (nieuw) gebouwd worden. En nu?

In dit artikel gaat adviesbureau M3V in op het proces dat vooraf gaat aan nieuwbouw van onderwijshuisvesting en gymzalen. Als eerste behandelen ze hoe daarin de geldstromen vanuit het Rijk naar de gemeente en scholen lopen. Dat doen ze voor het basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Dan krijg je antwoord op de vraag hoe de besluitvorming over bv. nieuwe gymzalen tot stand komt. En last but not least, de school is verantwoordelijk voor goede en gezonde leer-, werk- en bewegomstandigheden zowel voor de leerlingen als de medewerkers. Hoe borgt ze dat de te realiseren voorziening echt aan alle daarvoor opgestelde eisen gaat voldoen? Ongeacht of zijzelf of de gemeente verantwoordelijk is voor die bouw.

TEKST IR. HARRY VEDDER

Hoe werkt bekostiging van (nieuwe) onderwijs-huisvesting?

Onder de wettelijke zorgplicht onderwijs-huisvesting heeft een gemeente de verplichting te zorgen voor passende huisvesting voor het onderwijs binnen haar gemeentegrenzen. Om deze zorgplicht te kunnen uitvoeren, ontvangen gemeenten via de *Algemene Uitkering in het Gemeentefonds* middelen voor de bekostiging. De hoogte van deze uitkering wordt door diverse factoren bepaald. De hoogte ervan staat niet vast en ook niet of het ook aan de bouw moet worden besteed. Deze wettelijke zorgplicht geldt ook op de voorzieningen voor bewegingsonderwijs. Gemeenten moeten zorgen dat er voldoende gymlokalen dan wel sporthallen zijn voor het aantal klokuren bewegingsonderwijs waar de scholen recht op hebben.

De wettelijke zorgplicht voor passende onderwijshuisvesting van de gemeente heeft betrekking op onder andere:

- A Passend in omvang (aantal m²) benodigd voor het huisvesten van het betreffende aantal leerlingen op een school en de voorzieningen voor bewegingsonderwijs.
- B Passend wat betreft de wijze waarop een school haar onderwijs vorm wil geven (onderwijsconcept dan wel bewegingsconcept).
- C Technisch passend bij wat nodig is om een veilige en gezonde leer- en werkomgeving aan de leerlingen en de docenten te kunnen bieden.

Voor het bewegingsonderwijs kan het onder a. genoemde vertaald worden naar het aantal gym- of sportzalen dat nodig is. Per kind is een bepaald aantal vierkante meters voorzien. Het aantal verplicht aan te bieden klokuren bewegingsonderwijs is dan de norm. Voor b kan het de vraag betekenen of men standaard gymzaal wil of een andere vorm (in plaats van of aanvullend) om daarmee aan de kerndoelen te voldoen. Bij punt c gaat het om zaken als binnenklimaat, verlichting en akoestiek. Bij bewegingsonderwijs geldt als aanvullend punt :

D Passend wat betreft voldoende nabijheid van de bewegingsvoorzieningen t.o.v. het schoolgebouw. De maximale toegestane afstand verschilt tussen PO en VO en is in de gemeentelijke verordening vastgelegd. Bij grotere afstanden regelt de gemeente vervoer van en naar de gym- of sportzaal. Daarbij maken sommige gemeenten soms onderscheid in leeftijdsgroepen; voor de middenbouwgroepen (groepen 3, 4 en 5) wel busvervoer en voor de bovenbouw (6, 7 en 8) moet de school zelf zorgen voor vervoer. Meestal gaan de leerlingen dan op de fiets.

Waarvoor is de bekostiging van (nieuwe) onderwijshuisvesting bestemd?

De uitkering van het Rijk uit het Gemeentefonds is geen *Doeluitkering* maar een *Algemene Uitkering*. Dit betekent dat de gemeente vrij is in haar keuzes hoe zij het geld voor de onderwijshuisvesting wil inzetten.

Als de huisvesting (inclusief de gymzaal) oud is of niet (meer) past, kunnen schoolbesturen aanvragen voor vernieuwing indienen. Bij onvoldoende financiën zal de gemeente haar keuzes veelal uitvoeren op basis van een prioriteitenlijst waarbij het aantal leerlingen leidend is (staat zo in de wet).

Hoe werkt de bekostiging van onderhoud en instandhouding?

Alle scholen voor (S)PO en V(S)O worden door het Ministerie van OCW bekostigd om hun schoolgebouw op een kwalitatief goed peil te onderhouden en in stand te houden. Hiertoe horen ook eventuele latere functionele aanpassingen aan het schoolgebouw omdat het gebouw bijvoorbeeld niet meer aansluit bij nieuwe ontwikkelingen in het onderwijs.

Dit geldt niet voor de gymzalen in het PO. Daar geldt voor het onderhoud en de instandhouding een jaarlijkse vergoeding per klokuur bewegingsonderwijs per week. Deze vergoeding gaat naar de gemeente en die zorgt dus voor het beheer. De VO-scholen ontvangen deze klokurenvergoedingen direct van het Ministerie van OCW en zijn daarmee dus zelf verantwoordelijk voor al haar huisvesting (schoolgebouw én gymzalen).

Complex wellicht, maar wel van belang voor een school en de vaksectie om te weten wat te doen bij nieuwbouw en instandhouding van de voorzieningen en hoe om te gaan met eventuele problemen in capaciteit en/of kwaliteit.



Er mag gebouwd worden. En nu?

Er zijn bij nieuwbouw of renovatie twee verschillende situaties mogelijk:

- 1 De school is *bouwheer* en draagt zelf zorg voor de bouw. Dit is de wettelijk vastgelegde situatie: de gemeente financiert de voorziening, maar de school heeft de verantwoordelijkheid de huisvesting te laten bouwen en om dat binnen het beschikbare budget te doen.
- 2 De gemeente is *bouwheer* en verantwoordelijk voor de bouw. Dat kan in principe alleen als de school instemt met het overdragen van haar recht op bouwheerschap aan de gemeente.

In alle gevallen blijft de gemeente echter de financier van de nieuwbouw. Dat betekent niet dat het principe "wie betaalt, die bepaalt" hier geldt. De gemeente heeft de zorgplicht en de school en daarmee ook het bewegingsonderwijs dus recht op de juiste huisvestingszorg. Voor het bewegingsonderwijs gelden dus de eerder genoemde punten A t/m D.

Als de school zelf bouwheer is, is dat het eenvoudigst. De school leidt zelf het ontwerp- en bouwproces tot en met oplevering (NB: meestal huurt de school een hiertoe bekwame projectmanager in). De school stelt ook zelf het Programma van Eisen (PvE) op. De school moet voor het opstellen van dit PvE in overleg met de vaksectie over o.a.:

- het bewegingsonderwijs zoals men dat vorm wil geven of breder het thema bewegen op school
- wat daarvoor aan zaalruimte, inclusief

inrichting en eventueel ook buitenvoorzieningen, nodig is

- aan welke technische eisen de ruimten voor bewegingsonderwijs moeten voldoen.

De KVLO heeft op haar site Handboeken Huisvesting Bewegingsonderwijs staan die behulpzaam zijn bij het opstellen van dit programma van eisen (<https://www.kvlo.nl/wat-we-doen/hulp-advies/thema.aspx?item=huisvesting-handboeken-bewegingsonderwijs>).

Van een PvE vooraf naar goede realisatie achteraf

De school als bouwheer moet zelf zorgen dat zij of haar projectmanager bij de aanbestedingen en vervolgens het ontwerp en de bouw, nadrukkelijk het proces bewaakt en dat de architect en bouwer voldoen aan wat in het PvE aan onder andere technische eisen is gesteld. Budgetbewaking hoort daar ook bij. Dat klinkt eenvoudig, maar het wordt te vaak in onvoldoende (goede) mate gedaan.

Belangrijk is ook de zorgplicht die de school als werkgever voor haar medewerkers heeft. Denk bijvoorbeeld aan slechte akoestiek en daardoor ontstane gehoorschade en arbeidsongeschiktheid waarbij de gymdocent helaas vaak negatief in het nieuws komt. Met een goede akoestiek, zoals ook in de handboeken van de KVLO geformuleerd, wordt dit voorkomen. Behalve rekenwerk vooraf, vergt dit ook juiste materiaalkeuzes en uitvoering achteraf. Dit kan worden geverifieerd via bv. akoestische metingen in de gymzaal bij

oplevering. Metingen die vaak onterecht achterwege blijven, terwijl ruimteakoestiek bij zowel het schoolgebouw, maar zeker de gymzaal van het grootste belang is voor een gezond werk-, beweeg- en leerklimaat.

Wat als de gemeente bouwheer is?

Als de school instemt met de gemeente als bouwheer, is het van belang dat de school met de gemeente overeenkomt aan welke eisen de voorziening moet voldoen. Dit wordt vastgelegd in een PvE en vervolgens hoe dit PvE door de gemeente in samenwerking met de school tijdens het proces van ontwerp en bouw wordt bewaakt (zoals ook omschreven wanneer de school zelf bouwheer is). Ook hier moet de school nadrukkelijk een rol nemen in de kwaliteitsbewaking. Dit kan worden vastgelegd in een samenwerkingsovereenkomst met de gemeente, waarin de keuze voor het bouwheerschap wordt vastgelegd en wat dit betekent voor de rollen en taken van partijen.

Problemen na oplevering

Door gedegen projectmanagement en kwaliteitsbewaking op basis van een vooraf opgesteld en goed doordacht PvE, kunnen ontwerp- en uitvoeringsfouten voorkomen worden. Door goede contracten met aanbieders af te sluiten, kunnen verantwoordelijkheden voor het oplossen van eventuele ontwerpfouten en daardoor bijvoorbeeld een slechte akoestiek bij hen worden neergelegd. Zijn er geen ontwerpfouten gemaakt en blijkt achteraf dat bv. de akoestiek toch niet naar behoren is? Dan heeft de ontvanger van de klokurenvergoedingen de zorgplicht dit alsnog naar behoren te herstellen. En de school zelf blijft te allen tijde de zorgplicht houden om te zorgen voor bijvoorbeeld goede en gezonde arbeidsomstandigheden.

Ir. Harry Vedder is werkzaam bij M3V Sport

Kernwoorden

huisvesting, bekostiging, bouwmanagement

Contact

vedder@m3v.nl

Website

www.m3v.nl

Nieuwe contributieregeling KVLO

De nieuwe contributieregeling, die op 1 januari 2022 ingaat, is gebaseerd op een eenvoudiger structuur. Dat maakt het makkelijker en sneller, voor jou en voor ons.

In de algemene ledenvergadering van 28 mei 2021 is de contributieregeling voor 2022 vastgesteld. Die regeling kent een nieuwe, vereenvoudigde structuur. Vanaf nu kennen we leden in vijf overzichtelijke categorieën. Voorheen was de hoogte van de contributie afhankelijk van het inkomen. Dat is nu niet langer het geval. Deze nieuwe structuur zorgt ervoor dat je minder gegevens hoeft aan te leveren. Hieronder vind je nieuwe contributietarieven per categorie.

Soort lid	Contributie	Magazine digitaal
Lid	€ 185	€ 164
Juniorlid (t/m 26 jaar)	€ 103	€ 82
Gepensioneerd, langdurig arbeidsongeschikt	€ 68,50	€ 47,50
Ondersteunend lid	€ 47,50	€ 26,50
Studentlid	€ 21	€ 0

Magazine

Bovenstaande bedragen onder *Contributie* zijn inclusief het papieren magazine, dat je negen keer per jaar thuis ontvangt. Wil je het magazine liever digitaal ontvangen? Dan krijg je € 21 korting. Geef het aan ons door via het ledenportaal. Lees je het magazine al digitaal, dan is deze korting al onder *Magazine digitaal* verrekend.



▲ Eenvoudig betalen

Afdelingscontributie

Boven op bovenstaande contributie vragen afdelingen om een klein bedrag van tussen de € 5 en € 15 per jaar. Met deze bijdrage organiseert jouw afdeling lokale activiteiten. Studentleden en ondersteunende leden betalen geen afdelingscontributie. Neem voor meer informatie over de afdelingscontributie contact op met het bestuur van jouw afdeling.

Korting

Veel leden kunnen de contributie verrekenen met hun bruto-inkomen. Hiervoor dien je een betaalbewijs in te leveren bij je werkgever. Dit betaalbewijs staat voor je klaar in het ledenportaal zodra je de volledige

contributie hebt betaald. Wil je weten of deze regeling ook voor jou geldt? Kijk op de website.

Wijzigingen doorgeven

Het is belangrijk datde bij ons bekende gegevens van jou up-to-date zijn. Ben je afgestudeerd, heb je studievertraging of ben je veranderd van sector of werkgever? Laat het ons weten zodat we je zo goed mogelijk kunnen vertegenwoordigen en helpen bij vragen. Wanneer je dit niet aan ons doorgeeft, delen we je in op grond van de huidige sector- en werkveldverhoudingen. De laatste wijzigingen geef je makkelijk aan ons door via het ledenportaal of via leden@kvlo.nl. Ben je dit jaar met pensioen gegaan, geef dit dan door aan de ledenadministratie via leden@kvlo.nl.

Indexering

Ook nieuw is de indexering van de contributie. Vanaf nu vindt die jaarlijks plaats. Omdat in de voorgaande jaren de tarieven niet zijn verhoogd, is de contributie van 2022 eenmalig met 5,7% verhoogd.

Eenvoudig betalen

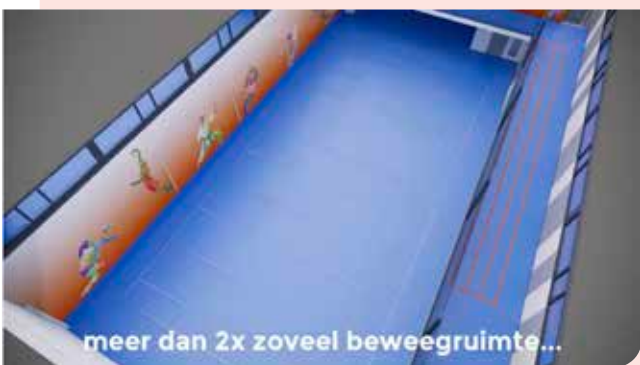
Betalen kan gemakkelijk via automatische incasso of iDeal. Dit kan ook in delen. De contributie wordt bij automatische incasso in januari, maart en mei van jouw rekening afgeschreven. Kijk voor meer informatie op de website. Scan de QR-code op deze pagina.

Contact

Heb je vragen of opmerkingen over de nieuwe contributieregeling? Neem contact met ons op via het ledenportaal of via leden@kvlo.nl.



Circulair



▲
De Nieuwe Gymzaal



Mery Graal

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

Het moest er een keer van komen. De kogel is door de kerk. We krijgen een nieuwe zaal. Al jaren smeekten we de schoolleiding om extra accommodatie. Standaard waren we met een klas buiten onze locatie. Of in een gymzaal op fietsafstand of bij een externe beweegaanbieder.

Nu is ons verteld dat er een nieuwe zaal komt. De paniek is toegeslagen. Want wat komt er nu bij kijken? De KVLO biedt uitkomst denk je dan. Op de website vind je de basisinventarisatielijst. Maar ja, die gaat alleen over de inrichting. Wij willen meer, wij willen anders, wij willen duurzaam! En dan?

Er komt van alles kijken voordat je aan bouwen toekomt. Er moeten tekeningen gemaakt worden. Maar op basis waarvan? Op basis van de zalen die je al hebt? Maar dan krijg je weer hetzelfde wat je al had! Dat is circulair op een manier die je niet wilt. Dus zijn we bij elkaar gaan zitten om te kijken wat we nu precies willen met zo'n nieuwe zaal.

Je hebt al twee 'standaardzalen', dus met de nieuwe zaal kunnen we een heel andere kant op. Gelukkig konden we LO Magazine ook gebruiken. Daarin staat een reeks artikelen (in opeenvolgende nummers) met als onderwerp huisvesting: de bouw van een zaal van tekening tot oplevering. De taken werden binnen de sectie verdeeld.

Eigenwijs als ik ben koos ik voor onderzoek naar wat er aan aanbod is buiten de reguliere paden. Ik kwam terecht op de site van De Nieuwe Gymzaal. Wat ik daar las, sprak me erg aan. De Nieuwe Gymzaal is opgebouwd uit modules, waaruit de opdrachtgever in overleg met de gebruikers kan kiezen. Dat betekent dat er geen standaard is maar dat (bijna) alles mogelijk is. Nou daar kunnen we wel iets mee. Onze eigen invulling geven, wat wil je nog meer?

Wat ook aansprak was de filosofie dat je geen rekening hoeft te houden met iedere mogelijke gebruiker. De Nieuwe Gymzaal is primair bedoeld voor het bewegingsonderwijs en voldoet aan alle aanbevelingen uit het KVLO-normdocument. We hebben op school al jaren te maken met de verhuur aan dezelfde turnvereniging en kickboksclub. Als we nu met hen rekening houden met de inrichting, slaan we twee vliegen in één klap en daar worden we beiden blij van. We willen gaan voor duurzaam en daarom is dit ook zo'n mooie feature. Deze zaal is circulair en volledig elektrisch (het hele dak staat vol met zonnepanelen). Deze vorm van circulair zien we wél zitten.

De bouw en inrichting van De Nieuwe Gymzaal kost grofweg evenveel als die van een traditionele gymzaal. Je krijgt er echter veel meer voor terug! Dat ziet onze schoolleiding zeker zitten.

Tot zover een goed verkooppraatje, was in eerste instantie mijn gedachte. Toen zag ik de tekeningen en daarin zag je welke mogelijkheden je had. Hoe kom je op het idee om door twee dingen te doen, je een zee aan extra ruimte creëert. Je maakt de zaal iets breder dan een standaardzaal en ook iets langer. Hierdoor krijg je meer vloeroppervlak. Dat is duidelijk. Maar die hoeveelheid wordt nog eens vergroot door een verdieping in je zaal te bouwen. Ik zie je denken... Dat is toch onhandig als je bijvoorbeeld volleybal wil gaan spelen? Maar nee, door de extra meters houd je dezelfde vloermaat over voor die spelen als in een 'normale' zaal. Als je me niet gelooft, ga dan zelf maar kijken.

We zijn er nog lang niet maar ik ben minder huiverig geworden om een nieuwe zaal neer te gaan zetten. Het idee dat je meer van iets anders kunt krijgen, maakt me enthousiast.

We staan aan het begin van het proces en we moeten vast nog een hoop hobbels nemen. Pas als we de sleutels overhandigd krijgen, na de controle of alles klopt, is voor ons de cirkel pas rond. ■

Mery Graal

2 februari 2022 studiedag '2+1+2 voor alle beweegprofessionals!'

De KVL0-studiedag wordt in samenwerking met Hogeschool Windesheim vormgegeven.

De inschrijving van de studiedag is open! Een aantrekkelijk programma met 39 workshops, praktijk, theorie en gecombineerde workshops voor alle beweegprofessionals in en om het onderwijs. Vooral nog gaan wij er vanuit dat deze studiedag door kan gaan. Uiteraard onder voorbehoud van de afgekondigde (en nog af te kondigen) coronamaatregelen door de Rijksoverheid. Je wordt hier tijdig over geïnformeerd en er wordt pas gefactureerd zodra bekend is dat de studiedag doorgaat. **Om bijtijds een goede beslissing te kunnen nemen over het doorgaan van de studiedag willen we je vragen niet tot het laatste moment te wachten maar je in te schrijven vóór 22 december!**

Het programma

09:00 - 09:30 uur	Ontvangst
09:30 - 10:30 uur	Opening: Geert Geurken, Kirsten Keij en Wim van Gelder
10:45 - 12:00 uur	Workshopronde 1
12:00 - 13:30 uur	Speelkwartier
12:30 - 13:30 uur	Lunch
13:45 - 15:00 uur	Workshopronde 2
15:00 - 15:15 uur	Theepauze
15:15 - 16:30 uur	Workshopronde 3
16:45 uur	Borrel

Workshopaanbod

- 1 Buitenspelcoach, Anne Bakker
- 2 Creatief met differentieel leren, Danny Wals
- 3 Een motorlab voor groep 1-4, Hans Stroes
- 4 Digitale middelen in de gymles, Koen Kockmann
- 5 Bewegend Plein Rekenen Wiskunde, Jantien Stam Msc/Ron ten Broeke bedoeld voor bovenbouw basisonderwijs en klas 1 en 2 VO!
- 6 Bewegen op het plein (onderbouw-middenbouw PO) wordt Sociaal veilig leren spelen op het schoolplein Michel Ballast/Ron ten Broeke
- 7 Bewegen op het plein (bovenbouw-klas 1-2-VO) wordt Pauzesport in de bovenbouw basisonderwijs en onderbouw voortgezet onderwijs, Michel Ballast/Ron ten Broeke
- 8 Neuromotor task training, een krachtig en effectief tool, Theo de Groot/ Wendy Aertssen
- 9 CrossFit in het bewegingsonderwijs, Danny Wals/Nolan Mooney
- 10 Burner Games Academy, Dennis Witsiers
- 11 Broedplaatsen van beweegplezier, Franceline van de Geer/Frank Beekers
- 12 Rugby op school, Joost Kuppens
- 13 Apenkooi in het SO, Gert Jan van den Brink
- 14 YOU.FO in een nieuw jasje: de YOU.FO FUN, Giel Bos
- 15 CALISTHENICS, Jermaine Lubbers
- 16 Van tikspel naar Baseball5 PO, Michel Aussems
- 17 Van tikspel naar Baseball5/Softbal VO, Michel Aussems
- 18 Skateboard basics & advanced, Olaf de Koning
- 19 Hoe breng je buiten freerunnen veilig naar binnen? Remco Tietema/Ivar van Peer
- 20 Gooi jij de bal door?!? GOALCHA! Marieke Kalverda/Pierre Janssen
- 21 Badminton concepts, Robbert Keijzer
- 22 Inspiratie en ontwikkeling: IK ben P.A., Allard Jongsma/Kris Boneschansker
- 23 Geen lesuren maar beweegtijd, Cees Gouw
- 24 Veiligheid en aansprakelijkheid, Danielle Dubbel/Janneke Wiersema
- 25 Groepsdynamisch werken (in het onderwijs), Ivo Dokman/Marlies Koops-Wolters
- 26 Kennismaken met schoolsport & Ontwikkelingen Olympic moves, Ivy van Hagen/Marina Bogaard

- 27 Hoe leer je bewegend leren?, Jeroen Steeman
- 28 Leren zelf reguleren, Joop Duivenvoorden
- 29 Het schoolplein als beweeg, speel- en leerplein, Marlies Bouman/Vincent van der Veen/Jorieke Steenaart
- 30 2+1+2 in de praktijk SO, Nathalie Termorshuizen
- 31 2+1+2 in de praktijk PO, Nathalie Termorshuizen
- 32 De dynamische schooldag van basisschool de Waterhof, Nick Keijser/Steven Mauw
- 33 Be Sports Minded, Wessel van de Kamp/Dennis Witsiers/Oscar Linde/Eric Swinkels
- 34 Op naar een dynamische schooldag, Wim van Gelder
- 35 Ondersteuningsroute bewegen en motoriek, Dayenne Labée/Arlène Crok
- 36 Kwaliteit bewegingsonderwijs, Kick Koenders
- 37 Hoe word je een beweegschool? Pim Scherpenzeel/Ronald de Rooij
- 38 Het moet anders! Hoe?, Monique van Ark
- 39 Klimmen zonder touw, boulderen!, Mark Thielen

Kosten

Het inschrijfgeld bedraagt € 210,- voor KVLO-leden (studentlid € 60,-) en € 260,- voor niet leden (student niet lid € 100,-). Lunch is inbegrepen

Voorjaar 2022

Online cursussen 'Van start met BSM of LO2' (twee dagdelen van 15.00-17.30 uur)

cursusdata 'Van start met BSM'

14 maart & 4 april 2022

cursusdata 'Van start met LO2'

29 maart & 19 april 2022

Nog altijd groeit het aantal scholen dat het schoolexamen vak BSM op havo/vwo en LO2 op vmbo 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?

Deze online cursussen bestaan uit twee dagdelen (totaal 5 uur) en zijn bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van de examenvakken BSM op havo/vwo óf LO2 op vmbo. In deze cursussen wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM of LO2. Het doel is dat aan het eind van het tweede dagdeel er een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en een vakwerkplan voor BSM óf LO2.

Kijk op onze website voor meer informatie.

Kosten

€ 135 voor KVLO-leden, € 190 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

Master Sport- en Bewegingsonderwijs: Verander je LO-omgeving



'Ik wil niet
blijven,
maar voorop
lopen.'

Fontys Pro

De Master Sport- en Bewegingsonderwijs richt zich op leraren Lichamelijke Opvoeding en vakleerkrachten Bewegingsonderwijs die klaar zijn voor de volgende stap. Wil jij je ontwikkelen en gefundeerde invloed uitoefenen op het vak LO op jouw school? Wil jij in staat zijn om in jouw vakgebied echte verandering in te zetten en LO naar een hoger niveau te brengen?

De master legt het **accent op het beïnvloeden van gedrag, het verbinden van school, sport en omgeving, en curriculumvernieuwing binnen de Lichamelijke Opvoeding**. Dit alles wordt evidence based onderbouwd aan de hand van kritische onderzoeksvaardigheden, waarin we je bekwaam maken. Hiermee stellen we je in staat om goed onderbouwd praktijkveranderingen door te kunnen voeren binnen het vakgebied van Lichamelijke Opvoeding.

Fontys Sporthogeschool biedt deze succesvolle **NVAO** geaccrediteerde opleiding in deeltijd aan en deze start jaarlijks in september. De opleiding wordt aangeboden op vrijdagden en omvat twee jaar.

Financieel

De opleiding heeft inmiddels een **bekostigde status** en daarmee betalen studenten het wettelijk collegegeld. Daarnaast kunnen deelnemers uit het onderwijs gebruik maken van de **Lerarenbeurs voor (co)financiering**.

Online Voorlichting

Gezien de ontwikkelingen als gevolg van het Coronavirus lijkt het soms moeilijk om je te oriënteren op een studie. Niet bij Fontys. We hebben dat zo makkelijk mogelijk gemaakt door de Online Voorlichtingssites in het leven te roepen.

Daar delen huidige studenten hun ervaringen en drijfveren, docenten zijn beschikbaar om je vragen te beantwoorden en de FAQ-lijst helpt je een heel eind op weg.

Geïnteresseerd?

Ga voor meer informatie of voor het abonneren op de master-nieuwsbrief naar fontys.nl/mastersportenbewegingsonderwijs. Daar vind je ook de directe link naar de online **voorlichtingsbijeenkomsten van 26 januari en 23 februari**.



Bureausluiting

In verband met de feestdagen is het KVLO-bureau gesloten van vrijdag 24 december t/m vrijdag 31 december 2021. Vanaf maandag 3 januari t/m vrijdag 7 januari 2022 is het KVLO-bureau telefonisch bereikbaar van 09.00-13.00 uur. Vanaf maandag 10 januari is het KVLO-bureau op werkdagen weer bereikbaar tussen 09.00-17.00 uur. Je kunt natuurlijk altijd contact met ons opnemen via de contactpagina van de website; houd er dan rekening mee dat in verband met de vakantieperiode een reactie langer op zich kan laten wachten.



Voor de juridische afdeling kun je in geval van uiterste spoed per e-mail contact opnemen met *juristen@kvlo.nl*. **S.v.p. als onderwerp van de e-mail aangeven SPOED!**

Wij wensen jullie fijne feestdagen toe!

Mery had het mis

In LO Magazine 7 stond een column van Mery Graal over de ALO-opleidingen. Mery is wat slordig geweest en heeft bij de inhoud van de opleiding aan de Hanzehogeschool die van Windesheim vermeld. Die staat er dus dubbel in. Wil je toch weten wat van de eerstejaars in Groningen wordt gevraagd? Scan dan onderstaande QR-code.



Dubbel afscheid

Niet alleen Hans Dijkhoff neemt afscheid. Jullie lezers nemen nu ook afscheid van de huidige vormgeving van ons magazine. Sinds 2015 lezen jullie ons blad in de huidige weergave. Met ingang van nummer 1 in 2022 worden jullie getraakteerd op een fantastische update van ons lijfblad. *De Lichamelijke Opvoeding* werd in 2015 *Lichamelijke Opvoeding Magazine* en in 2022 *LO Magazine*, een naam die door velen al werd gebruikt.

We horen straks graag wat je ervan vindt op *redactie@kvlo.nl*



Rooster van aftreden

Bestuurslid	Eerste termijn	Tweede termijn	Derde termijn
Stella Salden (vz)	mei 2022	mei 2025	mei 2028
Engelbert Nikkels (pnm)	dec 2016	dec 2019	dec 2022
Miriam Appelman	mei 2019	mei 2022	mei 2025
Hilde Bax	mei 2019	mei 2022	mei 2025
Simone van Geffen	mei 2019	mei 2022	mei 2025
Goos Karsten	dec 2016	dec 2019	dec 2022
Peter Snijders Blok	dec 2016	dec 2019	dec 2022

In de Wintervergadering van 10 december jl. is het rooster van aftreden besproken. Nadere berichtgeving volgt in LO 1 d.d. 28 januari 2022.

→ ROEIEN

JONG AAN DE SLAG



Roeien wordt in hoofdzaak beoefend bij roeiverenigingen, maar ook op school wordt de laatste jaren steeds vaker geroeid. In *Roeien, jong aan de slag* wordt een brug geslagen tussen de roeisport en het bewegingsonderwijs.

Het boek biedt zowel roei-instructeurs (in opleiding) als docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om roeien bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

De kernpunten van de roeitechniek komen aan bod, maar ook het omgaan met het materiaal en de veiligheid van de leerlingen. Naast oefeningen om het bootgevoel en de techniek te verbeteren, worden speelse roevormen beschreven. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat roeien een bron van plezier en ontspanning kan zijn, vaak voor de rest van het leven.



€16,⁹⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-42-5

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ SPELINZICHT

EEN SPELER- EN SPELGECENTREERDE DIDACTIEK VAN SPELSPORTEN



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

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

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

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

GEHEEL
HERZIEN!



€44,⁹⁵ incl. btw

ISBN 9789072335692

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

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 9 Jaargang 109 | december 2021

Uitgebreid
artikel

Dit is de uitgebreide versie van het artikel dat staat in LO Magazine 9 2021 met alle tabellen en de vragenlijsten die zijn voorgelegd aan de geënquêteerden.

Bewegen en sporten in de vrije tijd door leerlingen uit het VO

De meerwaarde van de sportstroom

Al diverse jaren wordt er op scholen voor voortgezet onderwijs (VO) door studenten van de academie voor lichamelijke opvoeding (ALO) in Amsterdam en omgeving onderzoek gedaan naar de meerwaarde van de sportstroom (sportklassen, L02 en BSM). Afgelopen jaar betrof dat leerlingen van acht BSM convenantscholen¹. Er is onderzocht of leerlingen uit de sportstroom ook buiten school actiever met bewegen en sporten zijn dan de leerlingen uit de andere klassen. Daarnaast is het interessant om de motieven van leerlingen te achterhalen voor bewegen en sporten buiten school. Wat zijn de verschillen tussen leerlingen uit de sportstroom en de leerlingen uit de andere klassen?

TEKST HILDE BAX EN STUDENTEN

Scala aan mogelijkheden voor bewegen en sporten buiten school

Traditioneel vond sporten vroeger plaats in verenigingsverband, maar de variëteit aan anders en ongeorganiseerd sporten en bewegen is tegenwoordig veel breder. Al jaren zijn er sportverenigingen die klagen dat het aantal jeugdleden afneemt. Maar er zijn ook sportverenigingen die juist groeien. Wellicht sporten jongeren inderdaad minder in verenigingsverband, maar bewegen ze ook minder buiten school? Aan het einde van de vorige eeuw stelde Crum (1992) al dat de sport in onze samenleving steeds belangrijker is geworden. De sport is aan de ene kant versport, de topsport wordt professioneler, en aan de andere kant ontsport. Met de ontsporting bedoelt Crum dat traditionele sportwaarden als prestatiegerichtheid en wedijver aan betekenis verliezen ten

gunste van lichaamservaring, plezier en sociale contacten.

Omdat in onze samenleving iedereen moet kunnen bewegen en sporten is het belangrijk dat de aanbieders inspelen op uiteenlopende motieven van jonge, volwassen en oudere consumenten. Crum categoriseert de sportwerkelijkheid in zeven 'sportmodi'.

- **Topsport:** hierin gaat het om absoluut presteren, status en inkomen.
- **Wedstrijdsport:** belangrijk is de gezamenlijke ervaring van de wedstrijdspanning, subjectief presteren, ontspanning en sociaal contact.
- **Recreatiesport:** sportieve recreatie, gezamenlijkheid en ontspanning worden belangrijk gevonden. Dit kan zelfstandig en georganiseerd plaatsvinden.
- **Fitnesssport:** beweegreden is het verbeteren van fysieke fitheid en gezondheid
- **Avontuursport:** avontuur en spanning

staan centraal. Het zijn bewegingsactiviteiten waarbij je jezelf tegenkomt en waarbij je je grenzen verlegt.

- **Lust/pretpleziersport:** het plezier en de fun staan voorop. In deze s-sporten zijn sun, sea, snow, sex, speed and satisfaction meestal in ruime mate aanwezig.
- **Cosmetische sport:** belangrijk is het verbeteren van je uiterlijk en je figuur.

De profit sector, denk daarbij onder meer aan sportcentra, vakantieparken en bedrijven voor actieve vakanties (watersport, wintersport en buitensport), speelt in op de wensen en verwachtingen van hun markt. De bedrijven zijn dynamisch en

¹ De acht convenantscholen die participeerden in het onderzoek waren: het Amstelveen College, Copernicus College, Da Vinci College, Haarlemmermeerlyceum, Katholieke Scholengemeenschap Hoofddorp, Het Schoter, Michaël College en Sancta Maria. Met dank aan de studenten die aan het onderzoek werkten: Mark Kruiswijk, Lars van Langen, Linde Overmars, Brian Rijkenberg, Gaby Prepost, Tom Klinkenberg, Roos v.d. Sluis, Bo Westrik en Sem van Zuijlen.

flexibel. Klanten betalen graag voor een product dat hen aanstaat (Bax & Van den Heuvel, 2008).

Opvallend is verder dat er steeds meer beweegactiviteiten verzonden worden die alleen of met kleine aantallen gedaan kunnen worden, dicht bij huis en tijdens een groot deel van het jaar, ongeorganiseerd of in een tijdelijk georganiseerd verband. Enkele voorbeelden hiervan zijn: hardlopen, inlineskaten, skateboarden en streetsoccer, maar denk ook aan al die gezondheidsapparaten om thuis te roeien, te fietsen en te lopen. Sinds de coronatijd is bovendien het aantal challenges exponentieel gestegen en dat geldt ook voor wandelen en fietsen.

Meestal spelen er verschillende motieven een rol. Dat is niets nieuws.

Zo was het vroeger gebruikelijk, en waarschijnlijk nu ook nog, om als zesjarig jongetje lid te worden van de voetbalclub. Iedere jongen en tegenwoordig ook ieder meisje gaat toch op voetbal? Voetbal is gewoon een toffe sport. Echter, veel jongeren nemen rond hun veertiende jaar afscheid van de georganiseerde sport. Zowel voor het verenigingswezen als voor de profit sector is het de kunst om consumenten van verschillende leeftijden aan zich te binden (Bax & Van den Heuvel, 2008).

Sportactieve scholen

Kenmerkend voor bewegen & sport (B&S)² op school is dat alle jeugdigen worden bereikt. Ook de leerlingen die vanuit zichzelf niet veel sporten en bewegen. Leerlingen worden tijdens de lessen B&S geïntroduceerd in veel verschillende beweeg- en sportactiviteiten en er dient aandacht te zijn voor verschillen tussen leerlingen. Op school ligt de basis voor levenslang bewegen en het plezier dat deze activiteiten met zich meebrengen. In de school dient sprake te zijn van een pedagogisch, didactisch verantwoord en veilig leef- en leerklimaat. De leerervaringen op school zouden moeten maken dat leerlingen hun keuze voor sport en bewegingssituaties buiten de school kritischer en meer verantwoord kunnen maken. Ook zouden leerlingen in de lessen moeten leren samen aan de slag te gaan met sport en bewegingssituaties en regeltaken op zich te nemen. Sociale vaardigheden komen op een speelse manier aan bod. Verder levert B&S op school een (bescheiden) bijdrage aan de beweegrichtlijnen 2017 (KVLO, 2020).

Het is en blijft noodzakelijk flink te

Tabel 1 Overzicht deelnemers van de acht convenantscholen in Amsterdam en omgeving (sept 21)

Aantal en percentage	sportstroom	andere klassen	missend	totaal
Leerlingen	685 (42,1) ♂ 381(55,6) ♀ 296 (43,2)	888 (54,5) ♂ 369 (42,4) ♀ 502 (56,2)	56 (3,4) ♂ ♀ 73 (4,5)	1629 (100,0)
Onderbouw	424 (61,9)	520 (58,6)	49 (3,0)	951
Bovenbouw	261 (38,1)	368 (41,4)		629
Gem. Leeftijd	14,03 (SD 1,79)	14,16 (SD 1,86)		14,10 (SD 1,83)

*= significant verschil (p <0,05)

Tabel 2 Overzicht van de deelnemers verdeeld over de schooltypen

Schooltype	sportstroom	andere klassen	totaal
VMBO (basis, kader, gemengd)	13	2	15 (0,9)
VMBO tl (mavo)	103	110	215 (13,2)
HAVO	299	344	647 (39,7)
VWO (atheneum, technasium, gymnasium)	203	332	535 (32,8)
ANDERS	66	100	167 (10,3)
MISSEND	1	0	50 (3,1)
TOTAAL	685	888	1629 (100)

Tabel 3 Sportiviteit en het belang van B&S(LO) op school

percentage	sportstroom	andere klassen	totaal
Gem. tot supersportief	94,7*	77,8*	85,2
Sportief-supersportief	66,3*	35,6*	49,0
B&S is gem. tot zeer belangrijk	95,0*	86,1*	90,0
B&S is (zeer) belangrijk	72,1*	47,3*	57,9

investeren in de kwaliteit van B&S. Enerzijds omdat de overheid kwaliteitseisen oplegt en scholen zelf verantwoordelijkheid geeft bij de realisering van haar taakstelling. Anderzijds omdat het kwaliteitsbewustzijn in de samenleving toeneemt, B&S moet waar voor haar geld bieden!

De laatste decennia komen er steeds meer scholen voor voortgezet onderwijs die zich profileren met een sportprofiel. In de onderbouw kunnen leerlingen kiezen voor een sportklas, gekenmerkt door meer lessen B&S per week en meer deelname aan sportactiviteiten, ook buiten de reguliere lestijd (Haverkamp & Van Mossel, 2016). In de bovenbouw hebben leerlingen van het vmbo de mogelijkheid om LO2 te kiezen. Op de havo/vwo-scholen kunnen leerlingen vaak kiezen voor het keuze-examenvak Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM). De teller staat inmiddels op meer dan 200 scholen waar dit keuze examenvak gegeven wordt (Swinkels, 2019). De doelgroep betreft leerlingen met een ruim voldoende bewegingsvaardigheid en die het regelen van bewegingssituaties interessant vinden.

Het leidend principe van BSM is 'het kunnen kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties voor zichzelf maar vooral voor anderen' (Klein Lankhorst, Bax 2010, p. 44).

Het onderzoek en de resultaten

De onderzoeksvraag, zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen, is met een vragenlijst bestudeerd. Dat geldt ook voor de vraag naar de motieven van de leerlingen om te bewegen en sporten in hun vrije tijd. Het eerste gedeelte bevatte vragen over achtergrondvariabelen en het tweede deel ging over sportbeoefening van

² In dit artikel wordt bewegen & sport (B&S) als overkoepelend begrip gebruikt voor het verplichte schoolvak. Het is de naam voor het leergebied in de onderbouw van het VO en in Curriculum.nu. Voor de keuzevakken in het voortgezet onderwijs wordt aangesloten bij de wettelijke termen. In het vmbo (voorbereidend beroepsonderwijs) heet het keuzevak LO2. In het havo en vwo is de naam van het keuze examenvak sinds augustus 2007 Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM).

Tabel 4 Populaire sport- en beweegactiviteiten buiten school

Beweegactiviteit en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Voetbal	398 (58,1)	328 (36,9)	732 (44,9)
Hardlopen	330 (48,2)	326 (36,7)	660 (40,5)
Basketbal	269 (39,3)	194 (21,8)	466 (28,6)
Fitness	232 (33,9)	289 (32,5)	522 (32,0)
Schaatsen	179 (26,1)	209 (23,5)	389 (23,9)
Danssport	149 (21,8)	169 (19,0)	320 (19,6)
Badminton	157 (22,9)	156 (17,6)	315 (19,3)
Tennis	159 (23,2)	146 (16,4)	306 (18,8)
Hockey	149 (21,8)	127 (14,3)	277 (17,0)
Volleybal	161 (23,5)	95 (10,7)	256 (15,7)

leerlingen buiten school. De vragen waren afgestemd op het onderzoek *Naar beter bewegingsonderwijs* (Stegeman (red), 2007) en op de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) (Van Bottenburg & Smit, 2000). De overige vragen uit het tweede deel hadden betrekking op de frequentie, de motieven van de leerlingen en de stimulering vanuit school om meer te bewegen en te sporten in hun vrije tijd. Voor de analyse van de resultaten is het programma SPSS versie 25 gebruikt.

Onderzoeksvraag: zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, L02 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen?

Aan het onderzoek namen leerlingen van acht VO-scholen, in totaal 1629, deel (zie tabel 1). Daarvan zaten er 685 leerlingen in de sportstroom, 888 niet en 56 leerlingen vulden deze vraag niet in. In de sportstroom zaten 381 jongens en 296 meisjes, de populatie van de andere klassen was 369 jongens en 502 meisjes en 73 leerlingen vulden deze vraag niet in. De verdeling van de leerlingen over de onderbouw en de bovenbouw van de sportstroom was 424 en 261. Uit de andere klassen deden er 520 leerlingen van de onderbouw en 368 leerlingen uit de bovenbouw mee. De vraag werd door 49 leerlingen niet ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de sportstroom leerlingen was 14,03 (sd 1,80) en die van de andere leerlingen 14,16 (sd 1,86).

Uit de verdeling van de leerlingen over de verschillende schooltypen blijkt dat de vmbo (basis, kader, gemengd = 15 en tl 215) leerlingen zijn ondervertegenwoordigd ten opzichte van de leerlingen uit havo (647) en vwo (535) (zie tabel 2). Deze vraag werd door 50 leerlingen genegeerd en 169 leerlingen vulden het antwoord 'anders' in.

Bijna alle leerlingen van de sportstroom vinden zichzelf gemiddeld tot supersportief 94,7% (zie tabel 3). Van de andere leerlingen was dat percentage 77,8%. Het verschil tussen de beide groepen is significant ($p=0,00$). Ook werd er gevraagd naar het belang van B&S op school. De leerlingen uit de sportstroom scoren het

vak met 95,0% als gemiddeld tot zeer belangrijk. Bij de leerlingen uit de andere klassen is dat percentage 86,1%. Ook dit verschil is significant ($p=0,00$).

Populariteit van beweegactiviteiten en sporten buiten school

De top drie van meest beoefende sport en beweegactiviteiten, waarbij de leerlingen er maximaal tien mochten kiezen, was bij de totale groep voetbal (732, 44,9%), hardlopen (660, 40,5%) en fitness (522, 32,0%) (zie tabel 4). Bij de sportstroomleerlingen werd de top drie gevormd door voetbal (398, 58,1%), hardlopen (330, 48,2%) en basketbal (269, 39,3%). Bij de andere leerlingen waren dat voetbal (328, 36,9%), hardlopen (326, 36,7%) en fitness (289, 32,5%). Opvallend is dat bij de reguliere leerlingen voetbal en hardlopen vergelijkbaar scoren. Het percentage van de top-10 sporten varieert bij de sportstroomleerlingen tussen 21,8 en 58,1% en bij de andere klassen tussen 10,7 en 36,9%.

Motieven van leerlingen om te bewegen en te sporten in de vrije tijd

Ook is er aan de leerlingen gevraagd wat voor hen de drie belangrijkste

redenen/motieven zijn om te bewegen en te sporten in hun vrije tijd? De leerlingen lijken, zeker wat betreft hun belangrijkste motieven, eensgezind. Het motief dat bij de sportstroom en de andere leerlingen op de eerste plek staat is 'omdat ik het plezierig vind om te doen, op de tweede plek staat 'omdat het goed is voor mijn gezondheid' en dit motief wordt door alle leerlingen gevolgd door 'omdat ik er een goede conditie van krijg' (zie tabel 5). Op de laatste plek staat bij beide groepen 'omdat het niet duur is'. Het motief 'omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind' scoort bij sportstroom leerlingen nog 14,1%, maar bij de andere leerlingen is dat slechts 4,1%.

Hoe zit het met de verschillen in motieven voor het beweeg- en sportgedrag buiten school tussen jongens en meisjes? Zowel bij de jongens als bij de meisjes zijn de drie belangrijkste redenen/motieven voor sporten en bewegen buiten school 'omdat ik het plezierig vind om te doen', 'omdat het goed is voor mijn gezondheid' en 'omdat ik er een goede conditie van krijg' (zie tabel 6). Ze zijn ook eensgezind als het gaat om de minst belangrijke reden. Op de laatste plaats staat 'omdat het niet duur is' en ook 'omdat ik lichamelijke





Tabel 5 Motieven om te bewegen en te sporten in de vrije tijd

Redenen/motieven	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Aantal en percentage			
Omdat ik het plezierig vind om te doen	566 (82,6)	599 (67,5)	1171 (71,9)
Omdat ik het goed kan	185 (27,0)	188 (21,2)	376 (23,1)
Omdat ik graag een goede sporter ben	178 (26,0)	116 (13,1)	297 (18,2)
Vanwege de sociale contacten	159 (23,2)	197 (22,2)	356 (21,9)
Omdat ik er een goede conditie van krijg	284 (41,5)	363 (40,9)	648 (39,8)
Omdat ik er een beter figuur van krijg	168 (24,5)	226 (25,5)	395 (24,2)
Omdat het goed is voor mijn gezondheid	338 (49,3)	451 (50,8)	792 (48,6)
Omdat ik het prettig vind om mijn grenzen te verleggen	85 (12,4)	74 (8,3)	160 (9,8)
Omdat het niet duur is	7 (1,0)	12 (1,4)	19 (1,2)
Omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind	102 (14,7)	36 (4,1)	138 (8,5)
Ik sport niet	12 (1,8)	72 (8,1)	84 (5,2)

opvoeding op school leuk vind' scoort laag, bij de jongens 10,3% en bij de meisjes 7,1 %. De leerlingen die geen geslacht hebben ingevuld zijn wel geteld bij de categorie alle leerlingen maar niet bij de deelgroepen.

4 Stimulering vanuit school om meer te gaan bewegen en sporten

Is het belangrijk dat de docent

leerlingen stimuleert om buiten school meer te sporten en te bewegen? Welke mogelijkheden heeft de docent om dat te bereiken?

Op de vraag of de leerlingen door hun docent zijn gestimuleerd scoorden de sportstroomleerlingen op een 5-puntschaal 3,20 (sd 1,20) en de leerlingen uit de andere klassen 2,75 (sd 1,16) (zie tabel 7). Dit verschil is significant ($p=0,00$). Op de vraag welke invloed

andere sportactiviteiten op school hebben zijn de scores voor de sportstroomleerlingen 3,17 (sd 1,21) en voor de andere leerlingen 2,71 (sd 1,12) en dit verschil is ook significant ($p=0,00$).

Wat heeft er op school toe bijgedragen dat je (meer) bent gaan sporten en bewegen? Ook bij deze vraag mochten de leerlingen drie antwoorden invullen. De top drie van redenen wordt gevormd door 'niets' (35,9%), 'kennismaken met nieuwe activiteiten' (29,5%) en ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (28,5%) (zie tabel 8). Bij de leerlingen van de sportstroom is de volgorde 'kennismaken met nieuwe activiteiten' (35,5%), ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (33,9%) en 'ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten' (29,5%). Bij de leerlingen uit de andere klassen is de volgorde aan redenen hetzelfde als die van de totale groep met de percentages (43,2%, 26,5% en 26,0%).

Tenslotte was er ook nog een vraag of leerlingen door school andere sporten zijn gaan doen. De percentage liggen onder de 20 % bij beide groepen, maar het verschil tussen de leerlingen uit de sportstroom en de andere klassen is wel significant ($p=0,00$) (zie tabel 9).

De betekenis van de resultaten voor het schoolvak B&S

De vragenlijst *Bewegen en sporten in de vrije tijd* (zie bijlage) heeft veel resultaten opgeleverd. Diverse resultaten waren verwacht. De leerlingen van de sportstroom scoorden zichzelf hoger op sportiviteit dan de leerlingen uit de andere klassen en dat geldt ook voor het belang van B&S op school. Dit betekent dat de onderzoeksvraag, zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen, wordt bevestigend. Voor beide groepen geldt dat voetbal en hardlopen het meeste worden gedaan. De groepen scoorden ook identiek op de belangrijkste motieven om te bewegen en sporten. Plezier staat op de eerste plaats gevolgd door gezondheid en een goede conditie. Dit geldt trouwens zowel bij de jongens als bij de meisjes. Naast deze vooral als positief te waarderende resultaten, zijn er ook resultaten naar voren gekomen die voor de

Tabel 6 Motieven om te bewegen en te sporten in de vrije tijd van meisjes en jongens

Redenen/motieven	jongens	meisjes	Alle leerlingen
Aantal en percentage			
Omdat ik het plezierig vind om te doen	569 (75,4)	584 (72,9)	1171 (71,9)
Omdat ik het goed kan	213 (28,2)	154 (19,2)	376 (23,1)
Omdat ik graag een goede sporter ben	173 (22,9)	119 (14,9)	297 (18,2)
Vanwege de sociale contacten	165 (21,9)	187 (23,3)	356 (21,9)
Omdat ik er een goede conditie van krijg	335 (44,4)	300 (37,5)	648 (39,8)
Omdat ik er een beter figuur van krijg	178 (23,6)	211 (26,3)	395 (24,2)
Omdat het goed is voor mijn gezondheid	365 (48,3)	417 (52,1%)	792 (48,6)
Omdat ik het prettig vind om mijn grenzen te verleggen	91 (12,1)	67 (8,4)	160 (9,8)
Omdat het niet duur is	14 (1,9)	5 (0,6)	19 (1,2)
Omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind	78 (10,3)	57 (7,1)	138 (8,5)
Ik sport niet	33 (4,4)	51 (6,4)	84 (5,2)

lichamelijke op school leuk vind' als één van de motieven om te bewegen en sporten in de vrije tijd. De meeste leerlingen geven aan dat 'niets' op school daaraan heeft bijgedragen. Op de tweede plek komt 'kennismaken met nieuwe sportactiviteiten en vervolgens 'de ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten. Bij de sportstroom leerlingen staat 'niets' echter niet in de top drie en staat 'kennismaken met nieuwe sportactiviteiten' op de eerste plek. Het lijkt erop dat de invloed van de school en de docent gering is als het gaat om stimuleren van meer en nieuwe beweeg- en sportactiviteiten voor leerlingen in de vrije tijd.

De docent en het vak lijken vrij onbelangrijk om buiten school meer te gaan bewegen en sporten.

Tabel 7 Stimuleren om (meer) te gaan bewegen en sporten in de vrije tijd

Gemiddelde	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Ik ben door de lessen lichamelijke opvoeding gestimuleerd om (meer) te gaan sporten en bewegen	3,20 (sd 1,20)*	2,75 (sd 1,16)*	2,94 (sd 1,20)
Ik ben door andere sportactiviteiten in en rondom de school gestimuleerd om (meer) te gaan sporten en bewegen	3,17 (sd 1,21)*	2,71 (sd 1,12)*	2,91 (sd 1,23)

*= significant verschil ($p < 0,05$)

Aanbeveling voor de vakwereld

De vraag die opkomt is of we het stimuleren van leerlingen voor actief bewegen en sporten in de vrije tijd als taakstelling van de school en de vakwereld zien. Volgens het *Beroepsprofiel Leraar Lichamelijke Opvoeding*, 'kan de leraar zijn leerlingen (1) beter leren bewegen, (2) leren samen te bewegen, (3) leren bewegen te regelen en (4) leren over bewegen. Hij heeft daarbij aandacht voor persoonlijke beweeginteresses en richt zich op het realiseren van een actieve en gezonde leefstijl.' (Bax, Brouwer, Klaassen, Van der Palen, Roelofsen, Vervoorn, Weeldenburg, & Wit, 2017, p.18). Verder is bekend dat de beweeg- en sportcultuur volop in beweging zijn. Er ontstaan geregeld nieuwe activiteiten en sporten, binnen een club, vereniging of daarbuiten. Binnen Curriculum.nu, leergebied Bewegen & Sport (2019) heeft één van de grote opdrachten betrekking op de verbinding tussen activiteiten binnen en buiten de school. De bouwstenen die daarbij aansluiten zijn vooral 'bewegen betekenis geven' en 'beweegcontexten verbinden'. Het is de bedoeling dat de leerlingen relaties leren leggen tussen datgene wat zij leren op school en wat zich buiten school afspeelt. Het is een aanbeveling om vanuit de vakwereld ook serieus aandacht te geven aan het stimuleren van bewegen en sporten buiten school in het hier en nu en voor later en straks. Een leven lang actief

Tabel 8 Bijdragen vanuit school aan meer bewegen en sporten in de vrije tijd

Wat heeft er op school toe bijgedragen dat je (meer) bent gaan sporten en bewegen?	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Aantal en percentage			
Leraar lichamelijke opvoeding	133 (19,4)	91(10,2)	224 (13,8)
Kennismaken met nieuwe sportactiviteiten	243 (35,5)	235 (26,5)	480 (29,5)
Schoolsportactiviteiten zoals naschoolse sport, sportkampen en sportdagen	96 (14,0)	42 (4,7)	138 (8,5)
Ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten	232 (33,9)	231 (26,0)	465 (28,5)
Ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten	202 (29,5)	157 (17,7)	360 (22,1)
Niets	197 (28,8)	384 (43,2)	585 (35,9)
Ik doe niet (meer) aan sport en bewegen	15 (2,2)	59 (6,6)	74 (4,5)

*= significant verschil ($p < 0,05$)

vakwereld (opleidingen, vakorganisaties en werkveld) inspanningen vragen. De docent lijkt nauwelijks een reden

te zijn om buiten school meer te gaan bewegen en sporten. Minder dan 10% van de leerlingen kiest 'omdat ik

Tabel 9 Door school zijn leerlingen andere sporten in de vrije tijd gaan doen

Aantal en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Ben je door school (ook) andere sporten (dan die je al deed) gaan doen in de vrije tijd?	133 (19,6)*	102 (11,6)*	238 (15,2)

*= significant verschil ($p < 0,05$)

met bewegen en sport vanuit autonomie, motivatie bevorderend (Ryan & Deci, 2000), is een belangrijk streven. De vraag die nog opgelost moet worden is: Hoe kunnen leerlingen beter gestimuleerd worden om meer deel te nemen aan diverse beweeg- en sportactiviteiten buiten schooltijd?

Hoe kunnen leerlingen beter gestimuleerd worden om meer deel te nemen aan diverse beweeg- en sportactiviteiten buiten schooltijd?

Hilde Bax is hogeschool hoofddocent aan de Hogeschool van Amsterdam, Academie van Lichamelijke Opvoeding

Bronnen

Bax, H. (2010). *De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school, een spiegel voor de vakwereld*. Jan Luiting Fonds, Zeist.

Bax, H., Brouwer, B., Klaassen, C. Palen, H. van der, Roelofs, S., Vervoorn, A., Weeldenburg, G., & Wit, G. de (2017). *Beroepsprofiel leraar Lichamelijke Opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Bax, H., & Swinkels, E. (2019). Kiezen voor bewegen, sport en maatschappij als examenvak (1 en 2). *Lichamelijke Opvoeding*, 107(3 en 4) 48-50; 22-24.

Bax, H., & Van den Heuvel, A. (2008). *Ethiek in beweging: over bewegen en ethiek in onderwijs, sport en gezondheidssector*. Assen: Van Gorcum, 3e druk.

Bax, H., Stegeman, H., Hoekman, R., & Slotboom, M. (2007). Aspecten van de kwaliteit van lichamelijke opvoeding. *Lichamelijke Opvoeding*, 95(12), 38-41.

Bottenburg, M. van, & Smit, S. (2000). *Richtlijn sportdeelname-onderzoek (RSO): definitief basis-startdocument*. Den Bosch: Diopter - Janssens & Van Bottenburg bv., opgehaald 18-10-21.

Crum, B. (1992). *Over versporting van de samenleving*. Haarlem: De Vrieseborch.

Curriculum.nu (2019). *Bewegen & Sport*, file:///C:/Users/baxhh/Downloads/Voorstellen-ontwikkelteam-Bewegen-Sport-1%20(2).pdf, opgehaald 18-10-2021.

Haverkamp, M., & Van Mossel, G. (2016). *Sportieve leerlingen in de bovenbouw van vmbo-bb/kb*. Enschede: SLO.

Klein Lankhorst, G., & Bax, H. (2010). Bewegen, Sport en Maatschappij, een prachttvak. *Lichamelijke opvoeding*, 98(5)44-46.

Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) (2020). *Goed leren bewegen; een leven lang actief! Koers KVLO 2020-2024*. Zeist: KVLO.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 227-268.

Stegeman, H. (red) (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs: over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Stegeman, H., Bax, H., Hoekman, R., & Slotboom, M. (2007). Aspecten van de kwaliteit van LO. In H. Stegeman, *Naar beter bewegingsonderwijs* (pp. 23-99) Nieuwegein: Arko Sports Media.

Swinkels, E. (2019). *Kwaliteit BSM en LO2, presentatie*, <http://docplayer.nl/162799831-Kwaliteit-bsm-en-lo2-9-oktober-2019-nijkerk-eric-swinkels.html>, opgehaald 18-10-21.

Contact

h.h.t.bax@hva.nl

Kernwoorden

sportstroom, sportklassen, LO2, BSM, bewegen en sporten in de vrije tijd



Foto: Anita Riemersma

Vragenlijst bewegen en sporten in de vrije tijd (Bax, 2020)

Beste leerling,

Fijn dat je wilt deelnemen aan het onderzoek over bewegen en sporten in de vrije tijd.

Je kunt geen goede of foute antwoorden geven: dit is geen toets!

Kies bij iedere vraag het getal dat het meest aansluit bij jouw mening of gevoel.

Alvast bedankt!

De naam van mijn school is:

- 1. Amstelveen College
- 2. Copernicus
- 3. Da Vinci College
- 4. Haarlemmermeer Lyceum
- 5. Het Schoter
- 6. KSH
- 7. Lyceum Sancta Maria
- 8. St Michael College
- 9. Anders

Wat is je geslacht?

- Jongen
- Meisje

Wat is je leeftijd?

- 12 jaar of jonger
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar
- 18 jaar of ouder

Welk schooltype doe je?

- vmbo (basis, kader of gemengd)
- vmbo tl of mavo
- havo

- vwo (atheneum, technasium, gymnasium)
- anders

Neem je deel aan de sportstroom op je school (sportklas, LO2, BSM)?

- Ja
- Nee

In welke klas zit je?

- Brugklas, eerste klas
- Tweede klas
- Derde klas
- Vierde klas
- Vijfde klas
- Zesde klas

Tot welke doelgroep reken je jezelf?

- de inactieven
- de minder sportieven
- de gemiddeld sportieven
- de meer sportieven
- de super sportieven

De volgende vragen gaan over sportbeoefening.

Het gaat om activiteiten die je in de afgelopen twaalf maanden hebt gedaan volgens gebruiken of regels uit de sportwereld.

Je moet denken aan bijvoorbeeld badminton, fitness, toerfietsen en schaken, maar niet aan tuinieren, puzzelen of fietsen naar de bakker.

Voor algemene beweegvormen kun je kiezen uit danssport, yoga of drie varianten fitness.

Sporten die je tijdens de vakanties hebt beoefend, tellen wel mee; sporten tijdens lessen lichamelijke opvoeding op school niet.

1. Welke sport of sporten heb je in de afgelopen twaalf maanden beoefend? (Maximaal tien antwoorden invullen)

- 1 atletiek
- 2 badminton
- 3 basketbal

- 4 biljart/poolbiljart/snooker
- 5 bowling
- 6 bridge
- 7 dammen
- 8 danssport
- 9 darts
- 10 duiksport
- 11 fitness, individueel (binnen)
- 12 fitness, in een groep zoals aerobics, spinning en zumba (binnen)
- 13 fitness, buiten zoals bootcamp
- 14 golf
- 15 gymnastiek/turnen
- 16 handbal
- 17 hardlopen/joggen
- 18 hockey
- 19 honkbal/softbal
- 20 jeu de boules
- 21 judo
- 22 kano
- 23 (berg)klimsport
- 24 korfbal
- 25 midgetgolf
- 26 mountainbiken
- 27 motorsport
- 28 paardensport
- 29 roeien
- 30 schaatsen
- 31 schaken
- 32 schietsport
- 33 skeeleren/skaten
- 34 skiën/langlaufen/snowboarden
- 35 squash
- 36 tafeltennis

- 37 tennis
- 38 vecht- en verdedigingssporten (excl. judo)
- 39 voetbal
- 40 volleybal
- 41 wandelsport
- 42 waterpolo
- 43 wielrennen/toerfietsen
- 44 zeilen/surfen
- 45 zwemsport (excl. waterpolo)
- 46 yoga (ook pilates en poweryoga)
- 47 andere sport, namelijk:
- 48 Geen sport

2. Hoeveel keer heb je in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?

- 12 keer of minder
- meer dan 12 keer en minder dan 50 keer
- meer dan 50 keer en minder dan 100 keer
- meer dan 100 keer en minder dan 200 keer
- meer dan 200 keer

3. Ben je lid van een sportvereniging of fitnesscentrum?

- ja
- Nee

4. Welke sport beoefende je het meest intensief in de afgelopen 12 maanden?

5. Waarom doe je aan sport? (maximaal drie antwoorden invullen).

- Omdat ik het plezierig vind om te doen
- Omdat ik het goed kan
- Omdat ik graag een goede sporter ben
- Vanwege de sociale contacten
- Omdat ik er een goede conditie van krijg
- Omdat ik er een beter figuur van krijg
- Omdat het goed is voor mijn gezondheid

- Omdat ik het prettig vind mijn grenzen te verleggen
- Omdat het niet duur is
- Omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind
- Ik sport niet

6. Ik ben door de lessen lichamelijke opvoeding gestimuleerd om (meer) te gaan sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Niet eens en niet oneens
- Enigszins mee eens
- Helemaal mee eens

7. Ik ben door andere sportactiviteiten in en rondom school gestimuleerd om (meer) te gaan sporten en bewegen.

- Helemaal mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Niet eens en niet oneens
- Enigszins mee eens
- Helemaal mee eens

8. Wat heeft er op school toe bijgedragen dat je (meer) bent gaan sporten en bewegen? (Maximaal drie antwoorden invullen)

- Leraar lichamelijke opvoeding
- Kennismaken met nieuwe sportactiviteiten
- Schoolsportactiviteiten zoals naschoolse sport, sportkampen en sportdagen.
- Ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten
- Ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten.
- Niets
- Ik doe niet (meer) aan sport en bewegen

9. Ben je door school (ook) andere sporten (dan die je al deed) gaan doen in je vrije tijd?

- Nee
- Weet ik niet
- Ja

10. Het vak lichamelijke opvoeding op school vind ik

- overbodig
- onbelangrijk
- neutraal
- belangrijk
- zeer belangrijk

LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 9 Jaargang 109 | december 2021

Extra
artikel

Vervolg op het artikel uit LO Magazine 9 2021

Tien jaar onderzoek naar Goed leren bewegen: vooral aandacht voor meer bewegen (2)

Grenzen aan de 'sleutelmacht'

Dit artikel is een terugblik op het onderzoek dat rond het thema leren bewegen in de afgelopen tien jaar is uitgevoerd en hierin worden de kennisbehoeften besproken waaraan nog gewerkt moet worden. Het eerste deel staat stil bij het thema leren bewegen gepubliceerde proefschriften vanaf 2010. In het tweede deel worden de belangrijkste conclusies weergegeven van een aantal vraagverkenningen die recent zijn uitgevoerd ten behoeve van de programmering van het sport- en bewegen onderzoek in de komende jaren. Het eerste deel staat in de papieren versie van *LO Magazine* 9 2021.

TEKST JO LUCASSEN

Jacobs (2016) laat onder meer zien hoe het geleerde buiten de school het onderwijsproces beïnvloedt. Die invloed komt ook aan bod in de dissertaties van Noortje van Amsterdam (2014) en Jeroen Koekoek (2021). Van Amsterdam stelt dat iedereen onder invloed staat van normen over het lichaam en dat lichaamsnormen de basis vormen voor allerlei in- en uitsluitingsprocessen. Mensen die vanuit de heersende normen gezien worden als abnormaal of afwijkend worden vaak gemarginaliseerd. De manier waarop deze normen ons gedrag bepalen is vaak onbewust en impliciet. Sport en lichamelijke opvoeding zijn belangrijke plekken waar mensen leren over (hun) lichaam en gezondheid. Ook bij docenten LO is het 'normale' lichaam dat van de slanke, blanke, heteroseksuele man uit de middenklasse zonder lichamelijke beperkingen. Docenten LO zien het lichaam weliswaar als een biologisch bepaald gegeven, maar ook als iets dat maakbaar is en kan veranderen. Dat kan zich onder meer uiten in de manier waarop ze kinderen met overgewicht of een lichamelijke handicap benaderen.



Jeroen Koekoek maakt duidelijk dat interacties tijdens de les een dynamiek hebben zonder dat leerkrachten zich daar altijd bewust van zijn. Als docent straal je soms andere dingen uit dan je wilt, of waar je je bewust van bent. Denk aan onuitgesproken normen over leerprestaties of wat jongens of juist meisjes beter kunnen. Bovendien blijken de interacties tussen leerlingen onderling in de gymles uit te monden in een 'verborgen curriculum'. Leerlingen ontwikkelen tijdens hun leerproces bepaalde ideeën en verwachtingen over de rol en bijdrage van hun klasgenoten. Die verwachtingen gaan over voorkeuren voor samenwerken, groepsopdrachten en het bereiken van doelen of prestaties – en beïnvloeden zo leerprocessen. Het feit dat in de gymles iedereen jou ziet en ook een eventueel moment van falen, is voor sommige kinderen een onprettig idee. Kinderen kiezen in dat geval eerder voor het werken in groepjes met vrienden of vriendinnen. Dat geeft een veiliger gevoel. In andere situaties hebben ze juist een voorkeur voor kinderen met een vergelijkbare vaardigheid. Docenten in het bewegingsonderwijs kunnen daarom niet probleemloos werken volgens vastomlijnde, pedagogisch-didactische werkwijzen. De vaak verborgen dynamiek tussen leerlingen in beweegsituaties is een belangrijke factor om rekening mee te houden.

Direct of indirect zijn dingen die leerlingen buiten de school hebben geleerd van invloed op het leren tijdens de gymles, of het nu de ervaringen zijn bij de sportclub of spelletjes en video's waarmee ze via digitale media kennis hebben gemaakt. Dat kan het leerproces bevorderen, maar ook hinderen. Meer in het algemeen vormt de school veel minder dan in de vorige eeuw lang het geval was een afgescheiden domein. Langs alle kanten dringt het dagelijks leven door de schoolmuren heen. En dat is maar goed ook. Maar in zekere zin wordt daardoor de 'sleutelmacht' van de school wel ingeperkt. En dat lijkt me een belangrijke reden om te streven naar een veel nadrukkelijker relatie tussen leren bewegen op school en het leren bewegen buiten de school. Iets dat zou kunnen lukken bijvoorbeeld bij een 2+1+2 beleid. Een interessant vraagstuk voor nader onderzoek.

Breder perspectief op leren bewegen

Dat een breder perspectief op leren bewegen zinnig kan zijn laten proefschriften zien waarin onderzoek is gedaan naar verschillende leeraanpakken. Van Abswoude en Adams maken aannemelijk dat het impliciet leren een route is die bij een deel van de kinderen meer vooruitgang oplevert dan de gebruikelijke expliciete en instructieve vorm van onderwijzen uitgaand van een 'ideale' uitvoering van het bewegen. Minder formele leersettings, zoals het schoolplein (Mirka Janssen) of spelen in de buurt (Cruijff courts, speeltuinen) kunnen zo ook oefenplaatsen zijn voor leren bewegen en met enige sturing op inrichting en begeleiding kunnen die leerprocessen elkaar versterken. Meer bewegen en beter bewegen kunnen dan op elkaar gaan aansluiten.

Hoe verder? Te vroeg voor gejuich

Rond het bewegingsonderwijs en leren bewegen in het algemeen kan met het geschetste onderzoek geleidelijk aan een kennisbasis worden gebouwd. Als we de publicatie over de volle breedte bezien zijn er zeker enige vorderingen, maar niet direct reden tot uitbundig gejuich. Daarvoor is het

uitgevoerde onderzoek te zeer verbrokken. Om hierin verandering te brengen is noodzakelijk dat de betrokken organisaties en onderzoekers hun activiteiten onderling meer afstemmen, zodat het onderzoek zich richt op prioritaire vraagstukken en die focus ook langdurig handhaven, zodat er daadwerkelijk sprake is van doorgaande kennisontwikkeling. Hier en daar is die focus gelukkig al zichtbaar (Fontys over beoordelen, VU en RUN over motorisch leren, RUG over bewegen en cognitie). Dat proces kan verder worden bevorderd door het gezamenlijk opstellen van een meerjaren onderzoekagenda en door daarbij zwaartepunten te verdelen tussen betrokken onderzoeksinstanties. Stappen in die richting worden de laatste jaren gezet, waarbij met name de inspanningen van het Lectorenberaad sport en bewegen moeten worden genoemd.

Vraagverkenningen vormen een methode om de meest pregnante kennisbehoeften op een bepaald gebied in kaart te brengen. Niet alleen de KVLO produceerde in 2020 de eerdergenoemde verkenning, ook het Lectorenplatform Sport en Bewegen voerde vorig jaar een vraagverkenning uit, gesteund door de SIA. Het proces is door het platform serieus aangepakt. De verkenning bestond uit een enquête onder sport- en beweegprofessionals (leraren lichamelijke opvoeding, buurtsportcoaches, leefstijlcoaches, e.d.) uit het relatienetwerk van de betrokken hogescholen. In totaal hebben 383 sport- en beweegprofessionals aan de enquête deelgenomen. Daarnaast werden regionale focusgroepen georganiseerd om de resultaten van de enquête verder te concretiseren.

Uit de inventarisatie zijn voor de toekomst vier onderzoeksthema's afgeleid die kern van de HBO kennis- en innovatieagenda vormen

- 1 Nederland in beweging
- 2 Vaardig in sport en bewegen: het motorisch minder vaardig worden van kinderen vormt volgens een aanzienlijk deel van de betrokkenen een belangrijke uitdaging c.q. belangrijk probleem en dit roept verschillende onderzoeksvragen op. De combinatie van de achterstanden in motorische vaardigheid op jongere leeftijd en de afnemende sportdeelname op latere leeftijd vormen een tweede onderzoeksthema.
- 3 De meervoudige waarde van sport en bewegen
- 4 Technologie als vloek en als zegen bij het sporten en bewegen

Vaardig in sport en bewegen

Rond dit thema is zowel gesproken over de belangrijkste actuele uitdagingen voor het werkveld als de daaruit voortvloeiende kennisbehoeften. Een grote uitdaging in het werkveld binnen dit onderzoeksthema betreft volgens ruim een derde van de respondenten het motorisch minder vaardig worden van kinderen. Andere uitdagingen zijn dat kinderen minder buitenspelen (26%), in het algemeen onvoldoende bewegen (20%) en na hun 12de beperkt lid zijn van een sportvereniging en (daardoor) minder sporten (15%). Een specifieke uitdaging binnen dit thema is volgens 30 procent van de respondenten dat het belang van sport en bewegen binnen scholen beperkt is, dat er te weinig geld/tijd is om een goed sportaanbod te verzorgen in het onderwijs, en dat het volgen van de ontwikkeling (motorisch, gedrag) van leerlingen in het onderwijs lastig is. Andere uitdagingen



binnen het onderwijs zijn volgens respondenten dat de doelen van het bewegingsonderwijs niet eenduidig zijn en dat de tijd om die doelen te behalen beperkt is. Een deelnemer aan de focusgroep van de Hogeschool van Amsterdam merkte hierover het volgende op: 'Er ontbreekt een duidelijk beeld waar een 'goede' les/programma lichamelijke opvoeding aan moet voldoen. Dit leidt ertoe dat er weinig 'echt' verandert in het vak en dat de ontwikkelingen die er zijn slechts tijdelijk zijn, en niet duurzaam worden geïmplementeerd. Er lijkt behoefte aan focus 'waar gaan we naartoe met het vak'. De genoemde uitdagingen laten zich volgens de respondenten vertalen in drie prioritaire kennisbehoeften: hoe krijgen we kinderen meer aan het bewegen (35%), hoe realiseren we daarbij een veilig pedagogisch klimaat in de gymlessen en sportvereniging (29%) en wat kan de sport- en bewegingsprofessional doen om kinderen een zo goed mogelijk aanbod te bieden (didactiek, inhoud; 26%)? Dit vraagt niet alleen om onderzoek naar de kwantiteit en kwaliteit van bewegingsonderwijs, maar ook naar het expliciteren van de waarde van bewegingsonderwijs, en dus het (verder) legitimeren van het belang van dit onderwijs. Een deelnemer aan de focusgroep van de Hogeschool van Amsterdam verwoordde dit als volgt: 'Wat zijn de effecten van meer bewegen tijdens de schooldag? [...] Men heeft 'iets' nodig om hun collega's, directies en besturen te overtuigen dat meer bewegen in en om school noodzakelijk is voor de schoolgaande jeugd. Er is behoefte aan het in kaart brengen van effecten van enerzijds leerresultaten, maar ook op beter functioneren van leerlingen, of welbevinden van leerlingen.' Deze vraag leeft met name onder LO-docenten en trainers/coaches. Wanneer het gaat om het sporten en bewegen van kinderen dan zien we dus kennisbehoeften rondom het sportaanbod

voor kinderen binnen en buiten het onderwijs. Bij dit laatste zijn ook de eerdergenoemde kennisbehoeften rondom samenwerken tussen sport- en beweegprofessionals, financiering van sport- en beweegaanbod, inrichting van accommodaties, en organisatie van aanbod van georganiseerd en ongeorganiseerd sporten van toepassing.

De vraag naar het pedagogisch klimaat leeft met name onder LO-docenten en trainers/coaches. Voor trainers/coaches is dit zelfs de belangrijkste vraag.

Dit sluit aan bij de uitdaging dat professionals een toename in het aantal en de diversiteit van gedragsproblemen in de sport ervaren.

Motiveren van leerlingen in de gymlessen, en in het bijzonder het realiseren van een motiverend leerklimaat, is ook een thema dat bij een aanzienlijk deel van de LO-docenten speelt. Een van de geïnterviewden in de verdiepingronde door Fontys Hogescholen merkt bijvoorbeeld op: "Hoe kun je goed inspelen op behoeften van individuele leerlingen? Wat is een effectieve manier om kennis over motivatie over te dragen en toegepast te krijgen in de onderwijspraktijk? Hoe herken je leerlingen met verschillende (kwaliteits) motivatie en hoe speel je daar het effectiefste op in?"

Opvallend in de planvorming van de lectoren is dat nergens enige relatie wordt gelegd met de curriculum herzieningsdiscussie van Curriculum.nu die zich van 2012 ook rond het leerdomein bewegen en sport heeft afgespeeld. Daarnaast lijkt het erop dat de nadruk die in de werkvelduitdagingen ligt op vaardiger bewegen in de onderzoeksprioriteiten toch weer verschuift naar meer bewegen. De kennisbehoeften die worden signaleerd komen overigens op een aantal punten redelijk overeen met die signaleerd in de KVLO-vraagverkenning. De 450 reagerende KVLO leden zien als belangrijkste thema's waar de kennisontwikkeling zich de komende jaren op zou moeten richten:

- grote opdrachten uit het eindproduct van Curriculum.nu voor het leergebied bewegen en sport waarvan KVLO-leden aangeven dat zij nog te weinig houvast aan kennis hebben, met name
 - hoe zelfregulatie kan worden ingebed in de leerplanvorming
 - hoe het onderwijs bij kan dragen aan de vorming van een beweegidentiteit en
 - hoe de motorische leerprocessen op school en buiten de school met elkaar kunnen worden verbonden
- bevorderende en belemmerende factoren voor een actieve of dynamische schooldag in het (basis)onderwijs
- de afstemming van het onderwijs op het leergebied op de capaciteiten/talenten en voorkeuren van ieder kind (passend onderwijs, differentiëren)
- effectief en stimulerend volgen en beoordelen van leervorderingen
- motivatie bevorderende onderwijsvormen in het voortgezet onderwijs
- blended learning bij bewegingsonderwijs.

De KVLO speelde bij een flink aantal van de genoemde onderzoeken die het bewegingsonderwijs raken een rol naast haar inzet om voor het bewegingsonderwijs in Nederland een bijzondere leerstoel in stand te houden. Het is een bescheiden maar constructieve betrokkenheid: door vraagarticulatie zoals via de beschreven vraagverkenning,

als lid van begeleidende klankbordgroepen en bij de valorisatie van de uitkomsten door die te publiceren in het LO Magazine of op studiedagen. Die rol zou best iets steviger mogen, maar dat vergt stappen zoals het opzetten van een onderzoekfonds via de ledenbijdragen.

Jo Lucassen is senior onderzoeker bij het Mulier Instituut en gedetacheerd als kennismanager bij KVLO

Contact

jo.lucassen@mulierinstituut.nl

Kernwoorden

onderzoek, lichamelijke opvoeding, proefschriften, vraagverkenning

Referenties/lijst van proefschriften

Aarts, M. J. (2011). *Children, physical activity and the environment: opportunities for multi-sector policy*. Datawyse/Universitaire Pers Maastricht.

Abswoude, F. van (2019) *Implicit and explicit motor learning in children: An investigation into individual differences to promote tailor made motor learning in practice* Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen

Adams, I. (2017). *Predictive motor control in children with Developmental Coordination Disorder – Mechanisms and Intervention*. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen

Amsterdam, N. van (2014). *Abnormal bodies: gender disability and health in sport, physical education and beyond*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Beenackers, M.A. (2013). *Physical activity: the interplay between individual and neighbourhood factors*. Rotterdam: Erasmus University Rotterdam.

Berg, V. van den (2020). *Smart Moves! Physical activity and cognitive performance of young adolescents*. VU Amsterdam: Vera van den Berg.

Bruijn, A.G.M. de (2019). *The brain in motion: effects of different types of physical activity on primary school children's academic achievement and brain activation*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

Collard, D.C.M. (2010). *iPlay-study: development and evaluation of a school-based physical activity-related injury prevention programme*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

Dijk-Wesselius, J.E. van (2020). *Greening schoolyards: impact on children's well-being and behavior, parental support, and use for outdoor learning*. VU Amsterdam: J.E. Wesselius.

Doorn, F.A.P. van (2016). *Children as co-researchers in design: enabling users to gather, share and enrich contextual data*. Delft: Technische Universiteit Delft.

Emck, C. (2011). *Gross motor performance in children with psychiatric conditions*. VU Amsterdam: Claudia Emck.

Fels, I.M.J. van der (2020). *Movement, cognition and underlying brain functioning in children*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

Hendriks, A.M. (2016). *Wicked problems and challenging opportunities: development of integrated public health policies for the prevention of obesity*. Maastricht: Maastricht University.

Hoeboer, J. (2019). *The development of the Athletic Skills Track: a new motor competence assessment*. VU Amsterdam: J. Hoeboer.

Hoor, G. ten (2017). *Focus on strength: design, development, production, implementation and evaluation of an overweight prevention program*. Maastricht: Maastricht University.

Jacobs, F.M. (2016). *Addressing and navigating the social domain in sport: coaches and physical education teachers*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Janssen, M. (2014). *Playgrounds: play hard, learn easy*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

Jonker, L. (2011). *Self-regulation in sport and education: important for sport expertise and academic achievement for elite young athletes*. RU Groningen: L. Jonker.

Kann, D.H.H. van (2017). *Active living: the role of the primary school environment on children's physical activity and sedentary behavior*. Maastricht: Maastricht University.

Kernebeek, T. van (2020). *Gymmermansoog: quantification of gross motor skills within the physical education setting*. VU Amsterdam: Tim van Kernebeek.

Koekoek, J. (2020). *Exploring task-related student peer interactions in physical education*. RU Utrecht: Jeroen Koekoek.

Krijgsman, c. 2021 *Evaluatie en motivatie. Een Zelf-Determinatie Theorie Perspectief op Cijfers, Doelen en Groei Gerichte Feedback in de Les Lichamelijke Opvoeding*. Utrecht/Gent: Universiteit Utrecht/Ghent University

Liempd, I. van (2018). *Exploring childcare spaces: young children's exploration of the indoor play space in center-based childcare*. RU Utrecht: H.M.J.A. van Liempd.

Meij, J.S.B. de (2013). *JUMP-in, development and evaluation of an intervention to promote sports participation and physical activity in children*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam

Nassau, F. van (2015). *Dissemination of DOIIT*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

Niet, A.G. van der (2015). *Physical activity and cognition in children*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

Noordstar, J.J. (2017). *Self-perceptions and physical activity in children with and without motor problems*. Utrecht: Universiteit Utrecht

Platvoet, S. (2020). *Physical education: a gold mine for the development of future successful athletes?* RU Nijmegen: Sebastiaan Platvoet.

Pot, N. (2014). *Sport socialisation and the role of the school*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam

Prins, R.G. (2012). *Environmental influences on physical activity among adolescents: studies on determinants and intervention strategies*. Rotterdam: R.G. Prins.

Slingerland, M. (2014). *Physical education's contribution to levels of physical activity in children and adolescents: dissertation*. Maastricht: Maastricht University.

Westendorp, M. (2014). *Movement and cognition: the relationship between gross motor skills, executive functioning, and academic achievement in children with learning disorders*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

Wijztes, A.I. (2015). *Social inequalities in young children's lifestyle behaviors and childhood overweight: the Generation R Study*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam.

Woudenberg, T.J. van (2020). *Social network interventions that promote physical activity among adolescents*. RU Nijmegen: Thabo J. van Woudenberg.

Wouters, M. (2019). *Fit for the future: physical fitness of children and adolescents with intellectual disabilities*. EU Rotterdam Marieke Wouters.

Zondag, J. (2021). *Volkskracht: sport, lichamelijke opvoeding en de versterking van Nederland 1880-1940*. Amsterdam: Boom.