

LO

MAGAZINE
KVLO.NL



PRAKTIJK

**Rugby
Triathlon**

TOPIC

**Sociaal veilig
bewegingsonderwijs**

TOPIC

Sociaal veilig bewegingsonderwijs

Veiligheid is een belangrijk thema in onze lessen bewegingsonderwijs, waarbij de kans op zowel fysieke als sociale onveilige situaties voortdurend aanwezig is. In LO1 2022 lag de focus op fysieke veiligheid. De rubriek 'Recht' verwijst naar dat nummer. LO4 richt zich op de sociale veiligheid in bewegingsonderwijs en bevat zeven artikelen in een gedicht in de papieren versie, plus twee bonusartikelen in LO Magazine Digitaal.

Anton Binnenmars, voorzitter van het hoofdbestuur van de KVLO, opent het nummer met zijn voorwoord. Maarten Massink deelt in het eerste artikel een aantal praktijkvoorbeelden en Jennifer Nuij sluit het topic af met haar reeks over 'veiligheidsgradatie' in de bonusartikelen. John Körver, Joliet Leenhouts en Anita Riemersma verzorgen de bijpassende illustraties en foto's.



04

TOPIC

- 04** Sociale veiligheid in bewegingsonderwijs | Maarten Massink
- 08** Samen bewegen; praktijkonderzoek naar inclusie bij LO in vo | ONDERZOEK Eva-Luca Pauw e.a.
- 12** Wat is het gevaar van een wedstrijd? | Chris Hazelebach
- 16** De Amsterdamse ALO-student van start- naar stadsbekwaam | Douwe van Dijk
- 18** Leer me kennen en kunnen | ONDERZOEK Mirjam Stuij
- 33** "Juffrouw... | GEDICHT Carly Wessels



Reageren op vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

RUBRIEKEN

- 02** Inhoud
- 03** Voorwoord
- 46** KVLO Podcast
- 47** Column Bewegen overwegen
- 48** Recht
- 49** Wat doet de KVLO voor ...?
- 50** Scholing
- 51** Nieuws

BONUSARTIKELEN

- B52** Relatie voor prestatie (4) | TOPIC Jennifer Nuij
- B57** Sportief spelen in de gymles, hoe doen we dat? | TOPIC Toke Damgrave e.a.
- B59** Het ervaren van (g)een grens | Nick Keijser
- B66** Van Kamp Van Koningsbrugge terug naar de gymzaal | Nick Keijser
- B71** KVLO Jaarverslag 2023 | Redactie



Scan de QR-code of klik *hier* naar LO Magazine Digitaal met bonusartikelen

- 34** Lage lat met hoge verwachting werkt beter | Chris Hazelebach
- 37** Seksuele integriteit in de gymles, waar begin je? | Esther van der Steeg en Marije Gerritsen-de Laat

PRAKTIJK

- 21** Van weerstand naar inspiratie (2) | Jolijn Bosch e.a.
- 24** Junior Challenge triathlon | Marjan van Aken
- 26** Samen bewegen regelen in de praktijk (5) | Chris Hazelebach en Maarten Massink
- 30** Rugby, het spel met impact (2) | Alexander Nagelhout

ONDERZOEK

- 40** Grip op geluid, geluidmetingen in sportzalen (2) | Remy Wenmaekers e.a.

EN VERDER

- 44** De moderne gymzaal: Sportinventaris (18) | Folkert Buiter en Odin Wenting

Foto cover: Anita Riemersma

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

Bewegingsvrijheid

Ik begin aan dit voorwoord met als thema sociaal veilig bewegingsonderwijs de ochtend na de finale van het songfestival. Joost Klein is uitgesloten van deelname in verband met een incident. Alles wat we hierover tot nu toe weten is dat hij, na herhaaldelijk vragen te stoppen met filmen, een dreigende beweging zou hebben gemaakt naar een cameravrouw. Het is uniek in de historie van het songfestival, net zoals dat het de eerste keer is dat de winnaar openlijk non-binair is.

Sociale veiligheid is hot. Het thema domineert al een hele tijd de media sinds de grensoverschrijdende gedragingen bij de The Voice, De Wereld Draait Door en Studio Sport naar buiten zijn gebracht. De voorbeelden staan niet op zichzelf en we ontdekken steeds meer dat het in alle sectoren, in alle geledingen voorkomt. Sociale onveiligheid is een hardnekkig fenomeen. Het kent helaas vele varianten.

Het vraagt veel van jullie in het bewegingsonderwijs om goed om te gaan met toenemende diversiteit, terwijl de kwetsbaarheid van leerlingen vanwege de zichtbaarheid toeneemt. Een sprekend voorbeeld van kwetsbaarheid las ik onlangs in Splinter Chabot autobiografische boek Confettiregen. Hij beschrijft zijn worsteling met de gymlessen op de middelbare school in het licht van zijn ontluikende homoseksualiteit. Het liefst had hij die lessen overgeslagen. Hoewel hij opgroeit in een gezin vol begrip is het voor hem een strijd, een gevecht om zijn eigenheid te ontdekken, te omarmen.

Zichtbaarheid en onzekerheid zijn twee ingrediënten die onveiligheid vergroten. Wees je als beweegprofessional bewust dat jij de verbinder bent tussen de individuele deelnemers, de groep en de omgeving. Samen bewegen is een speelplaats om te leren samenwerken. Hoe werk ik samen en wat is mijn bijdrage om de samenwerking prettig en veilig te laten verlopen?

Jij speelt een cruciale rol om goed te acteren op de groepsdynamische verschijnselen. Jij stimuleert en versterkt de gewenste ontwikkeling en jij corrigeert en verzwakt het ongewenste gedrag. Jij bent het voorbeeld. Doorzie je de groepsprocessen, moedig jij deze hoorbaar en zichtbaar aan als het helpende is en ontmoedig of wijs jij deze af als deze afbreken?

Het is vanzelfsprekend zoeken naar de juiste balans en het stellen van de juiste grenzen. Een niet geringe opgave. Ik hoop dat de diverse artikelen je mogen verrijken, mogen stimuleren om keihard te werken aan de veiligheid van het bewegingsonderwijs. Luister, blijf de ander zien en geniet van samen leren bewegen in een veilige omgeving.

Anton Binnenmars



Sociale veiligheid in bewegingsonderwijs

In 2015 is er in het LO Magazine een topic geweest over de 'Sociaal emotionele ontwikkeling'. In dat topic is er een artikel verschenen van Marleen Kamminga waarin ze beschrijft dat ons vak kan bijdragen aan een veilige sfeer in de klas. Op dit moment is dit een actueel onderwerp. Er is veel aan de hand in de wereld om ons heen. Er is een dreigende oorlogssituatie, een klimaatcrisis, we komen net uit een coronapandemie, er is veel prestatiedruk op leerlingen en ze volgen elkaar via social media. Ook ouders worden meegenomen in deze permanente controle. Docenten merken dit aan leerlingen. Ze zitten anders in de klas dan een aantal jaar geleden. De KVLO podcast met Hans Koppies en Jennifer Nuij gaat hierover. Welke signalen vang jij op in jouw lesgeefpraktijk en hoe ga je daarmee om? In dit artikel aandacht voor dit onderwerp. | Maarten Massink

Groeperen

Groepjes maken in de LO-les. Een steeds terugkerend fenomeen. "Jongens en meisjes jullie mogen zelf tweetallen maken". Veel leerlingen (de meesten?) vinden het heel fijn om met vriendje of vriendinnetje samen te werken. Ze zoeken elkaar meteen op. Maar een deel wordt daardoor meteen buitengesloten want deze leerlingen worden niet meteen gekozen. De docent geeft aan wie dan met wie kan werken. Sommigen vinden het niet zo'n probleem als ze met iemand anders moeten samenwerken die niet hun eerste keus zou zijn. Maar er is ook een deel dat niet wil samenwerken met één van de leerlingen die overblijven. Dit kan zijn om verschillende redenen. Ze hebben net ruzie gehad, of ze mogen elkaar niet, of ze hebben elkaar nooit gemogen, of die leerling is niet goed genoeg of juist veel te goed. Kortom een eenvoudige opdracht als; "maak even tweetallen" kan meteen voor veel onrust zorgen. Zodanig zelfs dat leerlingen of groepjes leerlingen blokkeren en niet meer willen meedoen met de les/opdracht. Hier speelt het gevoel van sociale veiligheid een belangrijke rol.

Informatie

Deze opdracht geeft veel informatie over de klas en hoe leerlingen met elkaar omgaan en welke groepsnormen er heersen. Het zegt iets over de sociale veiligheid. Daar moet de docent met de klas aan werken. Het ideaal van de docent is dat leerlingen probleemloos groepjes van de gewenste grootte maken. Nog mooier dat ze uit zichzelf ook rouleren en iemand anders kiezen dan hun vriendje of vriendinnetje.

Dit om iedereen te leren kennen. Dit zal de docent waarschijnlijk ook als motivatie opgeven naar leerlingen met het verzoek (de opdracht) om eens een ander uit te nodigen, zodat je iemand anders een beetje leert kennen met sport en bewegen. Er zijn klassen/groepen waar dit lukt en de sociale veiligheid op orde is. Leerlingen vertrouwen elkaar en zijn nieuwsgierig naar elkaar. Ze stellen zich open voor de ander.



Met plezier kunnen meedoen voor alle leerlingen is belangrijker

Ideale situatie

Deze ideale situatie doet zich meestal niet meteen voor maar is iets om na te streven. Waarom? Omdat het een sfeer van veiligheid en vertrouwen geeft waar alle leerlingen plezier kunnen hebben en willen leren. Een situatie waar de docent met de klas naar toe wil werken. Het is een groeiprocess. Soms moet dat van ver komen en is er sprake van onveiligheid. In het ergste geval zelfs met fysieke (be-)dreiging. Ten tijde van spanning in de klas, op school, thuis, in de samenleving zijn er meer aanleidingen voor verstoringen (disregulatie, zie artikel Jennifer Nuij in dit LO magazine) in de les. Docenten geven aan in een enquête dat ze meer spanning voelen bij leerlingen en lesmomenten na de coronapandemie. Het groeperen van leerlingen levert soms grote problemen op.

Oplossingen

Voor het scheppen van sociale veiligheid is er niet een standaardmethode of oplossing aan te geven. Er zijn wel voorbeelden van suggesties die kunnen helpen met het probleem handen en voeten te geven.

In het artikel van Marleen Kamminga (zie inleiding) wordt Ivo Dokman aangehaald die wijst op het belang van goed observeren, groepsnormen registreren en groepsprocessen begeleiden. Welke leerlingen hebben de meeste invloed op de groep en zijn de normdragers. Hiervoor is speciale scholing ontwikkeld; 'Ik in de Wij', er is veel belangstelling voor.

In hetzelfde artikel geeft Wim van Gelder de tip leerlingen in niveau-groepen te laten werken, zodat leerlingen makkelijker leren omgaan met de motorische verschillen omdat

deze geringer zijn. Verder pleit hij voor het neerzetten van veel situaties waar leerlingen vrij kunnen oefenen waardoor geen wachtrijen ontstaan en leerlingen minder van elkaar of het groepje afhankelijk zijn.

Je kunt als docent het groeperen ook zelf in de hand houden. Je maakt de groepjes zelf. Dit is voor de leerlingen met sterke voorkeuren minder leuk. Maar het is voor de leerlingen die anders meestal overblijven als leerlingen zelf mogen kiezen, een verademing. Je krijgt als leerling misschien niet de groepsgenoten van je keuze, maar je wordt in ieder geval niet geconfronteerd met de 'populariteit ranking' die anders wordt gehanteerd. De docent is dan verantwoordelijk voor de indeling. Dit kan de docent doen door af te nummeren. Let op de leerlingen die gaan 'verzitten' of plaatsen wisselen om toch met hun vriendje of vriendinnetje te kunnen samenwerken. Of de docent maakt gerichte combinaties van leerlingen waarvan hij of zij denkt dat die elkaar goed aanvullen om enkele redenen en van/met elkaar kunnen leren.

Waarom

Hier zullen de leerlingen de waaromvraag stellen. "Waarom maakt u de groepen meester? Waarom mogen we zelf geen groepen maken?" Het is goed daar aandacht aan te besteden en een toelichting op te geven. Dit is soms moeilijk bespreekbaar met de klas. Leerlingen die als laatste overblijven vinden dit niet leuk, maar zullen dit niet gauw uitspreken. Zij worden dan namelijk gezien als het probleem waarom anderen niet mogen samenwerken met het vriendje/vriendinnetje naar hun keuze. Je hebt kans dat ze zeggen dat

ze het niet erg vinden. Ze willen liever het hele gesprek hierover mijden. Maar vaak vinden ze het wel heel erg. Veel leerlingen zeggen pas achteraf (zelfs pas als ze van school zijn) hoe erg ze die momenten hebben gevonden in de les LO. Veel LO-docenten zijn minder gevoelig voor dit probleem, omdat zij zelf in hun schooltijd waarschijnlijk bovengemiddeld goed waren in gym en minder last hadden van een negatieve 'ranking'. Steef Kraan (2018) schreef hierover een interessant artikel 'Kiezen of delen?' over het kiezen van partijen in de les LO.

Hoewel soms moeilijk bespreekbaar is het toch belangrijk hier wel met de klas over te spreken en als docent (autoriteit) namens die leerlingen te spreken die meestal overblijven. Maar ook om de meest wenselijke (ideale) situatie te schetsen waar iedereen oog heeft voor de ander en iedereen er toe doet, zodat leerlingen dit zien als een groeiprocess. In dit gesprek kun je begrip tonen voor de wens van sommige leerlingen, maar aangeven dat je het met plezier meedoen van alle leerlingen belangrijker vindt. Het leren samenwerken/spelen met oog voor de verschillen is belangrijk. De kampioen is degene die met iedereen goed kan samenwerken/spelen. Dit wordt onderstreept als je leerlingen regelmatig laat wisselen met bepaalde activiteiten die zich daarvoor lenen (overgooien, volleybal, badmintonnen, tafeltennis...). Andere activiteiten doe je gedurende langere periode met een vast groepje dat wisselt in de volgende periode (spelgroepje voetbal, oefengroepje dans ontwerpen...).

Zichtbaarheid

Er zijn vier groepjes aan het werk. Eén groepje speelt een tikspel, een groepje speelt voetbal 3 tegen 3, een groepje speelt badminton (sparren) op drie kleine veldjes 1 tegen 1, en een groepje van zes leerlingen oefent de hurkwend sprong met minitramp over kastbreedte. Bij het hurkwend sprong-groepje gaat een leerling aan de kant staan. De docent laat

hem even gaan. Maar na een tijdje gaat hij naar hem toe en vraagt waarom hij niet meedoet. "Geen zin", antwoordt hij. "Vind je het moeilijk?", vraagt de docent. "Nee ik kan het wel". "Wil je het mij laten zien?" Aarzelend neemt de leerling een klein aanloopje en landt met zijn handen en knieën op de kast, draait door en landt met zijn voeten op de landingsmat. "Prima, heel goed, ik zie je dat je het kan. Nu proberen met je voeten over de kast zonder met handen en knieën op de kast te landen". De docent begint daarna een gesprekje met de leerling waarom de leerling niet meedoet. De leerling geeft aan dat hij het niet leuk vindt dat hij nog niet meteen over de kast springt. Iedereen kan dat zien.

Hoewel het arrangement zo gekozen is dat iedereen kan meedoen en er in kleine groepjes wordt gewerkt is de (sociale) veiligheid in de groep niet zodanig dat deze leerling zijn beweegniveau wil tonen. Hij heeft moeite met de 'gevoelde zichtbaarheid' van zijn prestatie. In deze groep voelt hij zich niet sociaal veilig genoeg om zijn prestatie te tonen.

Continuïteit en vertrouwen

Dat hoeft niet alleen te gelden voor de leerling die moeite heeft met de bewegingsopdracht. Soms gebeurt het dat een leerling met een hoge vaardigheid gevraagd wordt dit te laten zien aan de groep/klas. Hij geeft dat aan dat niet te willen. Ook hier speelt de zichtbaarheid een negatieve rol. Leerlingen willen soms niet met hun groepje een demonstratie geven van het dansje waar ze een paar lessen aan geoefend hebben.

Als je dit ziet als docent dan is er werk aan de winkel. Dit belemmert het leren. Leerlingen kunnen beter leren bewegen te verbeteren als ze samen het bewegen kunnen regelen. De sociale veiligheid is daarbij voorwaarde en dient ontwikkeld

te worden als deze onvoldoende aanwezig is. Dit is een geleidelijk proces waarbij continuïteit helpt. Bijvoorbeeld wanneer de klas een langere periode dezelfde docent heeft en dezelfde samenstelling. Dat kan helpen bij vertrouwen krijgen. De docent kan dan hier met de klas aan werken door goed te observeren en indien nodig regelmatig te bespreken en gepaste maatregelen te nemen.

Omgaan met verlies

Voor de gymles op het veld spelen leerlingen een spel met een groepje. Als er een verliezer uit



Aandacht voor elkaar



Schoolcultuur botst soms met de straatcultuur

komt na het spel moet deze op de doellijn gaan staan, voorover gebukt. Een speler mag vanaf de penaltystip proberen de bal op zijn achterwerk te schieten. De docent ziet het en loopt naar de groep toe. "Waarom spelen jullie dit?" "Dat is leuk meester. Het heet ezelen". De verliezer krijgt een straf die vooraf is afgesproken. Omgaan met verlies. Voor veel leerlingen is bij (bal)spelletjes het winnen heel belangrijk. Het is afhankelijk van de buurt waar leerlingen opgroeien hoe ze met winnen en verliezen omgaan. Dit nemen ze mee in school. In sommige buurten is 'ezelen' populair. Hierbij doen de spelers allerlei spelletjes en oefeningen waarbij de afspraak is dat de verliezer een straf krijgt. Een triest voorbeeld staat ook in het artikel van Chris Hazelebach elders in dit blad (de zwarte parel). Soms nemen leerlingen dit mee naar school. De straatcultuur botst met de schoolcultuur.

Voorbeelden in de samenleving

De samenleving is ook aan verandering onderhevig. Hoe ga je om met verliezers? De popgroep Queen geeft daarvan een toon voorbeeld in het nummer *We are the champions* met het bekende zinnetje *No time for losers, cause we are the champions*. Het wordt overal luid gezongen als feestlied. Het geeft aan hoe we tegen verliezers aankijken in de samenleving. Dat is iets dat je niet wil in het onderwijs. Met 'ezelen' gaat het nog een stapje verder dan *No time for losers*. Met ezelen worden de verliezers zelfs gestraft. In allerlei spelletjes en shows en quizzen wordt vaak ingezoomd op het gelaat en de emotie

getoond van de verliezer. Deze valt af. Hoe gaat hij daarmee om? Het afstraffen dat door veel leerlingen wordt gevreesd, is de exposure via social media en WhatsApp. Vraag maar eens aan leerlingen naar voorbeelden hiervan. Ze zijn bang voor de berichten van medeleerlingen.

Hoe gaan wij daarmee om in de les LO? Daar is vaak sprake van winnen en verliezen. Wat willen wij leerlingen leren? Een lange neus maken naar de verliezer? Deze belachelijk maken zoals we vaak zien bij wedstrijden ook op tv? Gelukkig zijn er ook goede voorbeelden in de samenleving. Schaatswedstrijden op tv, vooral vanuit Heerenveen, laat zien hoe je respect hebt voor iedere deelnemer. Iedereen wordt aangemoedigd en toegejuicht.

In de les LO zijn er veel momenten waarin wedstrijdjes worden gespeeld. Maak het belangrijk dat je respect hebt voor je tegenstander. Bedank je tegenstanders na afloop van de wedstrijd. Geef tops en tips. Een mooi voorbeeld is ultimate frisbee. Omdat ultimate zonder straffen en scheidsrechter wordt gespeeld, zijn ultimate-spelers eerlijk en sportief. Dit noemen we de *spirit of the game*. Na afloop van de wedstrijd vormen de twee teams samen een cirkel waarin de beide captains om de beurt het woord nemen en het andere team toesprenken.



Scan of klik [hier](#) voor website Spirit of the game

Het is heel belangrijk dat kinderen al vroeg goed leren hoe om te gaan met winst en verlies. Dat bepaalt niet alleen de sociale veiligheid in school en in de les bewegingsonderwijs, maar ook daarbuiten. Leerlingen moeten dat leren. Thuis in het gezin door al vroeg met ouders en broertjes en zusjes spelletjes te spelen waarbij je na afloop de tegenstander bedankt en de winnaar feliciteert. Zelfs een ex-president in Amerika kan daar nog een lesje leren.

Tot slot

Sociale veiligheid is een groot goed in de samenleving, op school, in de klas. Bewegingsonderwijs heeft daarbij veel aanknopingspunten en kan daarin een rol spelen. Sociale veiligheid is een voorwaarde om beter te leren bewegen. Om te kunnen leren moet je je kwetsbaar op durven stellen. Dat valt niet altijd mee als het gaat om beter leren bewegen waarbij je zichtbaar bent voor iedereen. Interessant is in dit verband het boek van Murat Isik (2017). De titel zegt het helemaal; *Wees onzichtbaar*. In dit boek beschrijft hij onder andere hoe een Turks jongetje Merit zijn eerste jaren op een vo-school uit alle macht probeerde te overleven op school waar hij slachtoffer was van pesten. Zijn strategie was; niet opvallen (wees onzichtbaar). Dat is een wijze van zijn die haaks staat op wat wij met (bewegings)onderwijs willen. Wij willen en wensen dat leerlingen zich open durven te stellen en risico's durven te nemen die verbonden zijn aan leren. Sociale veiligheid is daarvoor een voorwaarde. ●



Bronnen

Kamminga, M. (2015) *Sociale veiligheid in beweging*. Lichamelijke opvoeding, 103(5), 10-13.
Isik, M. (2017) *Wees onzichtbaar*. Ambo|Anthos uitgevers.
Kraan, S. (2018), *Kiezen of delen?* Lichamelijke opvoeding, 106(7), 30-32.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

sociale veiligheid in bewegingsonderwijs



Sociale veiligheid is een dynamisch groeiproces

Samen bewegen; praktijkonderzoek naar inclusie in de les LO

“Waarom vindt Sharida de les LO stom, terwijl ze wel met veel plezier naar de training van Favela Street gaat?” Elke maandagavond sport ze daar samen met een groep meiden. Dit buurt-initiatief biedt een veilige omgeving waarin de meiden zich kunnen ontwikkelen en door middel van sport de wereld kunnen ontdekken. Deze doelstelling sluit aan bij die van de LO-lessen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs, namelijk een brede oriëntatie op verschillende soorten bewegingsactiviteiten en het verkennen en uitbreiden van de eigen mogelijkheden. Wat gebeurt er dan in de les LO waardoor Sharida deze niet leuk vindt? Is het geen veilige omgeving om zichzelf te kunnen zijn? Met welke inclusievraagstukken worstelen docenten LO?

| Eva-Luca Pouwer, Eline Flux, Pim Schaatsenberg-Zaitouni, Serena Praat en Mirka Janssen

Het onderzoeksproject Samen Bewegen is in 2023 gestart onder leiding van de Hogeschool van Amsterdam en wordt in Amsterdam, Den Haag en Eindhoven uitgevoerd in samenwerking met de Haagse Hogeschool en Fontys Sporthogeschool. Vanuit

vraagarticulatie onder docenten LO in het voortgezet onderwijs, blijkt dat zij niet goed weten om te gaan met de toenemende diversiteit van jongeren in hun les LO, terwijl de kwetsbaarheid van jongeren groter is dan in andere lessen. Een voorbeeld is dat leerlingen onderling niet altijd even respectvol zijn naar elkaar (“ze lachen elkaar uit

bij het oefenen”). Het voorbeeld van Sharida roept de vraag op of je er beter aan doet om (Islamitische) meiden apart van jongens les te geven. En de meeste docenten LO gaven aan geen idee te hebben van de genderdiversiteit in hun klassen, laat staan hoe daarmee om te gaan (“Ook groepjes maken moet ik dan anders organiseren om recht te doen aan de genderdiversiteit, maar hoe pak ik dat aan?” En: “Hoe moet ik het omkleden organiseren?”). Daarnaast gaven de docenten LO aan dat zij eigenlijk altijd hetzelfde jaarprogramma gebruiken, uitgaande van een sportgerichte benadering. De docenten LO realiseerden zich dat zij ook nauwelijks inbreng van de leerlingen voor de lessen LO vragen.

Vanuit deze vraagarticulatie zijn we een tweejarig onderzoek gestart waarbij diversiteit, inclusie en sociale veiligheid de belangrijkste pijlers vormen. Diversiteit omvat hierin alle mogelijke verschillen tussen leerlingen. Inclusie draait om het creëren van een omgeving waarin alle leerlingen zich welkom voelen, ongeacht wie zij zijn, wat hun mogelijkheden zijn of wat hun achtergrond is. Dit betekent dat iedereen gelijke kansen krijgt voor zelfontplooiing. Sociale veiligheid betekent tot slot



dat leerlingen zich vrij voelen om zichzelf te zijn zonder angst voor uitsluiting, pesten of discriminatie.

Eerder gedaan onderzoek

Socioloog Iliass El Hadioui (2011), ondersteund door literatuur van Banks (1993) en Gay (2002), benadrukt dat het cruciaal is om de kennis, ervaringen en thuisculturen van alle leerlingen te erkennen en waarderen om hen optimale ontwikkelingskansen te bieden. Hoe zorgen docenten LO ervoor dat ze effectief aansluiten bij de diverse identiteiten en leefwerelden van jongeren? Zijn er uitdagingen die ze daarbij tegenkomen? Leerlingen ervaren vaak een discrepantie tussen de culturele kennis die ze thuis verwerven en wat ze van docenten leren (Banks, 1993). Dit kan vooral voor kinderen uit culturele minderheidsgroepen en lagere sociaaleconomische milieus leiden tot een gebrek aan verbinding tussen deze contexten wat resulteert in een pedagogische ‘mismatch’ (El Hadioui, 2011). Het belang van het integreren van diverse perspectieven en praktijken binnen LO wordt ook door Corine van Doodewaard (2022) benadrukt in het KVLO-artikel ‘Omgaan met diversiteit’. Van Doodewaard legt hierin eveneens de nadruk op het bevorderen van gelijkheid in het onderwijs.

Om ervoor te zorgen dat leerlingen zich herkend en erkend voelen in het onderwijs, kunnen docenten LO actief luisteren naar de perspectieven van hun leerlingen en ruimte creëren voor

diversiteit in de klas. Haanstra (2011) benadrukt hierbij dat ‘de aansluiting bij de leefwereld bedoeld is om de betrokkenheid en motivatie te bevorderen en om kennis bij leerlingen te activeren waarop voortgebouwd kan worden’. Dat houdt in dat docenten LO (beter) rekening kunnen houden met de onderwijs- en beweegbehoeften van jongeren. Dit vraagt docenten met pedagogische sensitiviteit. Hierbij wordt de volgende definitie van Van Maanen (2014) gehanteerd: “Je bent als leerkracht pedagogisch sensitief wanneer je precies en alert het gedrag van een leerling waarneemt, dit gedrag op juiste wijze (empathisch) interpreteert en er vervolgens op een juiste manier, ook in de ogen van de leerling, op reageert”. De vraag is: wat nemen we als docent precies waar? Of denken we te vaak dat we (al) weten wat we zien – zonder verder te kijken?

Jezelf bij dit soort vraagstukken kwetsbaar opstellen kan een behoorlijke uitdaging zijn. Het is dan ook vaak uitdagend om de diepgewortelde patronen van ongelijkheid en uitsluiting in lessen LO aan te pakken. Zo is het niet gek als je impliciete weerstand en defensieve reacties bij jezelf of bij collega’s tegenkomt, zoals: “Ach, het was maar een tikje op de schouder, maak er geen big deal van” of “Waarom maak je zo’n heisa over de groepsindeling? Het is gewoon onderdeel van de sport.”

Zeker als je inclusieve en gelijke kansen in bestaande lesplannen met bestaande

structuren wil organiseren, kun je tegen grenzen aanlopen. Dit kunnen de grenzen van de fysieke ruimte zoals bestaande kleedkamerindelingen zijn, maar ook veiligheidsgrenzen als het gaat om kledingkeuze bijvoorbeeld. Daarnaast kunnen het ook de eigen, individuele grenzen zijn. Zoals: wat kan ik aan? Het is belangrijk om onze manier van denken, kijken en handelen in de les LO ter discussie te stellen. Door openlijk te praten over vooroordelen en aannames, kunnen we werken aan een meer inclusieve leeromgeving. Welke aannames hebben we over leerlingen? Waarom doen we bepaalde sporten wel en bepaalde sporten niet? En waarom maak je een binaire groepsindeling tussen jongens en meisjes?

Eerste bevindingen huidig onderzoek

Ons onderzoek richt zich op het verkrijgen van diepgaand inzicht in de complexe dynamiek van de leeromgeving. Eerst onderzoeken we de ervaringen en perspectieven van alle betrokkenen, waaronder leerlingen met diverse achtergronden, vakdocenten en coaches van buitenschoolse beweeginitiatieven. We richten ons hierbij zowel op de problemen als de praktische, psychologische en emotionele behoeften van de jongeren.

In de eerste bevindingen van ons onderzoek zien we dat leerlingen met diverse achtergronden de les LO op verschillende manieren ervaren, waarbij aspecten zoals culturele achtergrond en genderdiversiteit een rol spelen. Zo zijn er verschillen in de manier waarop jongens en meisjes de les LO ervaren en lijken leerlingen met een dubbele culturele achtergrond de les LO ook anders te ervaren dan leerlingen zonder dubbele culturele achtergrond. Jongens hadden meer dan meisjes het gevoel dat de docent LO ervoor zorgde dat ze zich prettig voelden in teams. Leerlingen met een Nederlands-Marokkaanse achtergrond gaven aan dat de docent LO vaker kwetsende dingen roepen, terwijl er geen verschil werd ervaren in hoe vaak leerlingen kwetsende dingen roepen ten opzichte van leerlingen met een Nederlandse achtergrond. Op groepsniveau scoren leerlingen een 3.83 (schaal 1-5) op de



vraag of ze zich op hun gemak voelen tijdens het omkleden in de kleedkamer, waar de leerlingen met een autisme-spectrumstoornis en LHBTIQA+ leerlingen lager scoorden (N.B. kleine N, niet gebaseerd op statistiek).

In de volgende fase van ons onderzoek willen we ook andere vormen van diversiteit verkennen, zoals neurodiversiteit, genderdiversiteit en geaardheid. Een eerste verkenning onder jongvolwassen LHBTIQA+ personen laat zien dat meer dan de helft van hen meldt dat er in de lessen LO wordt gescholden op basis van geaardheid of gender. Ze ervaren ook de machocultuur, indeling op geslacht en masculiniteit in de les LO als problematisch en onveilig. Dit onderstreept de uitdagingen voor docenten LO, met name op het gebied van sociale veiligheid en inclusie. De urgentie van het creëren van een veilige en respectvolle leeromgeving wordt hierdoor benadrukt.

Vervolg

Naast het gebruik van een vragenlijst, maken we ook gebruik van storytelling, waarbij leerlingen worden uitgenodigd om hun verhalen over bewegen en de les LO te delen. Door middel van storytelling kunnen leerlingen, zoals Sharida, hun persoonlijke ervaringen met bewegen en de les LO delen, waardoor we een dieper inzicht krijgen in de diversiteit van belevingen en behoeften. Aankomend jaar onderzoeken we ook het handelingsrepertoire omtrent het



creëren van een inclusieve bewegomgeving bij succesvolle buitenschoolse initiatieven die zich richten op specifieke doelgroepen. We gaan onderzoeken hoe deze handelingen kunnen worden toegepast in de les LO. Dit doen we door samen met docenten LO, leerlingen en de coaches middels de Design Thinking-methode prototypes te ontwerpen. Als een van de belangrijkste resultaten van dit praktijkonderzoek streven we ernaar om meer bewustzijn te creëren rondom in- en uitsluiting in de les LO en

om concrete handvatten te bieden aan docenten LO voor hun professionele ontwikkeling. Hierdoor kunnen zij beter inspelen op de diversiteit binnen de klas en een inclusieve leeromgeving creëren waarin alle leerlingen zich gewaardeerd en vertegenwoordigd voelen.



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

e.l.pouwer@hva.nl

Eva-Luca Pouwer is opleidingsdocent/onderzoeker bij de ALO en het lectoraat Bewegen in en om de School van de Hogeschool van Amsterdam

Mirka Janssen is lector bij het lectoraat Bewegen in en om de School van de Hogeschool van Amsterdam

Foto's

Hogeschool van Amsterdam

Kernwoorden

inclusie, identiteit, pedagogische sensitiviteit, zelfreflectie, sociale veiligheid



Al 40 jaar de specialist in schoolreizen

Alle schoolreizen bij één organisatie

T 030 8000 600 E info@huski.nl W www.huski.nl

[in](#) [f](#) [ig](#)

BEACHCAMPS

OUTDOOR

STEDENTRIPS

WINTERSPORT

ZEILKAMPEN

SRO Vakleerkracht Bewegingsonderwijs

Werken op een school, maar onderdeel uitmaken van een vakgroep vol specialisten?

Als GYMDOCENT bij SRO ben je deel van onze enthousiaste Vakgroep Bewegingsonderwijs033. Met zo'n 35 vakgenoten deel en verdiep je samen je kennis. Je werkt volgens een vast weekrooster, waardoor je gedurende het schooljaar lesgeeft aan dezelfde scholen en klassen.

Sport stimuleren; dat is waar onze medewerkers zich dagelijks voor inzetten. Komend schooljaar breidt ons team zich verder uit en zodoende zijn we op zoek naar nieuwe bevoegde vakleerkrachten bewegingsonderwijs. Wil je één dag werken? Of liever een volle werkweek maken? We bespreken het graag met je!

Wij bieden:

- Een contract voor de uren die passen bij jouw wensen;
- Salaris in schaal 9 van CAO Vermo (€3.232 - €4.749 bij 36 uur)
- Cao Vermo functieschaal 9 biedt vergelijkbare behandeling en beloning met de cao PO;
- 8% vakantiegeld en een eindejaarsuitkering van 8,33%;
- Een aantrekkelijke pensioenregeling via het ABP;
- 32 uur per jaar aan persoonlijke ontwikkeling in de SRO Academie;
- Gratis baanzwemmen in alle SRO baden;
- Korting op zwemles en recreatief zwemmen voor jou en je gezin;
- Een collectieve ziektekostenverzekering met aanvullende verzekering korting;
- Leuke collega's en veel werkplezier bij een werkgever met aandacht voor mens en maatschappij!

Nieuwsgierig?

Leuk! Wij ook naar jou! Heb je nog vragen over de procedure? Onze recruitment afdeling komt graag met je in contact, bel, mail via recruitment@sro.nl of scan de QR code en stuur een WhatsApp bericht naar 06-18608761.

Snel solliciteren of meer informatie? Scan en App ons:



Wat is het gevaar van een wedstrijd?

De sportcultuur wordt sterk gekenmerkt door wedstrijden en competities. Voor de betere bewegers een zegen omdat het zichtbaar wordt wie de beste is. Een competitie kent maar één winnaar en veel verliezers. Het gevaar van een wedstrijd is dat het een vorm van selecteren is waardoor er afhakers ontstaan. Misschien is dit een reden waarom oudere kinderen stoppen met de wedstrijdssport? Jammer want het spelen van wedstrijdjes kan heel aangenaam zijn. In deze tekst een poging om op verschillende manieren naar een wedstrijd te kijken, waardoor de kans op afhaken kleiner wordt. | Chris Hazelebach

De Zwarte Parel

In een prachtig verhaal van Frank Heinen spelen twee jongens met elkaar op straat. Ze knikkeren veel en een van de twee wint altijd. Zo krijgt hij steeds meer knikkers en de ander steeds minder. Gelukkig heeft hij een rijke vader die de voorraad regelmatig aanvult. De winnaar wint echter voortdurend tot de verliezer ook de Zwarte Parel in moet zetten. Maar zelfs die gaat verloren. Voor de winnaar is dit niet genoeg, de verliezer moet gestraft worden voor zijn verlies. Uiteindelijk verliest de winnaar zijn 'geweten'. Dit bijzondere verhaal is op pagina 15 te downloaden. Met dank aan Frank Heinen en de redactie van het literair tijdschrift De Revisor.

Winnen is niet genoeg

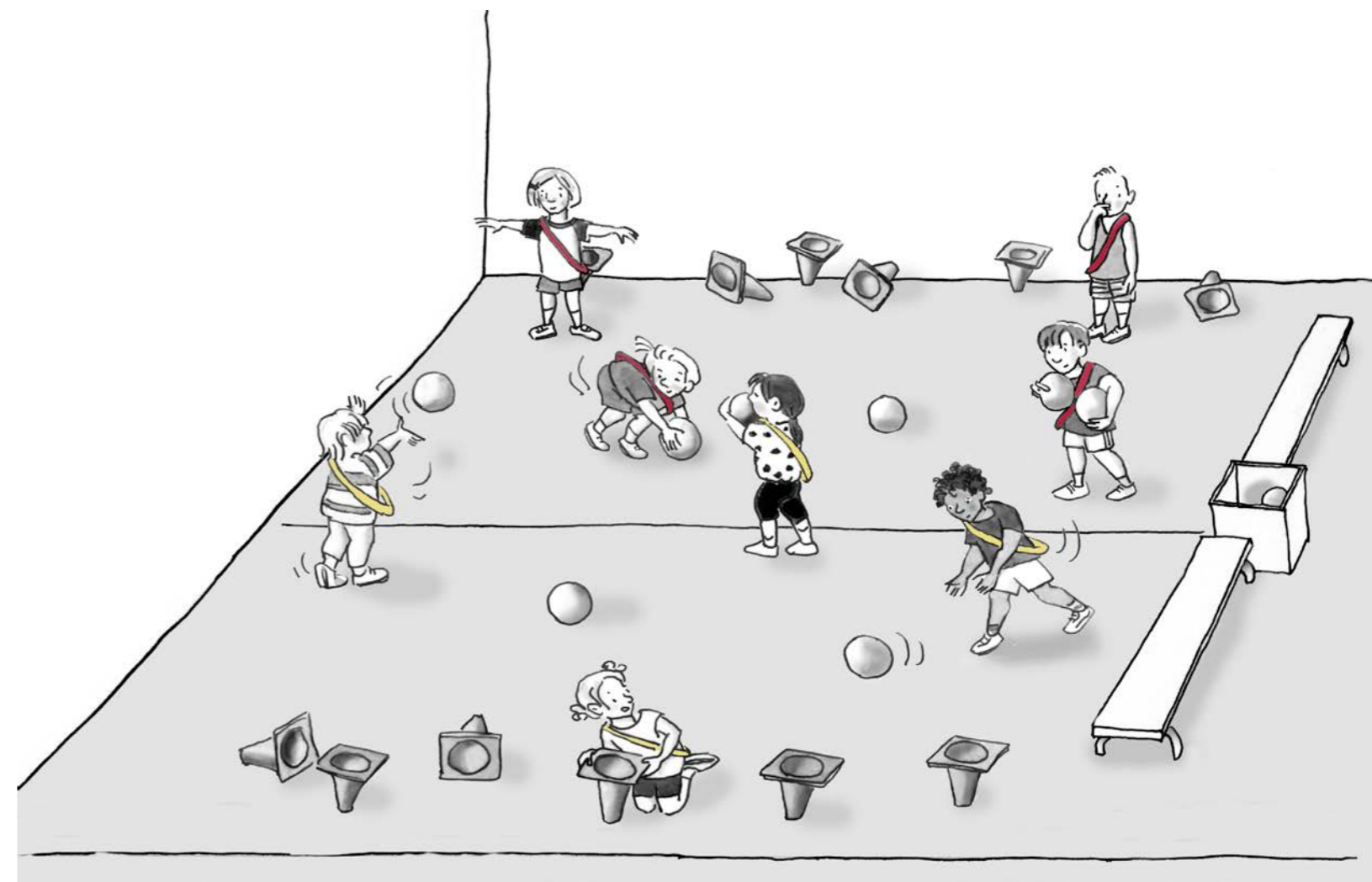
In het knikkerverhaal is de winnaar niet tevreden met de winst. De winnaar wil dat de verliezer echte pijn voelt van het verlies. Deze winnaarsmentaliteit is herkenbaar bij profvoetballers tijdens een warming-up

lummelspel, de winnaars mogen dan de verliezer pijn doen door met de vinger hard tegen de oorlel aan te tikken. Ook kinderen doen dit bij het spelletje kontje blauw. De verliezer moet dan gebogen voor het doel gaan staan en de winnaars mogen de bal dan hard tegen zijn kont aan trappen. Vergelijkbaar is de opdracht wanneer een verliezer voor straf 10 keer moet opdrukken. Als winnen niet genoeg is en de verliezer extra gestraft moet worden dan is een wedstrijd pedagogisch gevaarlijk geworden.

Het gevaar van de wedstrijd

Toen de voetbaltrainer 'generaal' Rinus Michels op het wereldkampioenschap van 1974 de woorden 'voetbal is oorlog' uitsprak, bedoelde hij daarmee dat, als je wilt winnen, een harde, agressieve speelstijl, gele en eventueel rode kaarten inbegrepen, noodzakelijk en aanvaardbaar is (Geudens 2004). Elke wedstrijd levert spanningen op

tussen partijen. Om te voorkomen dat er geweld ontstaat zijn er regels nodig en een scheidsrechter die het spel reguleert. In de loop der jaren zijn er meer regels bij gekomen om alle mogelijke conflicten te reguleren. Deze regels gaan over de spelregels (bv. buitenspel) maar ook over de zelfbeheersing van een speler (niet schelden tegen de scheids), of de zelfbeheersing van het publiek (niet met bierglazen gooien). De regels zorgen ervoor dat de wedstrijd op een eerlijke wijze kan verlopen. Tijdens de wedstrijd moeten alle mogelijke spanningen



tussen spelers, de scheids, trainers en publiek in balans zijn. De wedstrijd heeft het gevaar om onveilig te worden, daarom is het nodig dat de sport op een eerlijke wijze gereguleerd wordt. Maar wat is een eerlijke regulatievorm voor een wedstrijd? Daarvoor nemen we een kijkje in de geschiedenis.

Regulatievorm in oude volksspelen

Eeuwen geleden was sport vooral een regionale aangelegenheid. Elke regio (land) had zijn eigen sport, zoals jeu de boules in Frankrijk, kubben in Noorwegen, klootschieten in Nederland. Voetbalachtige spelen waren er overal, maar werden op verschillende manieren gespeeld. Zo is er in Ierland nog een sport dat een mix is van voetbal, rugby en hockey. In veel van de traditionele spelen speelt toeval een belangrijke rol en soms

meer dan de bekwaamheid van de spelers. Bijvoorbeeld bij jeu de boules zorgt een oneffen speelveld ervoor dat de bal alle kanten op kan rollen. Door het toevalsaspect is er meer kans aanwezig dat een zwakke speler van een goede speler kan winnen. Volksspelen waren voor iedereen speelbaar. Er werd fanatiek gespeeld, maar de consequenties van winnen of verliezen waren minder groot, omdat er nog geen ranglijst was. Het ging vooral om het meedoen. Hierdoor konden de wedstrijdregels per regio verschillend zijn.

Een mooi voorbeeld van een regelverschil is het verhaal over het voetbalspel tussen conflicterende stammen in Nieuw-Guinea. Daar laat de scheidsrechter het spel zo lang duren tot beide teams weer gelijk staan. Dit voorkomt dat de teams na de wedstrijd weer ruzie met elkaar

gaan maken. (van Vlucht, 2020). Deze verschillende regelstructuren passen bij een kleine speelgemeenschap waar rekening gehouden wordt met verschillende omstandigheden. Deze 'volkse' regulatievorm veranderde rond 1850.

Regulatievorm in de wedstrijdssport

De regulatie van de sport verandert door het Engelse onderwijs van de 19e eeuw (Elias, 2007). De public-schools zorgen ervoor dat de oude volkse spelen meer gereguleerd worden, zodat wedstrijden tussen scholen uit verschillende regio's gespeeld kunnen worden. Zo ontstaan er landelijke regelafspraken en door de gestandaardiseerde regels worden competities mogelijk. Door de competitie heeft de uitkomst van een wedstrijd een extra gevolg voor de stand in de competitie.



Een wedstrijd heeft het gevaar om onveilig te worden



Deze competitieve bijvangst zorgt voor meer publiek, sponsors en gokbedrijven. Deze veranderingen in de sport maken het nodig dat er landelijke sportbonden komen die de regels vaststellen en de competities organiseren. De sportbonden hebben een piramidesysteem ontwikkeld van jeugd-, amateur- naar topsport. In deze 'winnaarsgerichte' wedstrijdvorm zijn in de afgelopen eeuw veel mensen aan sport gaan doen en is de sport een belangrijke maatschappelijke en economische factor geworden. Een nadelig gevolg van deze competitieve regulatievorm is dat er voor de verliezers minder aandacht is. Misschien is dit een reden waarom veel kinderen stoppen met de wedstrijd-sport, omdat ze niet bij de winnaars horen?

Regulatievorm in de recreatiesport

De recreatieve sportbeoefening is niet gebonden aan competitie en kan daarom flexibel omgaan met de regels. Een goed voorbeeld is te vinden in de golfsport waar goede spelers een lage handicap hebben

Drie regulatievormen:

- volksspelen (toeval)
- wedstrijd-sport (competitie)
- recreatiesport (aanpassingen)

waardoor ze beter moeten presteren tegen een zwakke speler met een hoge handicap. Hierdoor kan een zwakke speler een wedstrijd van een goede speler winnen. Het flexibel omgaan met regels gebeurt ook steeds meer in de jeugdsport. Bijvoorbeeld bij korfbal krijgt de partij die met twee doelpunten achterstaat een extra speler erbij. De dichter Willem Wilmink heeft het aanpassen van regels aan een zwakke speler prachtig beschreven in het gedicht Frekie (Hazelebach, 2023). Deze regulatievorm wordt in het basisonderwijs vaak gebruikt bij het regelen van tikspelen. Bijvoorbeeld in het basistiks-pel mag een snelle tikker niet door de straat en mag een zwakke loper gebruikmaken van een vrijplaats. Bij deze democratische regulatievorm zijn er flexibele regels die ervoor zorgen dat alle deelnemers de wedstrijd kunnen winnen.

Welke wedstrijd-regulatievormen in het onderwijs?

Het beweegonderwijs zorgt voor een introductie in de beweeg- en sportcultuur en zal daarom aan alle drie de wedstrijd-regulatievormen aandacht besteden, zodat de leerlingen kunnen kiezen welke vorm het beste bij hun past. Vroeger was de lichamelijke opvoeding vooral op de competitieve sport gericht (sportonderwijs), bijvoorbeeld volleybal spelen met de officiële spelregels. Tegenwoordig worden er op de scholen allerlei alternatieve regels gebruikt om volleybal voor mindere spelers speelbaar te houden. Een groot verschil tussen onderwijs en sport is dat onderwijs verplicht voor iedereen is en sportdeelname een vrije keuze. Het onderwijs kan zich niet veroorloven dat door de competitieve regulatievorm de verliezers minder leerkansen krijgen. Onderwijs heeft een burgerschapsopdracht waarbij het erom gaat dat kinderen leren te participeren in een democratische samenleving. Biesta (2021) schrijft hierover: "...dat de democratie niet alleen gaat om de macht van de meerderheid, maar impliceert ook een zorg voor minderheden. De winnaar moet zich altijd bekommeren om de verliezers. In de democratie gaat het er immers om dat winnaars en verliezers het met elkaar uithouden of, positiever

gezegd, proberen op een goede manier met elkaar samen te leven". Hier ligt een taak voor het onderwijs om de democratische regulatievorm van de wedstrijd verder door te ontwikkelen. Een sportvernieuwing vergelijkbaar met de public-schools in de 19e eeuw? Hieronder een poging om de ontwikkeling van volkse, naar competitieve en democratische regulatievorm in een chaosdoelenspel toe te lichten.

Drie regulatievormen van een wedstrijd chaosdoelenspel

De volkse regulatievorm zien we terug bij een chaosdoelenspel met kleuters waarbij de spelers nog niet helemaal door hebben dat ze een wedstrijd tegen elkaar spelen. Er zijn wel twee groepen en ze mogen niet in het veld van de andere partij, maar er zit geen eind aan het spel, omdat ze de omgegoide pilonnen direct weer rechtop mogen zetten. Het gedrag van de spelers is heel divers: er is bijvoorbeeld een speler die ballen verzamelt en aan een medespeler geeft zonder zelf te willen scoren. Een ander kind is het hele spel bezig om één pilon te verdedigen en de ander wil alleen maar scoren. De leerkracht kijkt toe en grijpt in als er wat misgaat. Het meedoen is belangrijker dan het winnen.

In de middenbouw wordt het chaosdoelenspel gespeeld met een eigen doeltje voor elke speler (bijvoorbeeld 3 tegen 3 met vier ballen). Als er in het doel van een speler gescoord is dan moet die uit het spel en aan de kant wachten tot een andere speler het spel moet verlaten, dan mag de wachter er weer in. Dit is een voorbeeld van een competitieve regulatievorm, omdat de verliezer het spel moet verlaten. Het gaat erom dat de winnaar er zo lang mogelijk in blijft. Voor kinderen uit groep 3, 4 en 5 is het nodig dat ze eerst leren om volgens vaste regels te spelen die voor iedereen gelijk zijn. Te vroeg differentiëren met regels is voor minder slimme en sociale kinderen moeilijk te hanteren. De leerkracht kan door een goed arrangement ervoor zorgen dat de wachttijd niet te lang is, zodat alle spelers voldoende



Wat is een eerlijke regulatievorm voor een wedstrijd?

speel-/leertijd krijgen. Het is voor een betere speler ook fijn dat die kan laten zien dat die de beste is. Maar in het onderwijs kan het daar niet bij blijven. De winnaars moeten leren dat ze zich bekommeren om de verliezers.

Bovenbouw kinderen (vanaf 10 Jaar) die al lang bij elkaar in de klas zitten weten heel goed wie de betere en mindere speler is en daarom kan aan de betere speler gevraagd worden of die zichzelf een uitdaging (handicap) wil opleggen, zodat alle spelers even veel kans krijgen om de wedstrijd te winnen. Een uitdaging kan zijn het vergroten van het eigen doel zodat anderen meer kans hebben om te scoren, of een regel dat van een grotere afstand in het doel gescoord moet worden of dat alleen met de minder goede hand gegooid mag worden. Op grond van de niveauverschillen tussen de spelers maken ze afspraken over de regels of arrangementen, zodat alle spelers evenveel kans hebben om te winnen. Deze regulatievorm is de

laatste fase omdat het hierdoor altijd mogelijk blijft om met anderen een eerlijke wedstrijd te spelen.

Tot slot

De wedstrijd is een aantrekkelijke vorm om met en tegen elkaar te bewegen. Het gevaar is dat de verliezer afhaakt. Daarom kan het onderwijs ervoor zorgen dat de leerlingen op een veilige wijze leren omgaan met wedstrijden. Dat gebeurt door een langzame opbouw van een volkse, competitieve naar een democratische regulatievorm van een wedstrijd. Dit idee van een opbouw van regulatievormen in drie fases is vergelijkbaar met de ordening van de socioloog Habermas (Nijk, 1984). Hij onderscheidt drie fases in de ontwikkeling van samenwerkingsorganisaties. Hij noemt deze drie; stam, staat en markt (stad C.H.). Het beweegonderwijs kan in een eenvoudig spel als chaosdoelenspel kinderen laten ervaren dat je op verschillende manieren een wedstrijd kan spelen, zonder gevaar. ●



Het artikel is gebaseerd op het artikel De Zwarte Parel van Frank Heinen dat in 2017 is verschenen in literair tijdschrift De Revisor #16 (www.derevisor.nl). Scan klik [hier](#) naar het artikel De Zwarte Parel.



Word lid van het literair tijdschrift De Revisor, word abonnee! Abonnementen: <https://www.derevisor.nl/word-lid/>



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Tekening

Jolet Leenhouts

Kernwoorden

pedagogisch klimaat, bewegingsonderwijs, regulatievormen, wedstrijd-sport

De Amsterdamse ALO-student van start-naar stadsbekwaam

Diversiteit en inclusie zijn begrippen die de laatste jaren meer en meer van belang lijken te zijn in de dagelijkse omgang met elkaar. Ook in het (bewegings)onderwijs wordt het rekening houden met en handelen vanuit diversiteit en inclusie steeds vanzelfsprekender. Hoewel? Hoe vanzelfsprekend is dit voor het LO-werkveld? En, misschien nog wel belangrijker, hoe vanzelfsprekend is dit op de ALO zelf? Mirte de Vries is aanvoerder Diversiteit en Inclusie binnen de faculteit waarvan de Amsterdamse ALO onderdeel uitmaakt. Zij zet uiteen hoe de ALO hier momenteel invulling aan geeft. | Douwe van Dijk

Aanleiding

De reden om nadrukkelijk aandacht aan diversiteit en inclusie te besteden is meerledig. De Hogeschool van Amsterdam stelt in haar instellingsplan dat zij met al haar opleidingen impact wil hebben op de grootstedelijke ontwikkeling in het algemeen. Een van de speerpunten richt zich hierbij op diversiteit en inclusie. Diversiteit en inclusie wil de Hogeschool inbedden en integreren in alle onderwijs- en onderzoeksprogramma's om op deze manier 'urban-professionals' op te leiden. Lector Pedagogiek Fukkink formuleert het als volgt: "Het gaat erom hoe we onze studenten en collega's 'stadsbekwaam' in plaats van 'startbekwaam' maken". Met andere woorden, kunnen wij als docent openstaan voor die diverse andere culturen? En durven we onze eventuele handelingsverlegenheid hierbij te onderkennen en aan te gaan?!

Vanuit de ALO-missie en visie stellen we dat alle leerlingen goed, voldoende en met plezier kunnen bewegen. Amsterdam heeft daarin een nog grotere uitdaging ten aanzien van bewegen ten opzichte van de rest van Nederland. De mate waarin leerlingen in heel Nederland aan voldoende bewegen toekomen is te laag ten opzichte van de landelijke bewoegnorm en dit geldt nog meer voor bepaalde (vooral

lage SES-)wijken in een grote stad als Amsterdam. De diversiteit in Amsterdam is groot. En bovenstaande factoren interacteren met elkaar. Amsterdam is een minority-majority city. Dat betekent dat we een stad zijn waar de meerderheid van de mensen tot een minderheid behoort. Dit brengt uitdagingen en kansen met zich mee voor de gymles. Vanuit de missie en visie van de ALO Amsterdam leiden we gymleraren op die voor alle jongeren een pedagogisch veilig klimaat moeten kunnen realiseren. Dat impliceert dat we gymleraren opleiden die in staat zijn om een inclusieve gymles vorm te geven.

Definitie en samenhang

Er zijn uiteenlopende definities en benaderingen te vinden in de literatuur voor de begrippen 'diversiteit' en 'inclusie'. Het onderscheid tussen deze twee acht de ALO van belang. Diversiteit gaat over verschillen, diversiteit is de mix en bestrijkt (het woord zegt het al) een breed spectrum: gender, etniciteit, seksualiteit, leeftijd, fysieke beperking, neurodiversiteit, et cetera. Dit wordt ook goed weergegeven in het diversiteitswiel, zo gehanteerd door Fukkink, zie figuur 1.

Inclusie gaat over hoe we met deze verschillen omgaan, over hoe we de mix laten werken. Voor de ALO Amsterdam ligt er een uitdaging zowel

in de diversiteit als in de inclusie. Als opleiding willen we graag de instroom van onze studenten diversificeren. Maar het gaat niet alleen om binnenkomen (diversiteit), maar ook om de door- en uitstroom van deze studenten. Om het binnenhouden (inclusie) van deze studenten.

Het is belangrijk om een eventuele misvatting weg te halen. Inclusie betekent niet dat alles kan en mag bestaan binnen de opleiding. Om een inclusieve leeromgeving te zijn betekent het ook dat je bepaalde zaken moet excluderen. Niet alle gedragingen zijn welkom, uitingen die discriminerend zijn of in strijd met de waarden van de Hogeschool kunnen geen plek hebben. Dat betekent dat we als Hogeschool en als opleiding normstellend moeten zijn om een plek te zijn waar een zo groot mogelijke groep zich welkom voelt. Dat brengt uitdagingen met zich mee. Want hoe bepaal je die norm? En dat betekent dus dat je je als student of docent op momenten ook zult moeten aanpassen om ruimte te maken voor de ander. Op basis van artikel 1 van de grondwet mogen personen en hun meningen er zijn, maar niet elk gedrag of geuite opvatting kan of mag binnen een bepaalde context. Dit dienen betrouwen per organisatie (zoals een alo of een school) in onderling overleg en binnen de geldende wetten van een land te

bepalen. Het lijkt paradoxaal, maar juist door goed onderbouwd met duidelijk omschreven criteria te excluderen kan je includeren.

In de praktijk

Wat betekent dit nog meer in de praktijk? Van boven naar beneden gere-deneerd: het college van bestuur van de Hogeschool van Amsterdam stelt dat iedereen welkom is en de HvA een inclusieve leeromgeving biedt waarin zij gelijke kansen bieden en een afspiegeling zijn van de metropoolregio. Naast de hierboven beschreven uitdaging voor de opleiding om te onderzoeken welke kennis en kunde onderdeel moeten zijn van het LO-profiel om in staat te zijn om een inclusieve gymles te geven, ligt er ook een uitdaging voor onze eigen leeromgeving op de alo. Welke stappen zetten wij als alo om onze eigen leeromgeving inclusief te maken? Zoals eerder genoemd wil de ALO haar instroom diversificeren maar deze studenten ook binnenhouden. Het werven van studenten met een bi-culturele achtergrond blijkt weerbarstig te zijn. Niet voor alle studiekeuzers is het vak van LO-docent even bekend en het diploma en het zijn van gymleraar wordt door sommigen gezien als een vak met weinig status. Als opleiding hebben we stappen te zetten in enerzijds het zicht krijgen op de beelden die er zijn over de opleiding bij deze groepen en hoe we deze groep kunnen bereiken. We doen gerichtere voorlichtingen op scholen in de omgeving en passen onze marketing en communicatie hierop aan. En zelf zijn we in ons eigen bewustzijn en handelen als docententeam ook in ontwikkeling. Het afgelopen jaar hebben we een leergang ontwikkeld in samenwerking met ECHO (expertisecentrum diversiteitsbeleid) waaraan het grootste gedeelte van het docententeam inmiddels heeft deelgenomen. Een leergang die docenten kennis en kunde mee-geeft over diversiteit en inclusie met als titel Getting comfortable with the uncomfortable. Bewustzijn vergroten en handelingsperspectief bieden aan docenten daar waar diversiteit vraagt om het aangaan van de dialoog, zowel tussen collega's als in de les.

Het ontbeert de ALO daarmee aan studentrolmodellen. Een logisch gevolg

Figuur 1 Doorontwikkeld diversiteitswiel van Loden en Rosener (1990)



is dat dit hierdoor ook voor het ALO-docententeam zelf geldt. Als docententeam zijn we nog een relatief homogene groep waar niet alle perspectieven vanuit de maatschappij gerepresenteerd worden. Om dit te kantelen proberen we via gerichte vacatureteksten bij sollicitatieprocedures daar verandering in te brengen. En zijn we met onze HR-afdeling in gesprek om te onderzoeken hoe we hier op andere manieren stappen in kunnen zetten. De criteria van een mastertitel en (bij voorkeur) een alo-diploma maken het er voorsnog niet makkelijker op.

Zoals al eerder gezegd, is het belangrijk om stappen te zetten met evidentie. Hierbij hanteren wij een tweetrapsraket, te weten binnen de ALO zelf en richting de stagecontext van de studenten. Dit betekent dat wij diversiteit en inclusie mede door de interactie met het werkveld in ons curriculum integreren. Een (afgestudeerde) student dient immers een inclusieve les op diens stageschool te kunnen geven. Het ophalen uit het werkveld vindt plaats via onderzoek vanuit ons lectoraat waar het thema integraal een plek heeft en via contacten met de stagedocenten en studenten. De zojuist genoemde tweetrapsraket betekent dat we zowel in ons curriculum diversiteit en inclusie integreren als het stappen zetten in het inclusief maken van onze eigen leeromgeving. Hiermee willen we bereiken

dat onze studenten tijdens hun grootstedelijke stages alle kinderen includeren en via het bewegingsonderwijs laten participeren.

Kortom, diversiteit en inclusie heeft in de volle breedte in onze ALO-context de aandacht en om dit te integreren zijn we met een collectieve ontdekkingsstocht bezig. Het vergroten van de diversiteit, het werken aan een inclusieve leeromgeving op de ALO en studenten opleiden die in staat zijn een inclusieve gymles te geven, dit alles vormt een bewegingsbaan die we met lef proberen te nemen. ●



Crul, M.R.J., Schneider, J., & Lelie, F. (2013). *Superdiversiteit. Een nieuwe visie op integratie*. VU University press. <https://www.elitesproject.eu/publications/books>
Fukkink, R. & Oostdam, R. (2016). *Onderwijs en opvoeding in een stedelijke context*. Bussum: Coutinho

Contact

d.van.dijk@hva.nl

Douwe van Dijk is docent Sociale Wetenschappen/Pedagogisch Bekwaam - ALO - Hogeschool van Amsterdam

Kernwoorden

(super)diversiteit, inclusie, inclusieve leeromgeving, minority-majority cities

Leer me kennen en kunnen

Aandacht voor de relationele aspecten van zwaarlijvigheid in de gymles

Zwaarlijvigheid van leerlingen kan tijdens de gymles om aandacht vragen, vooral ook vanwege de sociale aspecten. Uit een interviewstudie onder kinderen en jongeren die vanwege hun gewicht in een zorgtraject zitten, komt vooral de pijnlijkheid van de negatieve lading in allerlei sociale situaties naar voren. Wat betekent dat voor de context van de gymles en welke lessen zijn daaruit te trekken? In dit artikel volgt een eerste aanzet daartoe. | Mirjam Stuij

Achteloze opmerkingen in de les als 'hé dikke, schiet eens op', die ene leerling die vanwege zijn zwaarlijvigheid altijd als laatste gekozen wordt, ongemakkelijk aanzien hoe een ander door haar lichaamsgewicht met een oefening niet kan meedoen, jezelf betrappen op onterechte vooroordelen over iemands karakter en kunnen. Bekende situaties? Of iets om liever te negeren?

Iemands overgewicht is heel zichtbaar, en bij uitstek aanwezig in het fysieke van de gymles, maar zeker ook sociaal. Die sociale lading komt grotendeels ook van buiten de les; uit een interviewstudie onder kinderen en jongeren die (veel) overgewicht

hebben blijkt dat het onderwerp er voor hen altijd is. In dit artikel volgt een vertaalslag van die studie naar enkele inzichten die voor docenten bewegingsonderwijs relevant zijn, door een combinatie te maken met het werk van Jenny Slatman (2023) over nieuwe lichamelijkeid.

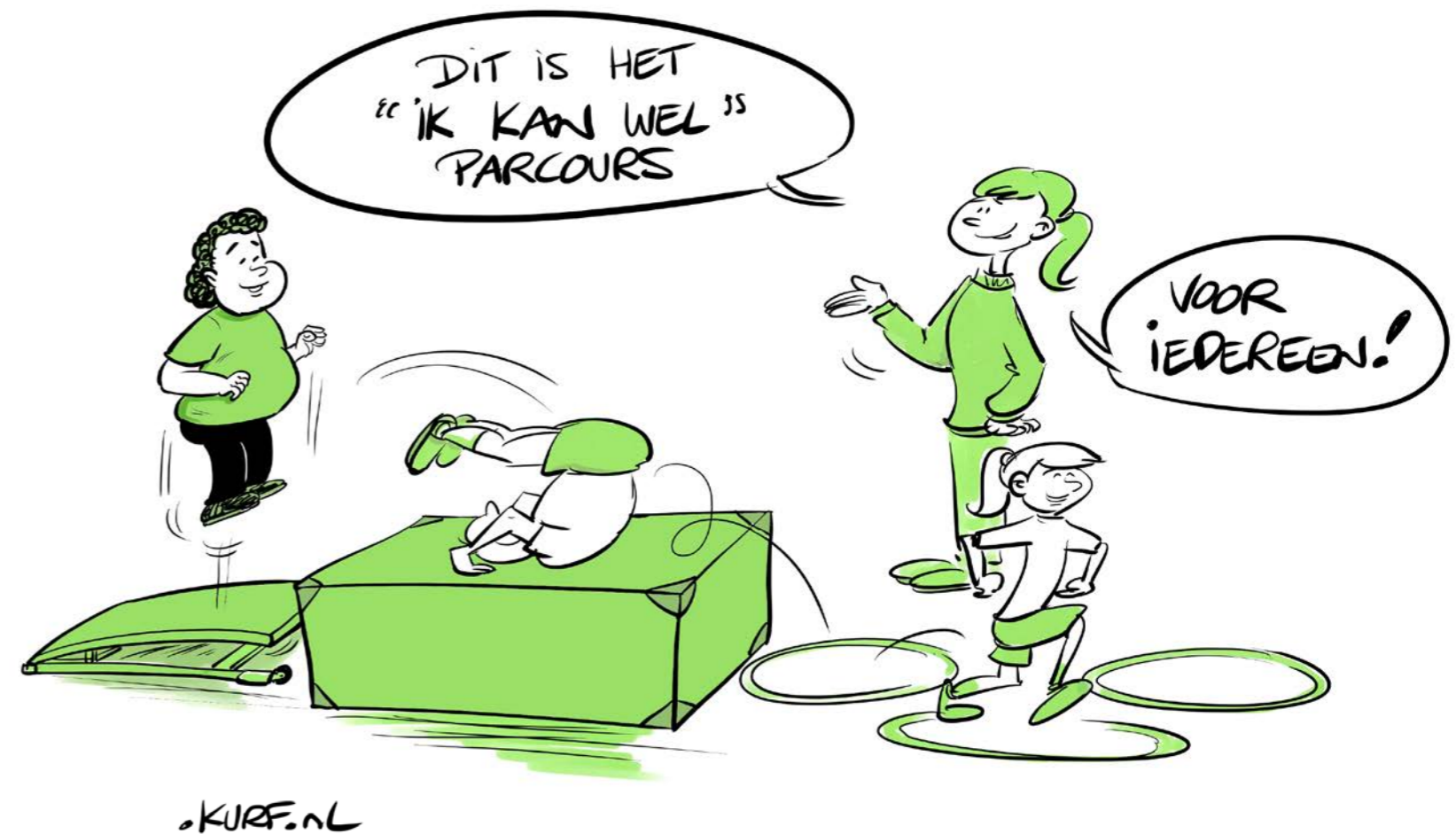
Methode

Dit artikel is gebaseerd op een interviewstudie onder achttien 8-tot-16-jarigen ('kinderen') die vanwege hun gewicht in een zorgtraject zaten (zie Stuij et al., 2020, 2021 voor details). Deze studie gaf inzicht in hun perspectieven op en ervaringen met de woorden die zorgverleners gebruiken om hun gewicht te bespreken. De interviews zijn narratief-thematisch geanalyseerd, om te bestuderen hoe

de kinderen betekenis geven aan (hun ervaringen met) de woorden. Hoewel het onderzoek vooral over woordgebruik ging, benadrukken alle gevonden thema's sociale en relationele aspecten.

Spanning tussen 'de realiteit' en de pijnlijkheid van het onderwerp

Uit de meeste gesprekken komt een spanning tussen 'de realiteit' die de woorden beschrijven, zoals Mira (12) dat noemt, en de pijn om daarmee geconfronteerd te worden. Celine (12) vertelt hoe het voor haar voelt als ze bij de kinderarts te zien krijgt waar haar gewicht in de groeicurve valt: "Als jij... weet dat je zware obesitas hebt... dan weet je dat je... een stuk zwaarder bent dan je had horen te zijn. Maar als je dan [een groeicurve] te zien krijgt, dan is dat niet fijn. Je zegt van; 'nou, dit is dan een normale lijn, hoe een normaal kind is, dit is obesitas en dit is dan sterk boven obesitas'. En dan weet ik al, nou ik zit natuurlijk daarboven. En dat doet je steeds meer pijn." Deze confrontatie met 'anders zijn' is zichtbaar



•KURF.nl

op de weegschaal en vooral in de vertaling naar de groeicurve, maar ongetwijfeld ook op allerlei manieren in de gymles. Denk aan die te smalle opening in een klimrek of een te strak lintje. Slatman heeft het over lichamen die 'niet in de wereld passen', bijvoorbeeld omdat ze dik zijn. Ze beschrijft hoe 'normaal' niet meer alleen 'gemiddeld' betekent, maar gaandeweg ook de connotatie 'zoals het hoort te zijn' kreeg, het ideaal - Celine hanteert vooral die laatste betekenis. Die sociale normen zijn ook terug te zien in de inrichting van de materiële omgeving, die vaak uitgaat van 'gemiddelde' ('normale') lijven. Daardoor ontstaat sociale uitsluiting: omdat het fysieke lichaam en de materiële omgeving niet bij elkaar passen, kan een kind niet of niet goed meedoen.

Het is er altijd

De pijn waar Celine, net als anderen, over spreekt is er ook doordat het

onderwerp er altijd voor ze is. Dat ervaren namelijk alle kinderen. Veel van hen vertellen in het interview uit zichzelf over nare sociale situaties, met bekenden of met onbekenden. Vrijwel alle kinderen melden pestgedrag op school. Pieter (13) geeft aan dat dit hem 'immuun' heeft gemaakt voor woorden die over zijn gewicht gaan. Voor meerdere kinderen roepen woorden waarmee ze gepest worden, zoals dik of vet, pijnlijke herinneringen op als dik en vet waarmee ze gepest worden, pijnlijke herinneringen op als een zorgverlener deze gebruikt - dat kan dus ook

voor een docent bewegingsonderwijs gelden. Sandra (14) vindt het 'vernederend' om haar gewicht te bespreken. Anderen vertellen over wildvreemden die hen op straat naropen vanwege hun gewicht.

Allerlei sociale ervaringen zorgen daarmee voor een negatieve lading van het onderwerp, die in gesprekken of opmerkingen over hun gewicht elders weer opgeroepen kunnen worden. In die negatieve lading zitten veel oordelen die de kinderen daarin aanvoelen: dat ze niet goed genoeg zijn, niet goed



Overgewicht is heel zichtbaar in de gymles



De pijn is dat het onderwerp er altijd voor ze is



Leer me kennen én leer me kunnen

genoeg hun best doen (om af te vallen), de hulp van een ander (zoals een zorgverlener) niet waard zijn. Dat maakt dat deze kinderen zich heel bewust zijn van hun lijf, maar ook dat ze weten dat ze er altijd door iedereen op gewezen of aangekeken (kunnen) worden.

Leer me kennen en kunnen

Veel kinderen spraken over de houding van professionals tijdens gesprekken. Deze houding, en dan vooral de manier van praten, werkt in op de ervaringen die de kinderen hebben met specifieke woorden over hun gewicht. Een houding laat zien of iemand echt geïnteresseerd in ze is of dat ze zich 'gewoon de volgende patiënt' voelen. Veel kinderen zijn zich sterk bewust van de sociale complexiteit in gesprekken over hun gewicht, vanwege de zichtbaarheid ervan en morele lading, het afwijken van 'normaal'. Daardoor weten ze ook vaak wel dat het een lastig onderwerp is om over te praten, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen. Vooral rustig aan beginnen vinden ze belangrijk. Zoals Pieters tip voor een gesprek:

"Je kunt beter gewoon rustig beginnen van hallo, hoe oud ben je, hoe heet je, heb je het leuk thuis, is het goed, gaat het goed op school? (...) Mijn huisarts... die vraagt gewoon hoe het gaat en dan gaat-ie

beginnen, dan gaat-ie je nakijken en de kinderarts die doet dat gelijk al."

Iemand leren kennen vraagt om een respectvolle, open en nieuwsgierige houding voorbij het lichaamsgewicht. Kritische zelfreflectie op de eigen (voor-)oordelen over iemand(s) gewicht en hoe die van invloed (kunnen) zijn in een gesprek helpt daarbij.

Naast 'leer me kennen' is in navolging van het werk van Slatman een belangrijke toevoeging voor de docent: 'leer me kunnen'. Ze schrijft hoe het lichamelijke 'ik kan' vooral gevormd wordt in sociale en materiële relaties - zoals de eerdergenoemde fysieke blokkades in de gymles die sociaal bepaald zijn (de grootte van het klimrek en de lintjes). Dat 'ik kan' kan daar dus ook in gefrustreerd raken en leiden tot 'ik kan niet'.

Juist voor kinderen die al op veel vlakken die ervaring hebben het gevoel niet goed genoeg te zijn om mee te (mogen) doen in uiteenlopende situaties, is het belangrijk te kijken naar het 'ik kan wel'. Dat kan in allerlei elementen terugkomen, waaronder de houding van de docent, de omgangsnormen in de les, de materialen en fysieke ruimte. Zorgen, voegt Slatman toe, betekent ruimte geven aan ieder lichaam. En de

gymles is bij uitstek een belangrijke plek om dat te doen. ●

Scan of klik [hier](#) naar de interviewstudie



Bronnen

Slatman, J. (2023). *Nieuwe lichamelijke. Noordboek*.

Stuij, M., van Maarschalkerweerd, P.E.A., Seidell, J.C., Halberstadt, J. & Dedding, C. (2020). Youth perspectives on weight-related words used by healthcare professionals: A qualitative study. *Child Care Health Dev*, 46, 369-380. <https://doi.org/10.1111/cch.12760>

Stuij, M., van Maarschalkerweerd, P., Dedding, C., Camfferman, R., Seidell, J. & Halberstadt, J. (2021). "Deze woorden over mijn gewicht vind ik goed..." *Inzichten voor zorg-professionals die met kinderen praten*. Amsterdam/Utrecht: Care for Obesity/Mulier Instituut.

Contact

m.stuij@mulierinstituut.nl

Mirjam Stuij is senior onderzoeker bij het Mulier Instituut

Tekening

John Körver

Kernwoorden

overgewicht, sociale veiligheid, gymles, sociale normen, lichamelijke

PRAKTIJK

KATERN

Van weerstand naar inspiratie ②

Toewerken naar een choreografie, meer dan het aanleren van een 'dانسje'

In LO Magazine 3 2024 schreven wij als vaksectie B&M over het belang van meer bewegen en muziek in het bewegingsonderwijs. Met dit vervolgartikel geven wij een voorbeeld van hoe een complete les eruit zou kunnen zien, waarbij verschillende werkvormen worden toegepast. Daarnaast reiken wij een aantal handvatten aan voor het ontwerpen van een rijke en gevarieerde les bewegen & muziek.

| Jolijn Bosch, Sjouke Hoogma en Maggie Muhren

Lesopbouw

Deze les werkt toe naar een choreografie op het nummer 'Love, not war - Jason Derulo' (zie tabel 1). De les is zowel toepasbaar in de bovenbouw van het basisonderwijs als in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Het is raadzaam de werkvormen over meerdere lessen te verspreiden.

Scan of klik [hier](#) naar zes filmpjes met de lesopbouw (bm1 - bm6)



Tabel 1 Lesopbouw

Inleiding	Werkvorm 1	Werkvorm 2	Werkvorm 3	Eindvorm
Vierkanten	Spelen met ritmes	Bewegen op een gespeeld ritme	Werken met een lesbrieff	Choreografie



Zorgen betekent ruimte geven aan ieder lichaam

Inleiding**Zie filmpje bm1**

Vierkanten: loop RLRL, bij de laatste stap rechtersom. Op elk hoekpunt voer je de danspas(sen) uit. Na elk vierkant komt er een pas bij van 4 tellen.
 1 slide R en L
 2 armen boven onder, boven onder ('jason derulo')
 3 kick ball change R en L
 4 pivot turn 2x

Variatie: eigen inbreng van leerlingen. Het vierkantje linksom uitvoeren, start elke pas met links. Muziek suggestie: 'Erick More - I like to move it'.

Spelen met ritmes, motief D**Zie filmpje bm2**

Stamping & clapping: 2x4 tellen.
 1 stamp R EN stamp L
 2 klap EN stamp R
 3 klap met linkerhand op linkerbeen EN stamp R
 4 klap

1 stamp R EN stamp L
 2 spring met 2 benen
 3 kaats en armen
 4 klap

Variatie: zie voor meer inspiratie het boek Bodypercussie, grooven met groepen (Schipper, 2022).

Bewegen op een gespeeld ritme, motief A**Zie filmpje bm3**

Bewegingmotief 'bongo': 32 tellen
 1-2-3-4
 galop zijwaarts, start met R

1-2-3-4
 galop zijwaarts, start met L

1-2-3-4
 pivot 1/2 draai met R (2x)

1-2-3-EN-4
 spring in sluit, spreid, sluit, spreid, sluit op de plaats

1-2-3-4
 4 tellen vw gaan start met R

1-2-3-4
 4 tellen vw gaan, start met R in halve curve

1-2-3-4-1-2-3-4
 X-step start met R

Het te spelen ritme is een mix van 2-1- & 1-1-ritme.

Variatie: Werk met verschillende muziekinstrumenten om ritmes te spelen.

Werken met een lesbrief, motief B**Zie filmpje bm4 en bm5**

1 Leerlingen lezen in tweetal de lesbrief 'Opstaan' en voeren de 16 tellen uit op muziek.
 2 Zelfbedachte pas met hulp van een thema en verwerken in lege lesbrief. Iedere leerling verzint een pas van vier tellen met het thema "sport". Leerlingen noteren dit in een leeg formulier. Hierna laat je de bedachte passen klassikaal demonstren. De leukste vier passen worden aan elkaar geplakt en in de dans verwerkt.

Variatie: Als het bedenken of ontwerpen van danspassen nog lastig is, kun je de leerlingen helpen door woorden of plaatjes neer te leggen die aansluiten op het thema. Of varieer met het gebruik van een ander thema, zoals dieren, emoties, feest of beroepen. Ook kun je groepjes maken van vier leerlingen. Laat ze de passen achter elkaar plakken. Hierdoor ontstaat er variatie in de eindvorm.

Scan of klik [hier](#) naar de lesbrief Opstaan en zelf bedachte sport



Muziekanalyse
 Intro: IIII
 A IIII IIII Couplet 1
 B IIII IIII Couplet 2
 C IIII IIII Refrein
 A IIII IIII Couplet 1
 B IIII IIII Couplet 2
 C IIII IIII Refrein
 D IIII IIII tussenstuk
 E IIII

C IIII IIII Refrein
 I = 1 maat = 4 tellen

Eindvorm**Zie voor de eindvorm, inclusief motief C, filmpje bm6**

Je hoeft nu alleen het refrein (motief C) nog aan te leren en kunt daarna alle stukjes achter elkaar plakken. Zet de leerlingen in een positie of laat ze dat zelf organiseren.

Intro: IIII
 Motief A IIII IIII
 Leerlingen staan in 2 groepen tegenover elkaar
 Het bewegingsmotief 'bongo' (galop opzij vervangen door 2x slide R en 2x slide L)

Motief B IIII IIII
 Lesbrief opstaan + 4 sporten uitbeelden aan elkaar geplakt

Motief C IIII IIII
 Tik Tok refrein aangepaste versie
 Motief A + B + C herhalen

Motief D IIII IIII
 Stamping en clapping (4x)

Motief E IIII
 4x4 tellen verplaatsen van positie

Motief C IIII IIII
 Tik Tok refrein aangepaste versie

Ontwerpen les bewegen & muziek

Wanneer je als docent een soortgelijke les of lessenreeks wil ontwerpen is het verstandig te beginnen bij het kiezen van een nummer waar je een choreografie op wil ontwerpen. Let bij het kiezen van een nummer op een duidelijke beat en het aantal bpm (beats per minute). Maak vervolgens de muziekanalyse, zodat je weet uit hoeveel tellen elk couplet en refrein bestaat.

Nagenoeg elk popliedje heeft een standaardstructuur, waarbij het couplet en refrein meerdere malen wordt herhaald. Een intro, tussenstuk en outro zijn vaak ook aanwezig. Bedenk wat er vaststaat en waar je inbreng van je leerlingen wilt creëren. Ontwerp bijvoorbeeld het refrein zelf

en gebruik hiervoor basispassen, die later nog kunt uitbouwen met armbewegingen of waarbij je kunt variëren in de organisatie. Gebruik het couplet voor de inbreng van leerlingen. Doe je dat aan de hand van een concrete opdracht waarbij leerlingen een thema of onderwerp gaan onderzoeken of laat je ze vrij in het bedenken van danspassen? Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van materiaal of een thema om je leerlingen te helpen bij het ontwerpen van danspassen (zie inspiratiefoto). Geef indien je dat wilt kaders met betrekking tot het ontwerpen van danspassen, bijvoorbeeld een pas met een armbeweging, een verplaatsing, een versnelling of een sprong. Het geven van eigen voorbeelden of het laten dobbelen van danspassen is ook een optie.

Een tussenstuk, meestal instrumentaal, kun je gebruiken voor een organisatiewissel of andere invulling. Denk aan stamping & clapping of laat leerlingen een stuk improviseren door in tweetallen te werken en elkaar te spiegelen.

Denk als laatste na over de afronding. Werk je toe naar een eindvorm met de hele klas of laat je leerlingen in kleinere groepjes iets demonstreren? Het toewerken naar een demonstratie kost tijd en je wil de leerlingen ruimte geven om te onderzoeken, te ontdekken en te creëren. Werk daarom in meerdere lessen toe naar deze eindvorm. Laat leerlingen de dans oefenen, zodat ze de tijd krijgen de danspassen te onthouden. Geef tussendoor feedback en daag de leerlingen uit de demonstratie een mooi einde te geven.

De dans beschouwen

Een stap die we vaak overslaan, maar eigenlijk net zo belangrijk is als het dansen zelf, is het beschouwen van de dans. Zeker als de eindvorm per groepje leerlingen verschillend is, is het leerzaam elkaars dans te beschouwen. Laat de leerlingen kijken naar elkaars dans en geef ze kijkvragen mee. Dat kunnen vragen zijn die passen bij de opdracht, zoals: Welke verschillende sportbewegingen zag je voorbijkomen? Welke

manier van voortbewegen door de ruimte heb je gezien? Was er sprake van een organisatiewissel? De vragen kunnen ook gaan over smaak of beleving, zoals: Wat vond je leuk, mooi en goed en kun je uitleggen waarom dat zo is?

Daarnaast kun je de lessenreeks bewegen & muziek afronden door de klas te vragen wat het iedereen heeft opgeleverd. Vraag naar ervaringen rondom het proces en de eindvorm. ●

**Contact**

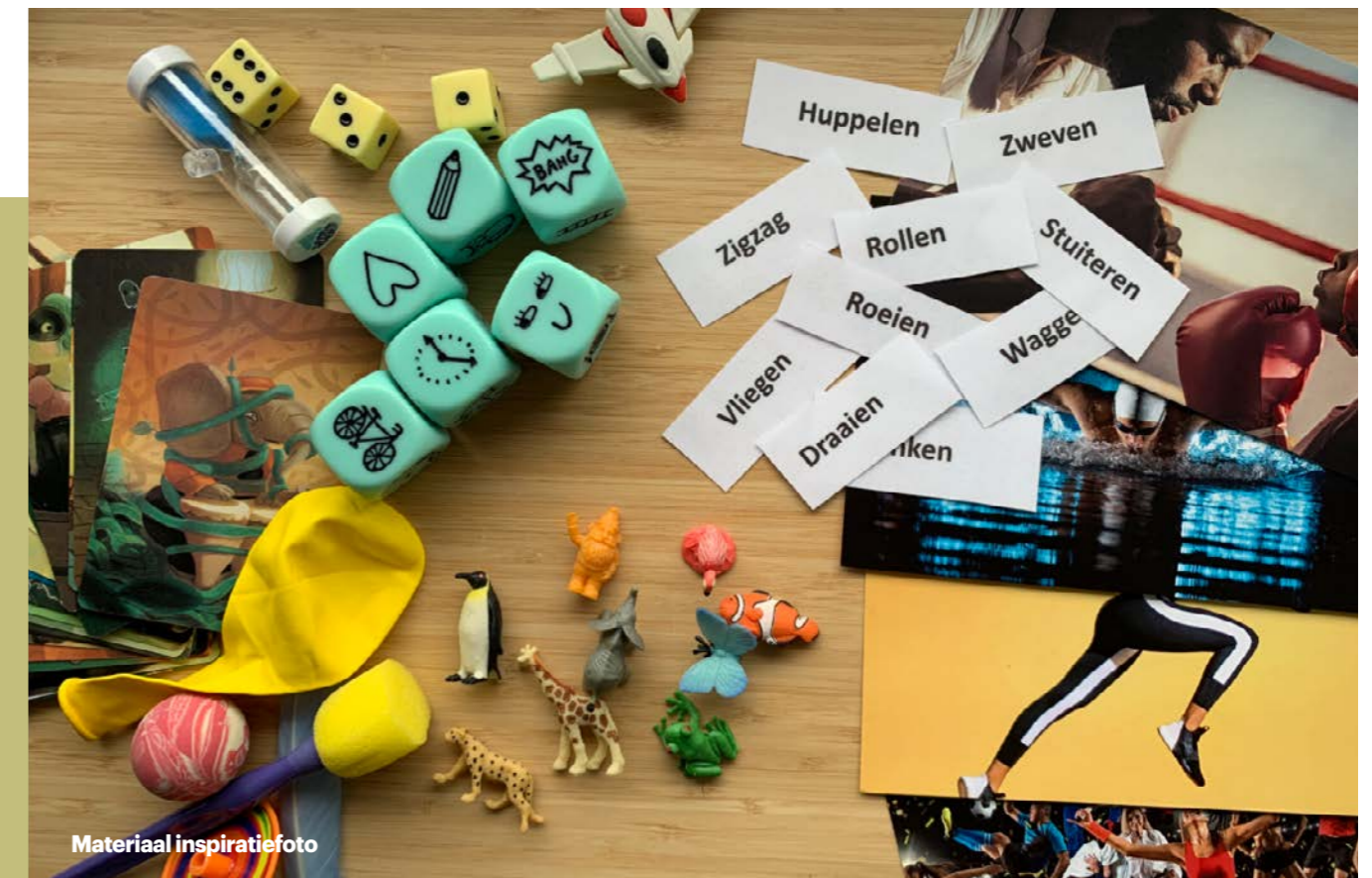
j.l.bosch@hhs.nl
Jolijn Bosch is hogeschooldocent op de HALO en PABO/HALO te Den Haag
Sjouke Hoogma en **Maggie Muhren** zijn hogeschooldocenten op de HALO te Den Haag

Foto

HALO

Kernwoorden

bewegen & muziek, primair onderwijs, voortgezet onderwijs, dans, ontwerpen, choreografie



Materiaal inspiratiefoto

Junior Challenge triathlon

Aftrap van het triathlonweekend Challenge Almere-Amsterdam

Het blijft ieder jaar een spectaculair gezicht: de honderden scholieren die tijdens de Junior Challenge het spits afbijten van het altijd spectaculaire Challenge Almere-Amsterdam triathlonweekend. In 2024 zal dat opnieuw het geval zijn: op donderdag 12 september gaan middelbare scholieren van alle leeftijden de strijd met elkaar aan over 400 meter zwemmen, 9 kilometer fietsen en 2 kilometer hardlopen.

| Marjan van Aken

De afstanden zijn anders ten opzichte van de voorgaande jaren. Het zwemmen blijft hetzelfde, maar het fiets- en loopparcours is met de helft ingekort. "Voor ons is de jeugd ontzettend belangrijk", vertelt organisator Jefry Visser daarover. "Zij zijn de toekomst en dus willen we hen heel graag enthousiast maken én houden voor de triathlonsport. Door het fietsen en lopen iets minder lang te maken, wordt de instapdrempel om mee te doen nóg lager. Dat is voor ons het belangrijkste: laten zien dat triathlon echt voor iedereen is. Je hoeft geen superheld of eindeloos getraind iemand te zijn om mee te doen. De Junior Challenge draait om gezelligheid en vormt een laagdrempelige manier om kennis te maken met deze prachtige sport." Het parcours is niet alleen korter, maar ook compacter, waardoor het publiek nog beter zicht heeft op de atleten. "En natuurlijk mogen ook de ervaren, hele snelle triatleten meedoen en de strijd met elkaar aangaan."

Geschikt voor triatleten én leerlingen zonder ervaring

Sinds een aantal jaar wordt de Junior Challenge namens de KVLO-schoolsport Olympic Moves en in samenwerking met Echnaton georganiseerd. De wedstrijd geldt als een Nederlands Kampioenschap voor



scholieren en is geschikt voor atleten met een bondslicentie én kinderen die eigenlijk heel weinig ervaring met de sport hebben.

Gedurende de wedstrijd wordt er live verslag van het evenement gedaan en alle scholieren racen over het parcours dat de dagen daarna

wordt gebruikt bij het Europees Kampioenschap Long Distance Triathlon: een wedstrijd over 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42,2 kilometer hardlopen, waar de beste atleten ter wereld op afkomen.

Duizenden triatleten in Almere van start

Jaarlijks staan er duizenden triatleten aan de start van Challenge Almere-Amsterdam en het parcours geldt als één van de snelste en meest prestigieuze ter wereld. "Als je daar tijdens de Junior Challenge overheen mag racen en ook nog eens mag finishen op dezelfde plek als al die wereldtoppers, is dat heel bijzonder. Of beter gezegd: magisch. Je kunt dus eerst zelf meedoen, om de dagen daarna als publiek

te komen kijken naar de allerbeste triatleten."

Zoals ieder jaar worden scholieren weer ingedeeld op basis van niveau en leeftijd, zodat iedereen een eerlijke kans heeft op een goede klassering. Daarnaast is er een scholenklassement: afgelopen editie is dit klassement gewonnen door het CS Vincent van Gogh uit Assen.

Scholieren die worden ingeschreven vóór 22 juli kunnen gratis meedoen. Meer informatie of direct inschrijven voor de Junior Challenge kan via deze link:

Scan of klik *hier* voor inschrijven voor de Junior Challenge.



Kids Run: gratis toegankelijk

Naast de Junior Challenge organiseert Challenge Almere-Amsterdam in 2024 ook opnieuw de populaire Kids Run. Kinderen kunnen op vrijdag 13 september gratis meedoen aan de 500 meter, 1000 meter of 2000 meter, dwars door het centrum van Almere-Stad. "Ook deze run is ontzettend laagdrempelig, familie mag meelopen en is bedoeld



voor kinderen van alle niveaus. We willen kinderen simpelweg enthousiasmeren om lekker te bewegen." ●

Scan of klik *hier* voor meer informatie en gratis inschrijven voor de Kids Run.



Contact

marjan@challenge-almere.com

Foto's

Challenge Almere-Amsterdam

Kernwoorden

Triathlon Junior Challenge Almere-Amsterdam



Samen bewegen 5 regelen in de praktijk

Bewegen regelen in de brugklas vo, moeilijk en belangrijk

Het boek 'Samen bewegen regelen' (SBR) is gericht op het primair onderwijs (po). Maarten Massink en Chris Hazelebach vroegen zich af of dit boek ook waarde kan hebben voor het voortgezet onderwijs (vo). Na het geven van lessen aan een brugklas en tweede klas werd duidelijk dat de problematiek van bewegen regelen op het vo anders is dan op het po. De hoofdstukken over doelstelling, beginsituatie en vakwerkplan kunnen behulpzaam zijn om sociale problemen in de vo-gymles beter te begrijpen. De methodische praktijkvoorbeelden zijn vanuit een aangepaste visie vertaalbaar naar het vo. | Chris Hazelebach en Maarten Massink

Sociale problemen in de brugklas

De overgang van po naar vo is een imponerende sociale stap voor een kind. In het po hebben leerlingen het

hele jaar door één leerkracht of twee zelfde leerkrachten en op sommige scholen zelfs twee of drie jaar lang. Daar is de vakleerkracht een gast die twee keer in de week met de

groep mag bewegen. Als gast zal de vakleerkracht zich invoegen in de sociale klasstructuur. In het po met meer groepen acht, heeft elke groep acht een eigen sfeer, die op een raadselachtige wijze is gevormd. Elke groepsleerkracht heeft daar in de loop der jaren iets aan bijgedragen, maar geen enkele leerkracht is machtiger dan de groepssfeer. Er zijn groepen die direct stil zijn als de groepsleerkracht tijdens de gymles binnenkomt en er zijn groepen waar de kinderen geen ander gedrag gaan vertonen als de groepsleerkracht komt kijken. In het algemeen hebben de kinderen na acht jaar basisschool een eigen plekje gevonden in de groep. In een goede groep voelen

kinderen met 'moeilijk te begrijpen' gedrag zich wel veilig.

In het vo komen de kinderen in een nieuwe groep, waardoor er in het begin nog geen veilige groepssfeer kan zijn. Elke leerling is in het begin onzeker en probeert een eigen plek te veroveren. Ze krijgen in de week ongeveer acht verschillende docenten die in twee uren een les moeten organiseren met de groep. Elke brugklas heeft een mentor die meer uren verbonden is aan de groep en in de mentoruren kan werken aan de sociale binding in de klas. Deze overgang van een vertrouwde groep met vaste leerkracht naar een nieuwe groep met verschillende leerkrachten kan gezien worden als een sociale uitdaging. Een sociale uitdaging met gevaren en met kansen. Het gevaar is dat er voor sommige kinderen minder veilige sociale contacten ontstaan en een kans dat kinderen juist wel meer nieuwe veilige contacten krijgen.

Een oud spreekwoord zegt 'de eerste klap is een daalder waard.' Deze onderwijspreuk zegt dat de leerkracht in het begin de meeste invloed heeft op het sociale proces. Daarom ligt er een grote kans om de sociale uitdaging van de overgang van basisschool naar vo-school in het begin van de brugklas op te pakken. Het boek SBR geeft inzicht op welke wijze de vo-school met dit sociale probleem kan omgaan.

Allereerst vraagt het om een uitspraak over het belang van sociale binding op de school, de doelstelling achter het doeldomein bewegen regelen. Daarna gaat het om een analyse van de beginsituatie, want elke brugklas is anders. Een groep van vijftien kader-leerlingen is anders dan een groep met 24 gemengde leerlingen. Voordat de leerkracht in de les iets kan doen met bewegen regelen zal in het vakwerkplan op schoolniveau keuzes gemaakt moeten worden.

Bijvoorbeeld geven we lessen van 50 minuten of 100 minuten of beginnen we met klassikale, vrije of groepjeslessen? Deze keuzes hebben invloed op het sociale proces in de groep.

Doelstelling bewegen regelen

De algemene doelstelling in het boek SBR is gericht op het sociaal rechtvaardig leren omgaan met beweegdiversiteit. Het gaat dus niet om het verbeteren van persoonlijke gedragsaspecten. Dit is ook een doelstelling van het onderwijs, maar is onderdeel van een ander doeldomein, persoonsvorming.

De doelstelling van bewegen regelen gaat over de groep en daar is de leerkracht een belangrijk onderdeel van. Eenvoudig gezegd gaat het over samen organiseren van een les, zodat iedereen veilig kan meedoen. De makkelijkste vorm van organiseren is dat de leerkracht op een autoritaire wijze alles regelt. Vanuit de wet is dit niet meer mogelijk, omdat elke school ook iets moet doen aan 'burgerschap', dat wil zeggen dat leerlingen op één of andere manier zeggenschap mogen hebben over wat er op school in de les gebeurt. Het sociale probleem van de overgang van po naar vo-brugklas is niet alleen een probleem voor de kinderen, maar ook voor de leerkracht. Hoe krijgt de leerkracht een positie in de groep? Afhankelijk van de visie van de school over 'sociale omgang tussen leerkracht en leerling' zal de leerkracht een eigen positie innemen in de groep.

In de vakwereld van beweegonderwijs bestaat er een algemene wens om kinderen te betrekken bij de organisatie van de les. Al is het alleen al omdat het voor een vakleerkracht erg zwaar is om alles alleen te doen. Bijvoorbeeld wil je dat de kinderen leren om de gymzaal te helpen op- en afbouwen, de verschoven

landingsmatmat weer goed te leggen, als scheidsrechter meedoen, elkaar tips geven, kleine ruzies oplossen? Deze kleine wensen vallen onder een algemene doelstelling over bewegen regelen. Die doelstelling is in het boek SBR uitgewerkt in drie regelthema's waar kinderen iets kunnen leren: arrangeren van een beweegcontext, assisteren bij een beweegactiviteit en (beweeg)regels afspreken.

In het po hebben de kinderen al veel geleerd in deze regelthema's, maar in een nieuwe minder veilige groep is het de vraag of ze dit nog kunnen en/of willen. Daarom moet de vakleerkracht in de brugklas zich bewust afvragen welke reguleringsdoelen hij heeft met deze klas tot de herfst-, kerst- of zomervakantie? In SBR-boek vind je een ordening van mogelijke doelen.

Beginsituatie analyseren

Of de gekozen doelen realistisch zijn is sterk afhankelijk van de groep. Iedereen weet dat er geen enkele brugklas op dezelfde wijze functioneert. Bovendien geeft geen enkele docent op dezelfde wijze les. Daarom lijkt het niet verstandig om voor alle brugklassen dezelfde reguleringsdoelen na te streven. Op doelstellingsniveau zijn algemene reguleringsdoelen geformuleerd, maar die moeten per klas gedetailleerd worden. Daarom is een analyse van de specifieke brugklas nodig.

In het boek gebruiken we de metafoor van tegenwind, windstilte en meewind. Vaak is al direct merkbaar of het een fijne (wind mee) of moeilijke groep (wind tegen) is om mee te werken. De dynamiek in de groep wordt bijvoorbeeld bepaald door de groepsnormen (bijvoorbeeld hoe belangrijk is het winnen van een spel), welke leerlingen grote invloed hebben op de norm en of die leerlingen wel of niet een sterke subgroep vormen.



Doelen

Beginsituatie

Vakleerplan

Methode

Evaluatie



Het analyseren van de beginsituatie kan pas tijdens of na de lessen. Natuurlijk is er vanuit de geschiedenis van de school wel een bepaald verwachtingspatroon over hoe de brugklassen functioneren, maar elk jaar is dat toch weer net wat anders en dat vraagt om aanpassing. De leerkracht zal tijdens de les goed kijken en kletsen met leerlingen om erachter te komen wat er 'speelt'. Daarnaast kan de leerkracht opzoeken hoe het kind op de basisschool functioneert en eventueel via een onderzoekje meten hoe de sociale verhoudingen zijn.

Maar zoals gezegd, de lessen zijn eigenlijk al begonnen voordat de

beginanalyse gemaakt kan worden. Daarom is het opstellen van een vakwerkplan voor het begin van de brugklas van essentieel belang. Want het aanbod bepaalt in sterke mate hoe de sociale omgang van de kinderen is.

Vakwerkplan

In het boek SBR worden de vijf richtlijnen behandeld waarmee het vakwerkplan aangepast kan worden vanuit het doeldomein bewegen regelen. Het gaat om de volgende richtlijnen:

1 Hoe belangrijk is in het begin van het schooljaar voor de brugklas het domein bewegen regelen ten opzichte van bewegen verbeteren?

- 2 Welke regelthema's en of regeltaken zijn voor de brugklas in welke periode realiseerbaar?
 - 3 Welk beweegaanbod past bij de beoogde reguleringsdoelen bij de brugklas in welke periode?
 - 4 Welke organisatie- en groeperingsvormen passen bij de brugklas en in welke periode?
 - 5 Welke beweegruiimte is beschikbaar qua buiten- en binnen-accommodatie en naschools?
- Hieronder volgen per richtlijn enkele overwegingen, die de vaksectie en vakleerkracht kunnen maken.

Doeldomein kiezen

Welk doeldomein is in de eerste zes lessen het belangrijkste? Is dat beter leren softballen, of de schoolregels leren of elkaars motieven over bewegen leren kennen? Is er een verschuiving van prioriteit van de eerste zes weken naar de tweede serie van zes weken. Bijvoorbeeld eerst meer aandacht voor de persoonlijke betrokkenheid van de leerlingen en daarna naar het regelen en na de kerstvakantie pas bewegen verbeteren. Of is er voor de herfstvakantie een volleybaltoernooi voor de brugklas gepland en moeten ze allemaal de volleybalregels kennen? Natuurlijk zijn in elke gymles alle drie de doeldomeinen belangrijk, maar er kunnen wel accentverschillen in het vakwerkplan aangebracht worden.

Regelthema en regeltaken kiezen

Op grond van deze keuzes volgt de vraag welke regelthema's en regeltaken we gaan doen. Het is bijvoorbeeld handig als de kinderen direct leren hoe ze de arrangementen samen kunnen opbouwen en afbouwen. Het accent kan ook direct liggen op het regelthema afspreken; hoe leer je de kinderen de regels en hoe controleren ze elkaar op de regels?

Er zijn drie regelthema's en negen regeltaken en ze komen allemaal bijna tegelijk vanuit het perspectief van de leerkracht aan de orde. Maar welke regeltaken overgedragen kunnen worden aan de kinderen is een didactische vraag, die je zou kunnen plannen in een vakwerkplan. In de les

blijkt echter dat een bepaalde taak toch relevanter is om aan de kinderen aan te leren. Een vakwerkplan mag nooit een verplichting opleveren, het is slechts een richtpunt.

Beweegaanbod kiezen

Een belangrijk punt is de keuze van het beweegaanbod. Als je kiest voor speerwerpen dan vraagt dat om een andere organisatievorm dan bij fietsband slingeren, omdat er minder gevaar dreigt. Fietsbandwerpen kunnen brugklassers eerder zelf regelen dan speerwerpen. Zo is dat ook bij basketballen of chaosdoelenspel. Bij dit laatste leren brugklassers eerder om als winnaars te differentiëren. De vraag is welke beweegactiviteiten voor het begin van de brugklas het meest geschikt zijn. Kinderen hebben in het po verschillende activiteiten gedaan en wel of niet les gehad van een zwakke of goede vakleerkracht. De beweegdiversiteit in de brugklas is groot. Waar sluit je op aan, op de beste beweges, op het gemiddelde of op de matige beweges? Voor het leren reguleren is het handiger als de beweegactiviteit voor iedereen haalbaar is (lukt). Bovenstaande overwegingen zullen vast wel gemaakt zijn, maar mogelijk worden deze keuzes anders als de sociale problematiek in een bepaalde klas meer of minder wind mee heeft.

Welke organisatie en groeperingsvorm

Een interessante richtlijn is de keuze van de organisatie- en groeperingsvorm. Begin je met klassikale lessen, waarbij de leerkracht de leiding heeft en de sociale sfeer bepaalt? Of begin je met groepjeslessen waarbij de kinderen direct al in een sociaal verband met elkaar moeten samenwerken? Of begin je met vrije lessen, waarbij de kinderen zelf mogen bepalen met wie en hoelang ze samen bewegen en waarbij er weinig geregeld hoeft te worden? Of is er een afwisseling van organisatievormen: eerst een klassikale introductie van een beweegactiviteit, dan in de tweede les de activiteiten in groepjes en in de derde les een vrije les met de bekende activiteiten?

Rest nog een vraag: hoe formeel je de groepen? Mogen de kinderen zelf kiezen, gaan we loten, gaat de leerkracht indelen, maken we met elkaar een plan voor meer lessen zodat ze weten wanneer ze met wie in een groepje zitten? Het samenwerken is makkelijker als je eerst met bekenden of gelijkgestemden in een groep zit. Het complimenteren van het sociale gedrag dat ze daar vertonen en het verbeteren van die samenwerking in de bekende groep is een veilige basis om daarna de groep complexer te maken.

Beschikbare bewegingsruimte

Ten slotte bepaalt ook de fysieke ruimte de gekozen organisatievorm. De gekozen organisatievorm heeft een grote impact op de wijze waarop kinderen leren met sociale problemen omgaan. Een andere belangrijke factor is de groeperingsvorm bij een groepjesles. Kies je voor groepen van tien, acht, zes, vier of drie? Vanuit een leerproces gedacht is in een groep van drie voor leerlingen makkelijker samenwerken dan in een groep van tien. Is het mogelijk om een les te maken waar kinderen in drietallen verschillende activiteiten doen? Bijvoorbeeld tien op de basket, tikspel boefje, schommelen, trefbal 1 tegen 1, touwtjespringen? Deze vijf activiteiten dubbel uitzetten dan heb je tien drietallen aan de slag.

Het herhalen van activiteiten

In het vakwerkplan wordt ook bepaald hoe vaak een les of activiteit herhaald wordt. Bijvoorbeeld een lessenreeks volleybal om beter te leren volleyballen. Maar vanuit het doeldomein bewegen regelen kan er in het begin van de brugklas gekozen worden voor een andere lessenreeks. Bijvoorbeeld door een les met eenvoudige activiteiten als schommelen, chaosdoelenspel, mikspel en wendsprong vier keer te herhalen in vaste groepen, krijgen de kinderen meer kans om rekening te houden met elkaars verschillende wijze van bewegen en krijgen ze de tijd om de verschillende regeltaken bij deze activiteiten beter uit te voeren.

In het boek SBR staan meer richtlijnen om het vakwerkplan aan te passen

aan het doeldomein bewegen regelen. Op grond van deze richtlijnen kan er een specifiek brugklasprogramma gemaakt worden waarbij het accent meer ligt op de sociale vorming van de groep, door ze functioneel te betrekken bij het organiseren van goede beweeglessen.

Methodische regelknoppen

Natuurlijk zal een uitgewerkt brugklasprogramma in elke brugklas anders vormgegeven moeten worden, omdat elke brugklas een eigen groeps sfeer ontwikkelt. Geen brugklas is gelijk. Daarom zijn er in het boek SBR methodische regelknoppen beschreven die de leerkracht of de kinderen kunnen toepassen om het regelen op maat uit te voeren. In het boek zijn maar twee regelknoppen uitgewerkt van de vele die er mogelijk zijn. We zijn benieuwd naar vakleerkrachten in het vo die ervaringen hebben met het betrekken van brugklassers bij het organiseren van de les. ●



Bron

Hazelebach, C. e.a. (2023). Samen bewegen regelen. Arko Sport en Jan Luiting Fonds

Contact

Ca.hazelebach@planet.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

samen bewegen regelen, brugklas vo

Rugby, het spel met impact 2

Dit is een vervolg op het artikel in LO Magazine 2, maart 2024. Het voorgaande artikel was vooral een introductie en gaf al wat richting voor mogelijkheden tot ontwerp van je rugbylessen. In dit deel volgt een uitwerking van een activiteit die lange tijd boeiend en leerrijk kan zijn voor leerlingen. In de opbouw van eenvoudig naar complex komen in dit deel flag- en touch rugby voorbij. | Alexander Nagelhout

Flag rugby Kick and rush 3-1



Scan of klik [hier](#) naar videofilm over kick and rush 3-1 flag



Spelen: bij aanvang drie aanvallers tegen één verdediger. Veld ongeveer 25 meter diep, 15-20 meter breed. Spel aanvallers: proberen de overkant (de tryline) te bereiken zonder

'geflagt' te worden.

Spel afpakker(s): na een kick (getrapte bal uit de handen) proberen een balbezitter te 'flaggen' voordat de aanvallende ploeg de tryline bereikt heeft.

Regels:

- De aanvallers stoppen zowel aan de linker- als rechterzijde een hesje, ter hoogte van het middel, voor een klein deel bij de boord van de broek in zodat de rest van het hesje duidelijk zichtbaar 'buitenboord' hangt.
- De afpakker moet de bal zo kicken dat

deze ergens in het veld gaat landen. Een gekickte bal over de zijlijn is dus 'fout'. Er wordt dan opnieuw gekickt.

- De aanvallers mogen de bal (uiteraard) uit de lucht proberen te vangen en van daaruit meteen voorwaarts rennen richting de tryline.
- Het veld moet door de baldrager binnen de afbakening worden overgestoken.
- De aanvallers mogen de bal overspelen naar elkaar, zolang dit niet in voorwaartse richting gebeurt.
- Een poging is voorbij als een aanvaller is 'geflagt' (één hesje afnemen is al voldoende), of als de aanvallers een try hebben gescoord door de bal op de grond te drukken voorbij de tryline (de eindlijn).
- Na één poging wisselt meteen het initiatief. De bal wordt door het andere team gekickt en de twee wachtende teamgenoten doen nu dus ook mee in wederom een 3 tegen 1-situatie.

Analyse

Het spelprincipe blijft eenvoudig, maar de uitvoering is al wat lastiger dan bij de activiteit in het eerste artikel (de oversteek). Er is nu een bal in het spel die eerst getrapt moet worden en vervolgens idealiter door de andere partij uit de lucht gevangen wordt van waaruit het spel ontstaat.

De bal, ovaal van vorm, voegt direct iets toe aan de beleving van leerlingen, want diegenen die rugby al een beetje kennen weten dat er gespeeld wordt met deze toch wat vreemde bal(vorm).

Wat de activiteit complexer maakt dan 'de oversteek' is dat er een bal gedragen en uiteindelijk gedrukt moet worden voorbij de tryline (de overkant). Het helpt de aanvallers dat ze onderling mogen overspelen, maar het feit dat



Begin met kick

een voorwaartse pass niet is toegestaan is absoluut wennen. Overspelen biedt uiteraard mogelijkheden om vaker en succesvoller de overkant te kunnen bereiken, maar aanvankelijk kan het verwarrend zijn en hebben leerlingen de neiging om voorbij de bal-lijn te lopen. Dit zijn ze vanuit inmiddels bekendere sportspelen als bijvoorbeeld basketbal en voetbal nu eenmaal gewend. Daarnaast is de hantering en daarmee het werpen en vangen van de rugbybal aanvankelijk niet zo gemakkelijk.

Omdat er met een bal wordt gespeeld ontstaat er daarmee een extra mogelijkheid voor de verdediger: naast het flaggen van de balbezitter kan ook worden geprobeerd de bal te onderscheppen. Dit succesvol kunnen doen veronderstelt dat de verdediger de passlijn ziet en ook nog eens 'op tijd' instapt. Vrij risicovol, want de bal missen zal meestal vrije doorgang betekenen voor de baldrager. Het lijkt verstandiger om bij aanvang toch voor het afpakken van een hesje bij de balbezitter te gaan.

Ontwerpimplicaties uitgelicht

In je ontwerp moet alles erop gericht zijn om voor leerlingen een zo leerrijk mogelijke omgeving te creëren. Het betekent als lesgever constant kijken naar wat het spelletje nodig heeft. Het moet hoe dan ook speelbaar zijn, te doen zijn. Als het spel niet oproepbaar is, vraagt dit om een aanpassing.

Het speelvoorwerp zou wel eens te lastig kunnen zijn. Met een beetje oefening, in feite simpelweg door het gewoon te doen, is de ervaring dat het al vrij snel (steeds beter) lukt om de ovale bal met het gepaste tempo en richting weg te krijgen. Helpend is dat leerlingen vrij snel veel beurten maken in Kick and Rush. Blijkt het toch te lastig dan kan er uiteraard een ander type bal gebruikt worden (een maatje 4 voetbal bijvoorbeeld), of wellicht toch een ondersteunende activiteit aan te bieden waarbij het trappen van de ovale bal expliciet geoefend wordt. Als het spelletje al aardig uit de verf komt en de aanvallers steeds vaker succesvol een try kunnen maken kan het interessant (en



Aanvaller wordt geflagt

nodig!) zijn om het aantal verdedigers te vergroten, en daarmee de weerstand voor de aanval te vergroten. Bij spelen met twee verdedigers wordt het voor de aanval vanzelfsprekend complexer om te passeren. De aanvallers worden uitgedaagd om slimmer te lopen of misschien wel meer samen te gaan werken. Het tijdig afspelen van de bal, en plotselinge tempo- en richtingsveranderingen en schijnbewegingen zijn nodig om ongeflagt te blijven.

Doel van de lesgever is hoe dan ook om te zoeken naar evenwicht tussen aanval en verdediging; voor beide partijen moet er wat te halen blijven om ze betrokken te houden én het leerrijk te houden. Uiteindelijk zou je Kick and Rush kunnen uitbouwen naar een 3 tegen 3. Een en ander is uiteraard sterk afhankelijk van de kwaliteit van spelen van de aanvallende, maar ook de verdedigende spelers. Een uitbouw naar vier spelers zou nog kunnen, waarbij er tegen twee of drie verdedigers wordt gespeeld, maar het verdient de aanbeveling om vooral *small sided* (Koekoek et al., 2023) te blijven spelen, zodat leerlingen per saldo veel beurten maken en dito leeransen krijgen.

Scan of klik [hier](#) naar videofilm over kick and rush 3-2 flag



Wanneer de verdediging (te) sterk is, is het een optie om een poging niet direct na één afgenomen hesje te laten eindigen, maar te vergroten naar twee of drie afgenomen hesjes door de verdediging. Voordeel is dat het spel wat langer doorloopt en de aanvallers wat meer kans krijgen om toch die try te maken. Bij het flaggen van de balbezitter laat de verdediger het hesje liggen (en speelt de aanvaller door met een hesje minder) en moet de balbezitter de bal verplicht afspelen naar een medespeler. Om de aanvallers die kans te geven kan het nodig zijn om de buitenspelregel in te voeren. Hiermee voorkom je dat verdedigers voorbij de bal-lijn lopen en direct weer een aanvaller flaggen. De

buitenspelregel geeft vaak veel structuur en rust voor de aanvallers; ze krijgen hoe dan ook de kans om de bal succesvol achterwaarts te passeren waarna er vanuit meer rust en overzicht doorgespeeld kan worden.

Een subtiele aanpassing richt zich op individueel niveau. Het hesje dat 'buitenboord' hangt kan in meerdere of mindere mate buitenboord hangen. Meer buitenboord zou passend kunnen zijn voor de betere aanvaller, zodat een hesje makkelijker te grijpen valt voor de verdediger en daarmee de uitdaging groter wordt voor de baldrager.

Touch rugby

Zit rugby stevig(er) in het schoolprogramma voor de leerlingen dan is het om meerdere redenen zeer de moeite waard om van geen tot weinig fysiek contact te gaan. Touch rugby kan worden gezien als een variant die volgendelijk tussen flag rugby en tackle rugby in zit, waarbij (licht) fysiek contact nodig is. De hesjes verdwijnen, maar tackelen is nog niet toegestaan. Bij Touch gaat het om aanraking; de baldrager moet worden getikt. Waar en hoe die aanraking moet plaatsvinden moet uiteraard goed worden afgesproken.

Touch rugby is een snel en dynamisch spel waarbij de aanvallende ploeg een aantal pogingen krijgt om te scoren. Bij de officiële vorm gaat het om zes pogingen (zes tikacties), maar uiteraard ben je vrij om dit naar eigen inzicht aan te passen. Na het aantikken van de baldrager mogen de verdedigers niet voorbij de bal-lijn (buitenspel-lijn) komen. Je kunt daarbij afspreken dat ze na een tikactie bijvoorbeeld minimaal drie meter afstand moeten nemen van de getikte aanvaller. De aangetikte speler breekt zijn loop zo snel mogelijk af, drukt de bal tussen de benen onder zich tegen het gras, 'tapt' (tikt met de voet licht tegen de bal) en speelt verder door te passen naar een medespeler. Aanvallende medespelers moeten na een tikactie slim positie kiezen ten opzichte van de getikte aanvaller om elkaar gunstige afspelop-ties te bieden. Het verdient aanbeveling om direct met meertallen te verdedigen. Wanneer je bijvoorbeeld afsprekt dat de verdediging wint na drie tikacties,

krijgen de aanvallers al meerdere kansen om de overkant te bereiken. Het komt de dynamiek van het spel ten goede. Ander voordeel van het spelen met meertallen is dat je het initiatief kunt laten wisselen. Speel je bijvoorbeeld 3 tegen 3, en hebben er drie tikacties plaatsgevonden, dan kun je het spel gewoon door laten gaan waarbij het balbezit uiteraard overgaat naar de andere ploeg. Het wisselende initiatief, dus doorspelen, kun je ook toepassen wanneer een bal onderschept wordt.

Scan of klik [hier](#) naar videofilm over kick and rush – touch 3-2



Scan of klik [hier](#) naar videofilm over kick and rush – touch 3-3



Vervolg

In deel 3 volgt een uitwerking van een kernactiviteit waarbij de tackle centraal staat. De tackle hoort, ook in beleving van je leerlingen, nu eenmaal bij rugby. Om met tackle te kunnen spelen is het echter zeer raadzaam dit eerst gedegen te oefenen. Maar hoe bouw je dat nu stap voor stap op? En hoe kun je dit terug laten komen in een spelvorm? Deel drie geeft enkele voorzetten waardoor je verantwoord en veilig verder kunt binnen je rugbyonderwijs. ●



Contact

a.nagelhout@windesheim.nl
Alexander Nagelhout is spel-/opleidingsdocent aan de Calo in Zwolle

Bron
 Koekoek, J., Dokman, I., & Walinga, W. (2023). *Game-Based Pedagogy in Physical Education and Sports*. London: Routledge, p. 10.

Foto
 Anita Riemersma

Kernwoorden
 flag rugby, touch rugby

GEDICHT

“Juffrouw...

Ontvang mijn glimlach die ik je zal geven
wanneer ik plezier in 't spel mag beleven.

Kijk mij stralen toen ik won
en merkte dat ook ik scoren kon.

Zie de tranen in mijn ogen wellen
als ik het lastig vind maar niet durf te vertellen.

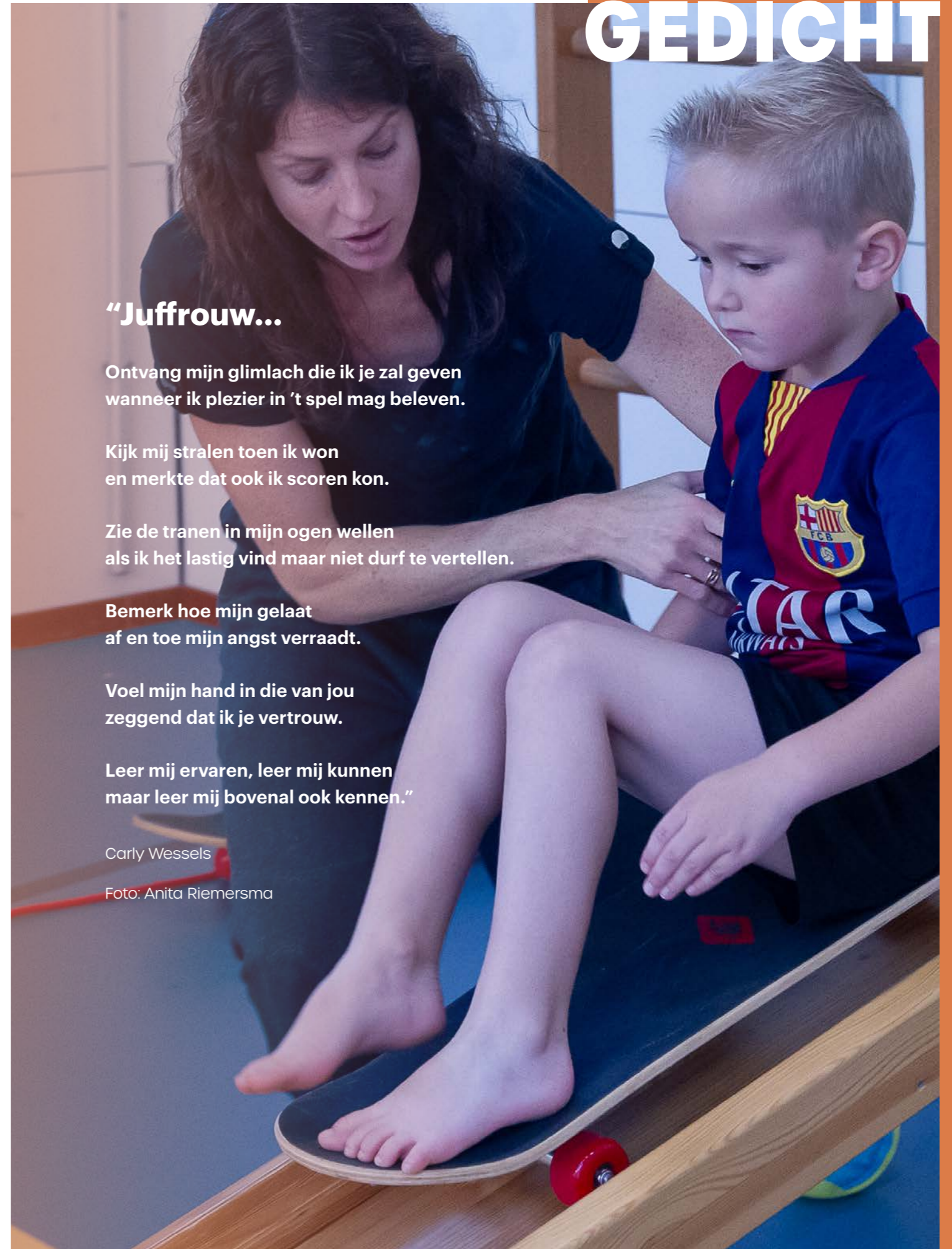
Bemerk hoe mijn gelaat
af en toe mijn angst verraad.

Voel mijn hand in die van jou
zeggend dat ik je vertrouw.

Leer mij ervaren, leer mij kunnen
maar leer mij bovenal ook kennen.”

Carly Wessels

Foto: Anita Riemersma



Lage lat met hoge verwachting werkt beter

Over de achteruitgang van het lees- én beweegniveau in het onderwijs

De kranten staan vol met artikelen over het dalende leesniveau. Niet alleen het leesniveau daalt ook het gemiddelde beweegniveau wordt minder. De schuld van de dalende leeslijn wordt in de schoenen geschoven van falende onderwijsmethoden. De algemene oplossing lijkt het verhogen van de leeslat. De matige lezers moeten deze hoge lat gaan halen door bijvoorbeeld meer leestijd, betere onderwijzers, directe instructiemethoden. Er blijkt bewijs te zijn dat bepaalde methoden zorgen voor betere leesprestaties. Onbeantwoord blijft de vraag of de hoge leesprestaties zorgen dat de kinderen op oudere leeftijd nog blijven lezen? Eenzelfde verschijnsel is zichtbaar met betrekking tot het beweegonderwijs. De reactie in het beweegonderwijs is anders dan in het leesonderwijs. In plaats van de lat te verhogen, wordt de lat verlaagd, zodat matige leerders een hogere verwachting van hun eigen leervermogen ontwikkelen. In dit artikel wordt deze verrassende 'schijnbeweging' verder toegelicht met de hoop dat daardoor duidelijk wordt waarom veel kinderen op een lager beweegniveau toch beter willen worden. | Chris Hazelebach

Het bewegen van de auto-file als metafoor

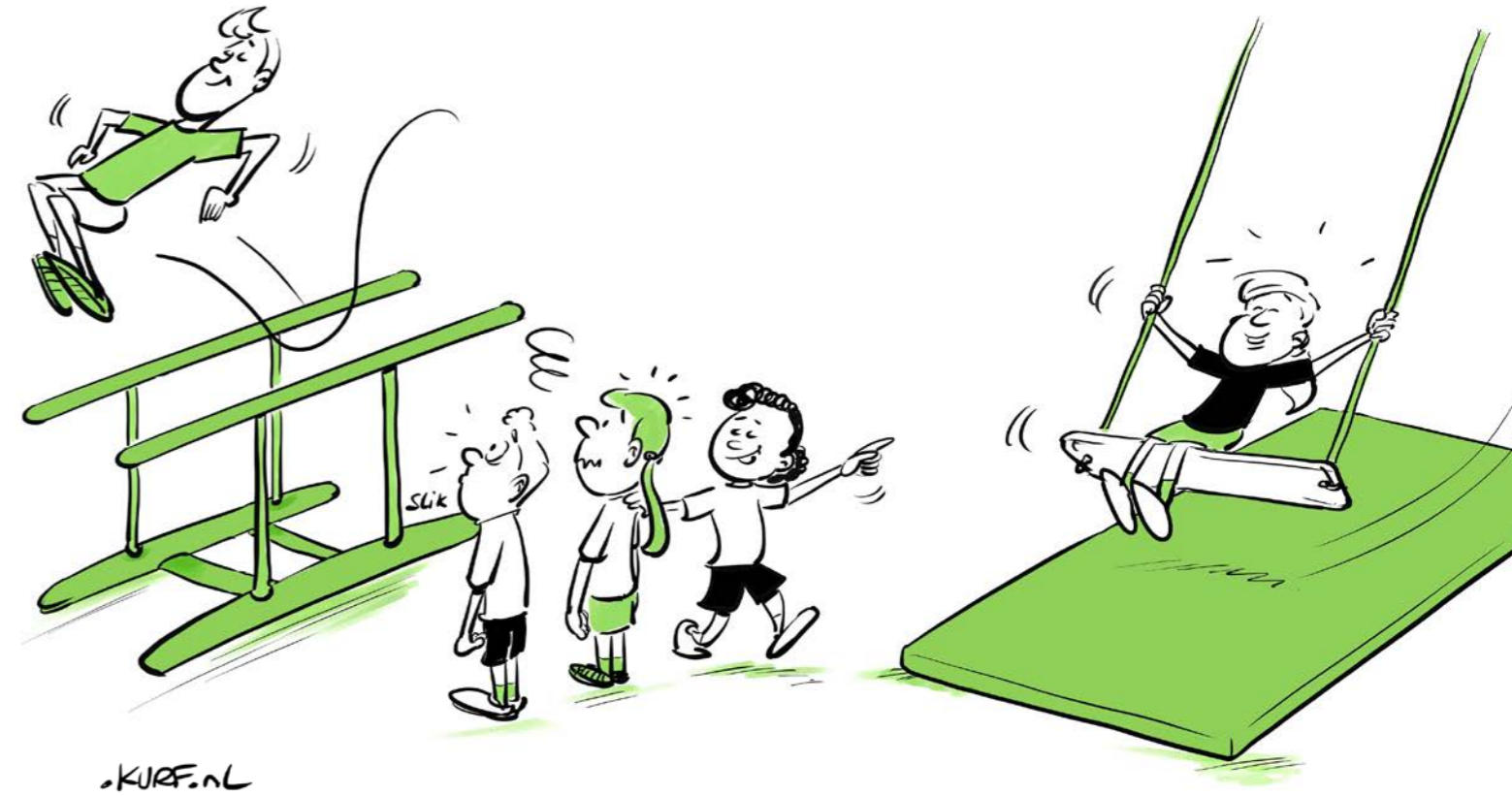
Eerst een metafoor om uit te leggen wat er gaande is bij een dalende leertrend. Een auto-file ontstaat als te veel auto's op verschillende snelheden langs een te smalle weg moeten. Vooraan kunnen de auto's in een hoog tempo door rijden. Achteraan rijden de auto's steeds langzamer. Hoewel alle auto's wel vooruitgaan, groeit de totale file naar achteren toe. Zo is het ook met lezen en bewegen, degene die vooraan staan, de betere leerders, leren nog steeds heel snel. Nederlandse topsporters doen het nog steeds goed, ondanks dat gemiddelde beweegniveau van Nederlanders slechter wordt. Het probleem zit achteraan de file waar ze steeds langzamer leren (rijden). Die vertraging ontstaat omdat

kinderen minder buitenspelen, meer snoepen, te lang zitten, op een elektrische step naar school gaan, enzovoort. Honderd jaar geleden moesten veel mensen fysiek harder werken, verplaatsten ze zich wandelend of fietsend. Maatschappelijke trends zijn de oorzaak van de achteruitgang van het gemiddelde beweegniveau en niet het slechte beweegonderwijs. Dezelfde soort redenering is te vinden voor het leesniveau. Geen zorg voor de vwo-kinderen die nog steeds goed kunnen lezen en hele ingewikkelde teksten kunnen schrijven, maar achter in de file gaat het langzaam, omdat ze vooral naar bewegende beelden kijken en minder naar stille zinnen.

Omdat ze achteraan zo langzaam leren wordt de file steeds langer en groeit

niet voorwaarts maar achterwaarts. Degene die alleen naar de hele file kijkt en naar het gemiddelde lees/beweegniveau, vergeet te kijken naar elke individuele auto/leerling. Want elke leerling gaat wel vooruit, langzaam, maar wel vooruit en niet achteruit! Het alleen maar negatief duiden van de achteruitgang zorgt voor een negatief leerklimaat.

Het helpt niet om langzame autorijders die achter aan de file staan een snelle auto te geven. Er is op de (onderwijs) weg namelijk geen ruimte om met zoveel auto's tegelijk snel over een smalle weg te rijden. Natuurlijk klopt deze metafoor niet met de werkelijkheid, toch kan het behulpzaam zijn om te zoeken naar andere oplossingen voor dit grote probleem.



De lat kan lager

In het beweegonderwijs leerden kinderen vijftig jaar geleden nog zwaaien op een brug. In die tijd moest iedereen dat kunnen. Er zijn bijna geen gymzalen meer waar de brug te vinden is. Tegenwoordig leren de kinderen nog wel ringzwaaien, maar voor kinderen met veel overgewicht is dat bijna niet meer te doen. Zullen de ringen in de toekomst ook uit de gymzalen verdwijnen? Het gevaar is dat daardoor alle activiteiten uit het beweegthema zwaaien uit het onderwijs verdwijnt. Gelukkig is er een zwaai-activiteit die in de verre toekomst wel mogelijk en aantrekkelijk blijft, namelijk schommelen. Het voordeel van schommelen is dat dit in elke speeltuin kan, dat oudere kinderen en volwassenen dit ook leuk vinden.

De taak van beweegonderwijs is kinderen te introduceren in de beweeg-/sportcultuur en daar hoort het beweegthema zwaaien bij. Binnen dit beweegthema kunnen kinderen allerlei zwaai-activiteiten beter leren uitvoeren. Vroeger was dat brugzwaaien, nu is dat nog ringzwaaien en in de

toekomst wordt het waarschijnlijk alleen nog schommelen. De lat is in het beweegthema zwaaien dus lager gelegd, want schommelen is makkelijker dan ringzwaaien. De kinderen leren daardoor minder zwaaivaardigheden, maar ze kunnen nog wel beter leren zwaaien. Bijvoorbeeld door staand te leren schommelen en of hoger te leren schommelen, of samen te leren schommelen, of met een zweefvlucht te landen uit de schommel of schommelen op een knoop van een touw. Leermogelijkheden genoeg.

De vraag is wat belangrijker is: het leren van veel zwaaivaardigheden of minder zwaaivaardigheden met meer uitbouw mogelijkheden? Wie de kans krijgt om op een speelplein te kijken hoe kinderen bezig zijn met een grote ronde schommel waar meer kinderen op kunnen, zal zien dat er steeds andere activiteiten aan gekoppeld worden. De keuze voor schommelen als algemeen leerdoel voor iedereen, wil niet zeggen dat kinderen naast het schommelen niet meer mogen ringzwaaien. Prima dat er

naast het algemene programma ook nog een keuzeprogramma is. Hierover straks meer.

De hoge lat voor de middengroep

De hoogte van de lat wordt in het onderwijs vaak bepaald door de middengroep. Veel basisonderwijsmethoden zijn gericht op toekomstige havo-kinderen en dan is er voor de toekomstige vwo-leerling nog verdiepende leerstof en voor de toekomstige vmbo-leerling nog ondersteunende oefeningen. Dit betekent dat gemiddeld voor 40 procent van de kinderen de lat te hoog ligt. Natuurlijk moet iedereen kunnen rekenen met $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{4}$. Maar niet iedereen hoeft te leren dat je met $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{4}$ ook kunt delen en vermenigvuldigen. In de taalmethode van mijn kleindochter staat voor groep 6 een les over gedichten maken. Boeiende les, maar de kinderen moeten de volgende woorden leren: poëzie en Limerick. Op de toets moet de leerling dan weten hoe je die woorden foutloos kan schrijven. Prima leerstof voor havo en vwo, maar niet noodzakelijk om te leren dichten en niet nodig

voor leerlingen die later taal alleen voor het dagelijks gebruik nodig hebben.

Het gevolg van een te hoge lat (te moeilijke beweeg-, lees- of rekenactiviteiten) is dat een hele groep leerlingen op de basisschool steeds ervaren dat ze niet goed genoeg zijn. Door een hoge lat ontstaan er lagere leerverwachtingen. Met een lage lat worden de leerverwachtingen dat wat je zou kunnen leren, juist hoger omdat je een succes ervaart.

Het gevaar van vroeger beginnen met sporten

De dalende achteruitgang van het beweegniveau kan in de toekomst gevolgen hebben voor de gezondheid, daarom heeft de overheid ruim geïnvesteerd in meer en betere mogelijkheden om na schooltijd te bewegen en sporten. Vroeger moest je tien jaar oud zijn voordat je op voetbal mocht, nu zijn vierjarigen al welkom. Veel basisschoolkinderen zitten op een of twee sporten of doen aan naschoolse sportactiviteiten. De verwachting was dat door dit extra sporten het beweegniveau zal stijgen, maar dat blijkt voor de mindere leerders niet het geval. Waarom? Waarschijnlijk omdat de lat in de sportcultuur hoger ligt dan in het onderwijs. Eindeloos proberen zonder succes over een hoge lat te springen zorgt niet voor leerresultaat, eerder voor demotivatie. Mogelijk heeft de enorme toename van de jeugdsport ervoor gezorgd dat de kinderen op oudere leeftijd wel klaar zijn met sporten en de sportvereniging verlaten. Ofwel 'meer van hetzelfde' en 'vroeger beginnen' is niet altijd de beste oplossing voor het dalende beweegniveau.

Hoge verwachtingen

De nieuwe beweegcultuur biedt wel een nieuwe oplossing. Het nieuwe aanbod van sportactiviteiten is eenvoudiger dan het oude sportaanbod. Bijvoorbeeld padel is een vereenvoudiging van tennis, freerunning is een vereenvoudiging van turnen, snooken is een vereenvoudiging van biljart. De activiteiten die op een sportschool gedaan worden zijn zo eenvoudig dat iedereen kan meedoen. Zeg niet tegen een padelspeler dat het een

eenvoudige sport is, want ze leggen direct uit dat het wel moeilijk kan worden. Zo is het ook in de sportschool of in een klimhal, iedereen kan makkelijk meedoen en het zo moeilijk maken als die zelf wil. Blijkbaar hebben mensen de neiging om dat wat makkelijk is moeilijker te maken. Ook kinderen hebben die neiging, ze zijn vaak op zoek naar grenzen en proberen van alles uit. De onderwijzer mag daarom hoge verwachtingen hebben van wat kinderen kunnen leren.

Deze hoge verwachtingen zijn zichtbaar bij skaters en freerunners die elkaar helpen om beter te worden. Bijvoorbeeld op de skateparken waren vroeger alleen kinderen met skateboards, maar nu zijn er ook jonge kinderen op stepjes die heen en weer rijden en allerlei trucjes uitproberen. Het begint met stepjes en dan komt de fiets, de skates en de skateboards. Als de lat laag ligt dan ontstaan de hoge verwachtingen. Dit vraagt om vertrouwen in het leervermogen van kinderen. Maar dit leervermogen heeft wel voeding nodig en die voeding is niet een hoge lat, maar een lage lat waar je met gemak overheen komt. Als dat vaak genoeg lukt, zullen de meeste mensen (en zeker kinderen) op zoek gaan naar nieuwe uitdagingen.

Durf dan als onderwijzer even te wachten voordat je te snel met je eigen verwachtingen aankomt. Het wachten op de leervraag van de leerder staat in contrast met het leerlingvolgsysteem van de onderwijzer die wil scoren of een kind beter geworden is. Natuurlijk moet de onderwijzer weten dat de lat op den duur omhoog mag, omdat iedereen dan groot en goed genoeg is om succesvol te zijn (de lat te halen). Want als een leerling vol vertrouwen vaak over de lage lat springt, zal deze ondertussen zo ruim eroverheen springen dat de gewenste hoogte al lang gehaald is, zonder de lat te verhogen. Als de onderwijzer ziet dat het kind de hoogte al aankan dan is het prima om de lat te verhogen, door de externe druk zal het in het begin nog even mislukken, maar de onderwijzer heeft de verwachting dat de leerling de hoogte kan halen.

Lage lat en hoge verwachting bij lezen

Door de invloed van de beeldcultuur in onze maatschappij zullen kinderen steeds minder gaan lezen. Het luisterboek zorgt ervoor dat het lezen van een boek niet meer nodig is of de podcast geeft mij zonder lezen nieuwe informatie. Zwakke lerenden zullen vooral op hun mobiel korte berichten blijven lezen. Zwakke lezers zullen moeite hebben om 'officiële teksten' te lezen, maar die worden door korte zinnen en tekeningen steeds beter leesbaar. Dit wil niet zeggen dat het onbelangrijk is om te leren lezen. Lezen blijft net zoals bewegen een noodzaak, maar de vraag is met welk doel? Leren lezen om later op de middelbare school de leerstof van de havo te begrijpen is voor 40 procent van de basisschoolleerlingen niet nodig. Goed leren brugzwaaien is ook niet meer nodig, maar leren schommelen wel, omdat die activiteit het mogelijk maakt om beter te worden en samen met anderen het leven te vieren. Zo is het ook met lezen. Lezen is nodig om de taal van anderen beter te begrijpen en om in de eigen taal te vertellen en anderen aan te spreken. ●



Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Tekening

John Körver

Kernwoorden

meetlat, verwachtingen, leesvaardigheid, beweegvaardigheid

Seksuele integriteit in de gymles, waar begin je?

Seksuele opmerkingen, elkaar aanraken of uitgemaakt worden voor viezerik; de één bespreekt het gemakkelijk en de ander vermijdt gesprekken hierover liever. Toch zijn het onderwerpen die structureel aandacht behoeven op school en in de gymles, zowel met leerlingen als met collega's. Want waar trek je de grens? Hoe bevorder je veilige, gewenste en positieve omgangsvormen? En hoe ga je het gesprek aan met leerlingen en je collega's als het gaat om seksuele integriteit en veiligheid? | Esther van der Steeg en Marije Gerritsen-de Laat

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van de afgelopen twee jaar waarin Esther van der Steeg en Marije Gerritsen-de Laat veel LO-docenten (in po en vo) en alo-docenten hebben getraind en gesuperviseerd in competenties aangaande seksuele integriteit. Onder seksuele integriteit verstaan we het bewust, respectvol en verantwoordelijk omgaan met de eigen seksualiteit en die van de ander met het doel bij te dragen aan plezier, ontwikkeling, weerbaarheid en veiligheid van (jonge) mensen (Van der Steeg e.a., 2021).

Wat is eigenlijk het probleem?

We weten inmiddels dat seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld overal voorkomen: op straat, achter de voordeur, in sportverenigingen, in het uitgaansleven, op de werkvloer en ook op school (RCSGG&SG, 2023). Het aantal jongeren dat aangeeft dat ze ooit seksuele grensoverschrijding hebben meegeemaakt, is de afgelopen jaren gestegen. Vier procent van de jongens en twintig procent van de meiden geeft aan weleens gedwongen te zijn tot seksuele handelingen die zij niet wilden. In 2017 was dat nog respectievelijk twee en twaalf procent. Ruim de

helft van de meiden (54 procent) en één op vier jongens (23 procent) heeft te maken gehad met fysieke seksuele grensoverschrijding: van ongewenste aanrakingen tot allerlei vormen van seks tegen de wil (De Graaf e.a., 2024). Bij de vertrouwensinspecteurs nemen de meldingen van seksuele intimidatie en misbruik in het onderwijs toe. Dit betekent niet per se dat er vaker grenzen worden overschreden, wel dat er meer gemeld wordt. Zowel medeleerlingen als schoolmedewerkers gaan over seksuele grenzen van leerlingen (Onderwijsinspectie, 2024). Kortom, seksueel grensoverschrijdend gedrag is geen incidenteel maar een structureel en maatschappelijk probleem en de oplossing ligt bij ons allemaal (RCSGG&SG, 2023).

Meer aandacht maakt nog niet veiliger

De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht in de samenleving voor seksuele integriteit en preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Daarmee samenhangend zien we in de praktijk dat er een bepaalde alertheid of gevoeligheid is ontstaan bij zowel docenten als leerlingen. We zien dat een aanzienlijke groep LO-docenten op eieren loopt als het gaat om aanraken, kleedkamergedrag en andere omgangsvormen die te

maken hebben met seksualiteit. Veel docenten vermijden het gesprek hierover met collega's en/of leerlingen uit schaamte, handelingsverlegenheid of uit angst om over grenzen te gaan (De Looze e.a., 2023). Ondanks de welwillendheid en bereidheid bij LO-docenten om een sociaal veilig klimaat te bewerkstelligen, hebben voorzichtigheid, vermindering en alertheid ten aanzien van seksuele integriteit niet geleid tot (de ervaring van) meer sociale veiligheid in en om de gymles. We concluderen hieruit dat een structureel probleem als seksueel grensoverschrijdend gedrag nieuwe, structurele oplossingen nodig heeft.

Wat betekent dit voor LO?

We zien dat er veel betrokkenheid is bij LO-docenten rond het thema seksuele integriteit. Ze zien het belang ervan, maken zich er vaak ook zorgen over en zoeken handvatten. Want iedereen wil dat leerlingen, studenten en docenten veilig kunnen bewegen, leren en werken. Wij stellen drie innovaties voor, die bijdragen aan de professionalisering ten aanzien van seksuele integriteit en daarmee een sociaal veiliger klimaat in de kleedkamer en in de gymles. Deze innovaties worden ondersteund door onderzoek (Caldeborg, 2022; Caldeborg e.a., 2023; Van der Steeg e.a., 2021).

1 Agenderen: erkennen en herkennen van seksuele integriteit

Het start bij bewustwording, kennis en attitudevorming bij docenten en LO-secties met betrekking tot seksuele integriteit. Wat zijn kansen en risico's waar het gaat om seksuele integriteit in LO op deze school? Agendeer het onderwerp seksuele integriteit en ga erover in gesprek, bijvoorbeeld aan de hand van een recente praktijksituatie met

reflectievragen of door met het team een workshop over seksuele integriteit te volgen.

Docenten die we spreken tijdens de workshops zien vooral risico's waardoor zij bepaalde keuzes maken: het niet meer aanraken van leerlingen, kleedkamers mijden, kritiek op kleding van leerlingen (want 'te bloot') en uit het contact gaan bij negatieve uitingen van leerlingen zoals 'pedo', 'hij keek!' of 'viezerik'.

De innovatie die ons inziens nodig is, gaat over erkennen en herkennen van seksuele integriteit als beroepstaak en als ontwikkeltaak voor leerlingen. Dit gaat over verschillende aspecten, zoals kennis van de seksuele ontwikkeling van leerlingen, bewustwording en reflectie op eigen bagage en betekenisverlening, van perspectief kunnen wisselen, veelvoorkomende misvattingen en mythes rond seksualiteit herkennen en weerleggen en bewustwording van kansen voor seksuele vorming van leerlingen in LO-contexten (Van der Steeg, 2022a).

Praktijksituatie: een collega is van plan het onderdeel 'salto met minitrampoline' uit het curriculum te halen, na een gerucht onder een groep leerlingen dat ze ongewenst waren aangeraakt tijdens het oefenen van de salto.

Reflectievragen in de vakgroep naar aanleiding van deze praktijksituatie:

- Herken je deze situatie bij jezelf of bij collega's?
- Welke betekenissen van 'aanraken' spelen hier?
- Kun je het perspectief van zowel de docent als de leerlingen begrijpen?
- Met welke motieven raak je aan in LO?
- Wat raak je (niet) aan? Hoe raak je aan?
- In welke context?
- Waar liggen grenzen?
- Welke afspraken kun je maken zodat aanraken gewenst, vrijwillig en veilig is?
- Hoe praat je met leerlingen over aanraken?
- Als er grenzen worden overschreden, wat kun je doen?

2 Implementeren: vaardig den ten aanzien van seksuele integriteit

Voor een beroep waarbij lichamelijk contact, kleedkamersituaties en samen sporten en bewegen dagelijkse praktijk zijn, is kunnen reflecteren op en stimuleren van een sociaal veilige en seksueel integere LO-omgeving van groot belang. Daarnaast is het noodzakelijk om voorbereid te zijn op seksueel grensoverschrijdend gedrag, zodat je adequaat weet te handelen. Je krijgt er vroeg of laat mee te maken. Er is nog altijd veel handelingsverlegenheid, waardoor overreageren of bagatelliseren van de situatie op de loer liggen. Beide zijn potentieel schadelijke strategieën voor betrokkenen. Er wordt vaak gedacht dat wanneer we over seksuele integriteit praten het risico op seksuele grensoverschrijding groter wordt. Dit is echt een misvatting. Leerlingen geven aan dat wanneer hun docent hier gewoon het gesprek over voert en luistert naar leerlingen, dit bijdraagt aan een veilige omgeving (Caldeborg, 2022; Cense e.a., 2019). Dit gesprek kun je leren voeren, ook kun je leren seksueel gedrag te duiden en de grens leren trekken tussen aanvaardbaar/gezond seksueel gedrag en seksueel grensoverschrijdend gedrag. Er zijn effectieve methoden die je voor het ontwikkelen van deze vaardigheden kunt gebruiken, onder andere de materialen van School & Veiligheid en het Vlaggensysteem Sport met Grenzen (ICES, 2019).

Praktijksituatie: een voorbeeld van het belang van competenties ten aanzien van seksuele integriteit lees je in verhaal van Joeri, zie QR-code. Joeri is LO-docent op een vo-school. In een post op Instagram wordt de indruk gewekt door een leerling dat hij op een seksuele manier naar meiden kijkt. Deze praktijksituatie laat zien hoe belangrijk reflectie- en gespreksvaardigheden zijn. De betreffende LO-docent loopt het risico gecancelled te worden door een groep leerlingen en gaat vervolgens het gesprek met hen aan over hun online gedrag en de ervaren veiligheid bij hem als docent. Hij luistert naar hun perspectief en

vice versa. Zo creëert hij bewustwording over de impact van bepaald gedrag vanuit verschillende perspectieven, laat hij zien dat hij zijn leerlingen serieus neemt en respecteert en maakt zichzelf en de leerlingen verantwoordelijk voor bouwen aan sociale veiligheid op school.

Scan of klik [hier](#) naar het artikel over deze praktijksituatie



3 Borgen: het ontwikkelen van een visie en beleid

Door een gedeelde visie en beleid ten aanzien van seksuele integriteit, ontwikkeld door je vakgroep in afstemming met leerlingen (bijvoorbeeld met de leerlingenraad), sta je er niet alleen voor. Het wordt een thema waar je samen aan werkt, discussies over hebt en gezamenlijk op reflecteert. Door een visie en beleid te ontwikkelen die aansluiten bij de schoolvisie creëer je erkenning en rugdekking voor seksueel integer handelen in LO. Werk dit concreet uit tot een praktisch aanraak- en kleedkamerbeleid dat antwoord geeft op de vraag 'Hoe is lichamelijk contact respectievelijk kleedkamergedrag in de LO-context veilig, gewenst en vrijwillig voor iedereen?'. Ontwikkel daarnaast een stappenplan of protocol in het geval van seksueel grensoverschrijdend gedrag (Van der Steeg e.a., 2022d; Stichting School & Veiligheid, 2024). Mariette Hamer zei hierover: "Een goede behandeling van meldingen van seksueel grensoverschrijdend gedrag helpt bij de heling, bij het gevoel van rechtvaardigheid, bij erkenning, bij bewustwording en bij sociale veiligheid in de organisatie" (RCSGG&SG, 2023).

Vaak heb je ruimte voor dergelijk beleid in je vakwerkplan. Op deze manier ligt het aanraakbeleid, kleedkamerbeleid en een stappenplan na seksuele grensoverschrijding voor iedereen vast en kun je het ook met leerlingen (en ouders) bespreken. Het



is belangrijk om het document up-to-date te houden, met nieuwe collega's door te nemen en hier als team regelmatig op te reflecteren.

Gedragen en professionele schoolcultuur

Seksueel integer gedrag betekent niet alleen iets voor de gymles, het betekent iets voor de gehele school. Uit onze gesprekken met LO-docenten blijkt dat wanneer zij zich gesteund voelen door hun directie dit helpt bij een open en veilige schoolcultuur. Dus werk niet alleen binnen je vakgroep aan seksuele integriteit maar ook in je team. Zo kan er een cultuur van openheid, communicatie en reflectie ontstaan waarin gevoel van competentie overheerst (Stichting School en Veiligheid, 2024). Wanneer hier tijd en aandacht aan wordt besteed binnen de school spreken we van een open schoolcultuur. Je kunt hierbij denken aan regels en afspraken rondom seksuele integriteit. Maar ook dat het een onderwerp is waar regelmatig over gesproken en op

gereflecteerd wordt. Op het moment waarin er openheid is rondom het thema is dit ook wat je leerlingen meegeeft, waarover ze vragen mogen stellen en waarin ze zich kunnen ontwikkelen.

Tot slot

Het antwoord op de alertheid rondom seksualiteit is niet het vermijden van het gesprek en voorzichtiger handelen. Het antwoord is het ontwikkelen van kennis, attitude en vaardigheden, het maken van gedragen afspraken en deze borgen in beleid. ●

Meer verdieping in seksuele integriteit?

Voor de reeks van vier artikelen over dit onderwerp uit 2022 scan of klik [hier](#) gebundeld in één document



Bron

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

info@seksuelegezondheidamersfoort.nl
marije@educatiefmetmarije.nl

Esther van der Steeg en **Marije Gerritsen-de Laat** zijn experts op het gebied van seksuele integriteit en geven regelmatig workshops aan gymdocenten of maken een veilige schoolcultuur bespreekbaar in de school. Zij begeleiden LO-secties en individuele LO-docenten bij de professionalisering beschreven in dit artikel.

Tekening

John Körver
Kernwoorden

seksuele integriteit, seksueel grensoverschrijdend gedrag, aanraken

Grip op geluid, geluidmetingen in sportzalen 2

Geluid heeft invloed op het welbevinden van vakleerkrachten bewegingsonderwijs en leerlingen tijdens de gymles. In eerdere artikelen in LO Magazine 1 en 3 2024 is het project Grip op Geluid geïntroduceerd en zijn ervaringen van docenten en gehoormetingen besproken. In dit derde artikel in de serie wordt dieper ingegaan op de resultaten van geluidmetingen in verschillende sportzalen. | Remy Wenmaekers, Tanja Briels en Ellen Moerman

Galm en reflecties versterken het geluid, maken het geluid onrustiger en verstoren de verstaanbaarheid. Mensen reageren ook op geluid door meer geluid te produceren. Mensen gaan harder praten in een luidere omgeving om verstaanbaar te zijn (het Lombard-effect). Ook de sportdocent moet harder praten en roepen om over andere geluiden heen te komen. En als geluidsniveaus te hoog zijn ontstaat er een risico op gehoorschade. Het is om deze verschillende redenen gebruikelijk om geluidabsorberende materialen in de sportzaal aan te brengen die een gunstig effect hebben op het geluidsbeeld in de zaal. Onder andere het NOC*NSF stelt strenge eisen aan de nagalmtijd in de verschillende typen zalen die alleen gehaald kunnen worden door grote hoeveelheden geluidabsorberend materiaal

aan te brengen. Toch is er niets bekend over het werkelijke effect van deze akoestische voorzieningen op bijvoorbeeld geluidsniveaus die optreden in de les. Geluidmetingen zijn daarom in verschillende sportzalen uitgevoerd om een algemene indruk te krijgen van geluidsniveaus die optreden tijdens de les. Daarnaast zijn de akoestische eigenschappen van zalen gemeten waaronder reflectie van wanden, nagalmtijd, geluidsversterking en spraakverstaanbaarheid. De resultaten worden in dit artikel besproken.

Metingen geluidsniveaus

Uit oriënterende geluidbelastingmetingen (Tuinder, 2023) kan geconcludeerd worden dat er een mogelijk risico bestaat dat er tijdens sportactiviteiten een te hoog geluidsniveau ontstaat. Dit kan schadelijk zijn voor het gehoor van

een vakleerkracht bewegingsonderwijs. Vandaar dat binnen het RAAK-project Grip op Geluid een van de vragen is wat de geluidbelasting is van een vakleerkracht bewegingsonderwijs in het primair onderwijs en of deze geluidbelasting binnen de door de overheid aangegeven wettelijke kaders blijft (Overheid.nl, 2024; Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2024).

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, worden er met een dosimeter (foto 1 en 2) tijdens een werkdag geluidbelastingmetingen uitgevoerd bij een vakleerkracht volgens de norm NEN-EN-ISO 9612:2009 (Normcommissie 302018 Akoestiek, 2009). De dosimeter registreert hierbij alleen het geluidsniveau (hoe hard het geluid klinkt), maar registreert niet hoe het geluid klinkt of wat er gezegd wordt. Hierdoor is het veilig te gebruiken in het kader van de privacy van alle deelnemers aan het onderzoek.

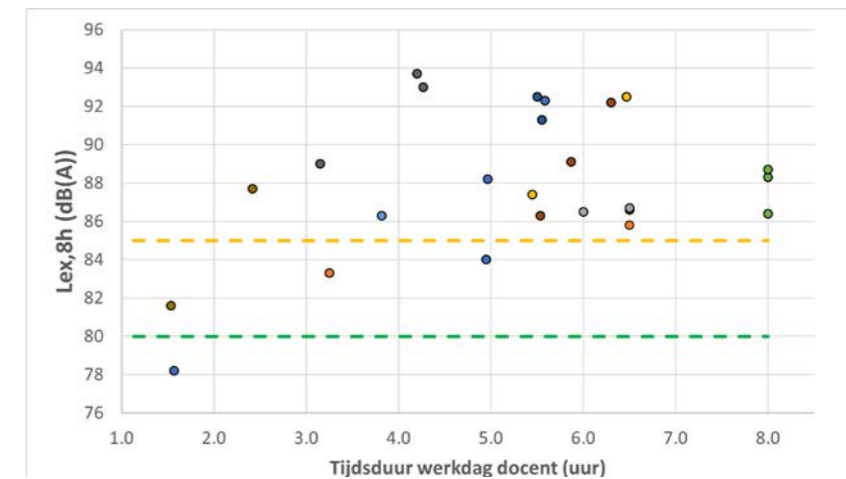
De zo bepaalde geluidbelasting wordt vervolgens vergeleken met de toegestane belasting, zoals weergegeven in de practice note *Arbo Informatie A14: Lawaai op de arbeidplaats* (Bosman, 2016).

De literatuur Normcommissie 302018 Akoestiek (2009) geeft aan dat de geluidbelasting op drie manieren kan worden bepaald (taakmethode, functiemethode en 'hele dag'-methode). In dit project wordt de 'hele dag'-methode gehanteerd, waaruit een zogenoemde 'dagdosis' volgt (Normcommissie 302018 Akoestiek, 2009). Inmiddels zijn er in verschillende gymzalen dosismetingen gedaan. De resultaten hiervan zijn te zien in figuur 1 waarbij iedere stip een dagdosismeting is bij een vakleerkracht als functie van de tijd waarover gemeten is. Uit deze metingen volgt dat het

merendeel van de vakleerkrachten zelfs al vanaf 2,5 uur werktijd een dagdosis heeft boven de $LEX,8h = 85 \text{ dB(A)}$, weergegeven door de gele stippellijn. Een dagdosis van meer dan 85 dB(A) geeft aan dat de werknemer gehoorschade kan oplopen als hij zich dagelijks gedurende langere tijd in deze situatie bevindt (Neitzel & Fligor, 2017). Werkgevers zijn dan verplicht hun werknemers te informeren over de gevaren van het hoge geluidsniveau. Werknemers zijn verplicht om gehoorbescherming te dragen (Bosman, 2016; Overheid.nl, 2024; Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2024).

In aanvullende metingen zien we dat zowel het (achtergrond)geluid van de kinderen als de stem van de vakleerkracht die hierboven uit probeert te komen, een bijdrage heeft in het ontstaan van het hoge geluidsniveau gemeten bij de docent. Opvallend hierbij is dat wanneer niet op de schouder van de docent, maar op een vaste positie ergens in de zaal gemeten wordt, het geluidsniveau dan significant lager is. Dit pleit ervoor dat een beoordeling van de geluidbelasting altijd dichtbij de docent gedaan moet worden. Een andere observatie tijdens de aanvullende metingen is dat het werken met meerdere opdrachten tegelijk in één zaal zorgt voor een continu doorgaand geluid van meerdere niet op elkaar afgestemde geluiden (kakofonie). Wanneer bovendien twee zalen naast elkaar tegelijk in gebruik zijn en de geluidsisolatie van de wand beperkt is, is er zelfs tijdens korte rustmomenten in de ene zaal toch nog onrust door geluid in de andere zaal.

Figuur 1 Dagdosis vakleerkracht. Iedere stip is een gemeten werkdag; iedere kleur is een andere sportlocatie



Het geluidsbeeld is dus erg onrustig en daarom extra vermoeiend.

Metingen reflecties

Reflectie studies zijn uitgevoerd met een akoestische camera (Sorama CAM iV64) als een nieuwe methode om reflecterende, absorberende en diffuse eigenschappen van materialen in de sporthallen betrokken bij het onderzoek te visualiseren. De Sorama CAM iV64 heeft een geluidsskaart gemaakt van de reflecties in de sporthallen. Met deze kaart is er inzicht verschaft waar reflecties plaatsvinden en wat de magnitude van de reflecties is. Reflectiestudies zijn uitgevoerd voor twee sporthallen genaamd 'ADO' en 'OV'. Beide sporthallen hebben vergelijkbare afmetingen en waren daarvoor het best vergelijkbaar. Het grote verschil tussen beide sporthallen is dat ADO voorzien is van geluidsabsorptie op de onderwanden, terwijl OV dit niet

heeft. De geluidsskaarten van de reflecties zijn gemaakt in een frequentiegebied waar de spraak van kinderen actief is.

Figuur 2 en 3 presenteren de geluidsskaarten van de reflecties gemeten in beide sporthallen door ruisgeluid af te spelen in het frequentiegebied van de spraak van kinderen via een luidspreker. De geluidsskaarten bestaan uit kleuren. Een rode kleur betekent een hoog geluidsniveau, terwijl een blauwe kleur een lager geluidsniveau beschrijft. Ook betekent dat hoe intenser de kleur van het geluidsbeeld is, hoe hoger het geluidsniveau gerelateerd aan de reflectie is.

In de geluidsskaarten van de reflecties is te zien dat in sporthal OV het merendeel van de wanden reflecties heeft met een hoger geluidsniveau vergeleken met sporthal ADO, wat inzicht geeft dat de

Figuur 2 en 3 Geluidsskaart van reflecties in sporthal OV (links) en sporthal ADO (rechts)

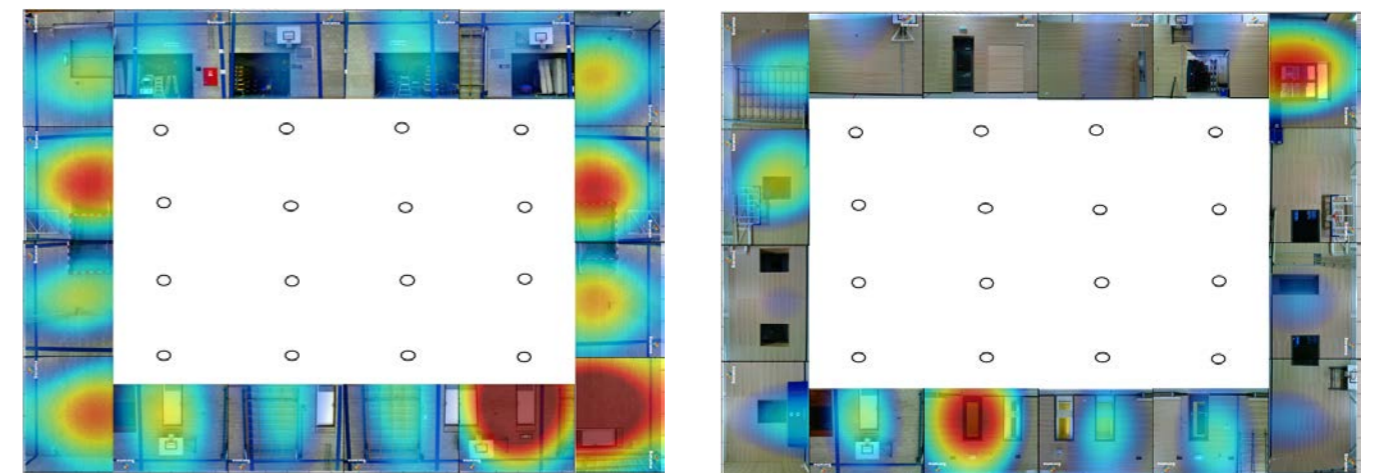


Foto 1 en 2 Plaatsing microfoon (links) en dosimeterkastje (rechts) voor geluidbelastingmetingen (Acoemgroep, 2014).



Foto 3 en 4 Luidsprekers voor metingen van de akoestiek, links: bolbron, rechts: spraakbron



geluidsabsorptie op de onderwanden reflecties reduceert in het frequentiegebied van de spraak van kinderen. Daarnaast maken de geluidskaarten inzichtelijk dat de blootstelling aan geluid door specifieke reflecties in het frequentiegebied van de spraak van kinderen met een geluiddruk niveau van tussen de 6 en 7 dB gereduceerd kan worden, door het vermijden van staan bij grote vlakke oppervlaktes zoals ramen, deuren en muren zonder absorptie materiaal en in plaats daarvan te gaan staan bij een muur met absorptie materiaal, in het bijzonder bij of in de opening van de opslagruimte. Er is echter geen relatie gevonden tussen de gemeten geluidniveaus tijdens de les en de aanwezigheid van geluidabsorberende materialen op wanden.

Metingen akoestiek

Om de akoestiek van een zaal te meten wordt eveneens gebruikgemaakt van een luidspreker. Eerst is de nagalmtijd (T) bepaald met een bolvormige luidspreker. Hierbij wordt de tijd bepaald dat het geluidniveau met 60 dB is afgenomen na onderbreking van een (theoretisch) pulsgeluid. Het NOC*NSF (2005) stelt eisen aan de nagalmtijd per verschillende ruimtevolumen in m³ waarbij kleinere zalen minder mogen galmen dan grotere zalen, terwijl de minimale gemiddelde geluidsabsorptie per oppervlak gelijk is voor alle zaalgroottes. In een grotere zaal moet relatief meer geluidabsorberend oppervlak aangebracht worden om te voldoen aan de eis. De resultaten van de metingen (Beijer, 2023) laten zien dat zalen alleen voldoen aan de NOC*NSF-eisen als het geluidabsorptiemateriaal niet alleen hoog in de zaal op het plafond is aangebracht, maar ook op de lagere wanddelen. Materialen moeten dan wel balvast zijn zodat ze niet kunnen beschadigen. Daarnaast is de geluidsversterking (G) van

de zaal gemeten door het geluidniveau van de bolluidspreker (foto 3) in de zaal te vergelijken met een referentiewaarde (bij dezelfde geluidproductie). Uit de metingen wordt bevestigd dat de geluidsversterking goed voorspeld kan worden uit de totale hoeveelheid geluidabsorptie in de zaal. Hoe meer absorptie, des te minder geluidsversterking. Kleinere zalen hebben meestal méér geluidsversterking dan grote zalen, omdat er minder effectief oppervlak voor geluidabsorptie aanwezig is.

De derde akoestische eigenschap die onderzocht is, is de spraakverstaanbaarheid (STI). Dit is gemeten met een spraakbron met akoestische eigenschappen vergelijkbaar met een spreker (foto 4). Uit de metingen is gebleken dat de spraakverstaanbaarheid beter is in zalen die voldoen aan de NOC*NSF-norm. Daarnaast is de spraakverstaanbaarheid beter in grote zalen dan in kleine zalen. Dit komt doordat in grotere zalen over grotere afstand het directe geluid overheerst ten opzichte van het galmgeluid.

Uit een vergelijking tussen de gemeten geluidniveaus in de zalen en de akoestische parameters kon geen relatie vastgesteld worden. Opvallend is dus dat in sportzalen met een hogere geluidsversterking geen significant hogere geluidniveaus optreden zoals verwacht zou kunnen worden. Het vermoeden bestaat dat het stemgeluid van de docent, en de stemmen van kinderen dichtbij de docent, de geluidsblootstelling van de docent grotendeels bepalen. Als dat inderdaad het geval is, dan is de bijdrage van het 'galmgeluid' zo klein dat verschillen in akoestiek inderdaad nauwelijks invloed hebben op de geluidsblootstelling. Toch is een goede akoestiek nodig,

omdat dan de spraakverstaanbaarheid beter is en de geluidsbeleving rustiger.

Conclusie en advies

De geluidsblootstelling van vrijwel alle gemeten vakleerkrachten bewegingsonderwijs is dermate hoog dat gehoorbescherming nodig is volgens de Arbeids-eisen. Er is gemeten in de verschillende zalen die wel en niet voldoen aan een goede akoestiek volgens de NOC*NSF-richtlijnen en er is geen verschil gevonden in geluidblootstelling tussen zalen met een goede en slechte akoestiek. Wel is duidelijk dat geluidabsorptie op lage delen van wanden nodig is om aan de NOC*NSF-eis te voldoen, omdat het geluidniveau van reflecties van zulke wanden meetbaar lager is dan die van harde wanden en omdat de spraakverstaanbaarheid dan verbeterd. De eerste resultaten van vervolgmetingen laten zien dat het geluidniveau bij de docent sterk bepaald wordt door zijn/haar eigen stem en die van kinderen dichtbij. Om de werkomstandigheden van vakleerkrachten bewegingsonderwijs op het gebied van geluid te verbeteren, wordt geadviseerd niet alleen akoestische voorzieningen aan te brengen, maar ook naar mogelijkheden te kijken om meer rust in de gymles te brengen.



Bronnen

Scan of klik hier naar de bronnen



Contact

Tanja Briels en **Roeland van Klinken** zijn onderzoekers/docenten, Fontys TNW, opleiding Technische Natuurkunde, t.briels@fontys.nl
Metingen reflecties: **Ellen Moerman** en **Achiel Schuurmans** zijn onderzoekers/ontwikkelaars, Sorama b.v., ellen.moerman@sorama.eu
Metingen akoestiek:

Remy Wenmaekers en **Nicole van Hout** zijn onderzoekers/adviseurs, Level Acoustics & Vibration b.v., remy.wenmaekers@levelav.nl

Kernwoorden

akoestiek, geluidmeting, geluidabsorptie, geluidbelasting, geluidniveau, sporthal, basisonderwijs

KORFBAL SPELEN IS KORFBAL LEREN



Korfbal wordt (uiteraard) beoefend bij korfbalverenigingen. Ook in het bewegingsonderwijs wordt van oudsher veel aan korfbal gedaan.

In *Korfbal spelen is korfbal leren* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het boek biedt docenten en studenten bewegingsonderwijs alsmede korfbaltrainers (in opleiding) een visie op korfbal en op het leren van korfbal. Veel praktijksituaties worden besproken. Dat alles met het doel om korfbal op de juiste manier aan te leren en om trainers een beeld te geven hoe ze spelers kunnen helpen bij het ontwikkelen van hun korfbalspel. De kern daarbij is dat jonge spelers het korfbalspel eerst leren begrijpen. Vervolgens kunnen

(korfbalechte) oefenvormen worden aangeboden die de spelers helpen bij het ontwikkelen van hun spel.

Over de auteurs

Rob Lof was verantwoordelijk voor de opleidingen bij het KNKV en is, als vrijwilliger, actief bij clubs in het kader van 'coach de coach'. **Kees Vlietstra** is docent bewegingsonderwijs en werkt bij het KNKV als consultant.



€16,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-63-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

Geheel herziene druk!

→ 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 spelactiviteiten 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

De moderne gymzaal: Sportinventaris 18

De inrichting van gymzalen, sportzalen en sporthallen voor bewegingsonderwijs lijkt eenvoudig, maar het tegendeel is waar. Er komt veel bij kijken omdat je gevarieerd bewegingsonderwijs wil geven aan alle groepen. De inrichting en inventaris bepalen in hoge mate de mogelijkheden om leerlingen te leren een leven lang met plezier te bewegen en te sporten. Deze aflevering gaat over de verplaatsbare (sport)inventaris. In de afleveringen 16 en 17 zijn de vaste en algemene inrichting besproken. | Folkert Buiten en Odin Wenting

Sportinventaris

De verplaatsbare of flexibel inzetbare sportinventaris is onderdeel van dit artikel. Ballen, netten, springplanken en allerlei andere materialen zijn beschikbaar. Een groot aantal verschillende materialen vergroot de diversiteit van de lessen, al moet je altijd opletten dat je genoeg hebt om de hele groep leerlingen in beweging te houden.

Inventarislijst KVLO

De KVLO heeft een basisinventarislijst voor het primair onderwijs en het voortgezet onderwijs. Deze is te vinden op de *website van de KVLO*. De basisinventarislijst is geen minimumlijst en geen standaardlijst. Het is een vertrekpunt om ideeën op te doen en om richting te geven aan wat de mogelijkheden zijn. Uiteindelijk schaffen scholen op basis van overleg tussen docenten, directies en de gemeente de sportinventaris aan die nodig is. Een sportinventaris die voldoet aan de leerdoelen om leerlingen goed bewegingsonderwijs te geven.

Leveranciers

De leveranciers van sportinventaris, zowel vast als verplaatsbaar, overleggen ten minste jaarlijks met de KVLO over de basisinventarislijst en de nieuwe inventaris en mogelijkheden. Zij kunnen de docenten

bewegingsonderwijs informeren over de mogelijkheden. De bekendste leveranciers zijn *Nijha*, *Bosan*, *Janssen Fritsen* en *Jeka*. Ga naar de websites van deze leveranciers en verdiep je in alle sportinventaris die zij aanbieden.

Lesplan bewegingsonderwijs

Verantwoord sportinventaris kiezen doe je op basis van het vakwerkplan bewegingsonderwijs. Het draait om negentien leerlijnen: balanceren, glijden en rijden, gymnastisch springen, klimmen, zwaaien, draaien, inblijven & uitmaken, mikken, jongleren, over en weer inplaatsen, passeren & onderscheppen, werpen & wegspele,

hardlopen, atletisch springen, stoeien, treffen, bewegen op muziek, fitness en drijven & verplaatsen. Elke leerlijn bestaat uit verschillende beweegvormen. Zonder een vakwerkplan weet je niet welke sportinventaris je nodig hebt.

Diversiteit

Kies voor diversiteit om de lessen bewegingsonderwijs aantrekkelijk te houden. Dit geldt met nadruk voor het voortgezet onderwijs. Diversiteit en uitdaging zonder van de hak op de tak te springen. Volg de leerlijnen en zoek van daaruit materialen en combinaties van sporttoestellen en sportinventaris



Ballenpakket (Nijha)

die uitdagen. Draag zorg voor een goede balans tussen voldoende materialen en diversiteit. Voorkom te allen tijde dat leerlingen langs de kant moeten zitten bij gebrek aan materiaal.

Materialen

We kunnen tal van materialen noemen, maar verwijzen daarvoor naar beide basisinventarislijsten. Deze lijsten zijn vrij lang en alle materialen afzonderlijk bespreken zou tot een artikel van twaalf pagina's leiden terwijl de informatie eenvoudig via de KVLO en de leveranciers te vinden is.

Bergruimte

Alle sporttoestellen en losse sportmaterialen moeten zo worden opgeborgen dat ze eenvoudig, veilig en via een korte looproute van de bergruimte naar de sportruimte kunnen worden gebracht en weer kunnen worden opgeborgen. Let dus bij het kiezen van de sportinventaris op de benodigde bergruimte. Aan de kopse uiteinden van de toestellenbergingen is het noodzakelijk om degelijke vaste kasten te plaatsen die op slot kunnen. In die kasten kunnen de meeste losse sportmaterialen worden opgeborgen. Gebruik in die kasten planken die licht naar achteren hellen (5-10 graden), zodat de sportmaterialen niet uit de kast vallen als de deuren worden geopend. Verder kan gebruik gemaakt worden van rekken voor ballen, netten, rekstokken en een grotere sportinventaris.

Ontwikkelingen

Er zijn de afgelopen twintig jaar in toenemende mate alternatieve,



Afbakenset (Jeka)



Trapezoïde (Janssen Fritsen)

creatieve en uitdagende producten ontwikkeld. Combinaties met digitale middelen nemen toe. Docenten bewegingsonderwijs worden aangeraden om kennis te nemen van de nieuwe mogelijkheden om het spectrum van aangeboden bewegingsonderwijs te verbreden.

Budgetten

In de notitie basisinventarislijst wordt ook aandacht besteed aan de beschikbare budgetten. Veelal wordt daarbij uitgegaan van normen die gebaseerd zijn op de verordening van de VNG. Deze budgetten zijn lang niet altijd toereikend en gaan slechts uit van enkelvoudige gymzalen tot sporthallen met haldelen. Sportinventaris voor alternatieve voorzieningen zoals een Dojo, een danszaal, een klimwand of atletiekvoorzieningen passen niet in de verordening. Het is derhalve belangrijk om tijdig de benodigde sportinventaris vast te stellen om vanuit de behoefte het bijbehorende budget te bepalen. Gebruik de leerlijnen en de daarvoor



Multifunctionele Cube (Bosan)

benodigde middelen en verwijs naar het Sportakkoord, want het doel is meer en beter bewegen.

Overleg en toekomstgericht denken

Als er sportinventaris moet worden aangeschaft, overleg daar dan over met alle betrokken docenten bewegingsonderwijs en baseer je op het leerplan. De sportinventaris gaat vijf tot vijftien jaar mee. Een plan voor de aanschaf van sportinventaris wordt al snel beter als er iedere vijf jaar vervanging en vernieuwing mogelijk is. Dat bereik je door de eerste aankopen te spreiden en door af te spreken hoe vaak de beschikbare materialen worden geëvalueerd. Jaarlijkse evaluatie heeft de voorkeur. Een gefaseerd vervangings- en vernieuwingsplan vergroot de mogelijkheid tot diversiteit en flexibiliteit. ●



Contact

folkertbuiten@gmail.com
info@odinwenting.nl

Folkert Buiten is programmamanager multifunctionele accommodaties
Odin Wenting is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodatie

Foto's

Odin Wenting

Kernwoorden

huisvesting, gymzaal, sportinventaris, basisinventarislijst

KVLO PODCAST

Disregulatie bij leerlingen, een trend of incident?

In deze podcast bespreken Maarten Massink, Hans Koppies (orthopedagoog en voormalig LO-docent) en Jennifer Nuij (LO-docent en oprichter van 'In balans op school') de impact van de lockdown op leerlingen. | Redactie

De impact van de lockdowns op leerlingen

Sociale interacties hebben geleden onder de pandemie, waarbij kinderen worstelen om instructies om te zetten in acties en hun contacten met vrienden zien verwateren. De paniek in het onderwijsveld en de beperkingen van buitenactiviteiten hebben ook een grote invloed gehad, niet alleen op de kinderen, maar ook op de docenten.

Impact van de coronatijd op de bewegingsactiviteit van kinderen en jongeren

Onderzoek naar de gevolgen van de pandemie voor bewegingspatronen is schaars, maar studies tonen aan dat de dagelijkse beweging van kinderen significant is afgenomen. Dit leidt tot bezorgdheid over de sportdeelname van jongeren.

Impact van de pandemie op kinderen en jeugdhulp

Een op de zeven kinderen in Nederland ontvangt jeugdhulp. In 2000 was dat een op de 27 en deze trend is versneld tijdens de pandemie. Onder jongens tussen 8-12 jaar krijgt een op de vijf een vorm van jeugdhulp (Van Yperen, 2023). Het is essentieel om grondig onderzoek te doen naar de impact van de pandemie op kinderen en om dit probleem breed aan te pakken.

Inclusiviteit in het onderwijs

De verschuiving van regulier naar speciaal onderwijs baart zorgen, evenals de overdiagnose van psychiatrische classificaties bij kinderen. Het is van belang om normaal gedrag niet te problematiseren en gedrag in een bredere context te beoordelen. De prestatiedruk die kinderen voelen, speelt ook een rol in hun gedrag en prestaties.

Impact van overbezorgd ouderschap op kinderen

Overbezorgd ouderschap kan een negatieve invloed hebben op kinderen, omdat het hen de mogelijkheid ontnemt om risicovol gedrag te verkennen zonder constante interventie.

Geen probleemgedrag maar signaalgedrag

Wanneer een kind ander gedrag laat zien (bijvoorbeeld druk, ongeconcentreerd) dan kun je aan de buitenkant van het kind zien dat er 'iets' is. Dat is het 'signaal' van het kind dat het iets nodig heeft: geen probleemgedrag maar signaalgedrag.

Deze podcast benadrukt de complexiteit van de uitdagingen waarmee het onderwijs wordt geconfronteerd als gevolg van de pandemie. Het is duidelijk dat er een gecoördineerde inspanning nodig is om de gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid, sociale interacties en leerprestaties van leerlingen aan te pakken. ●

Scan of klik [hier](#) naar alle podcasts van de KVLO. Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op [Spotify](#)



Springen van de steiger

Op warme zomeravonden springen de buurtkinderen vanaf de steiger het kanaal in. Het springen ziet er elke avond anders uit. Het begon met 'bommetje'. Hoe hoog komt het opspringende water? Het succes wordt beoordeeld door de groep. De salto voorover wordt aan het einde van de avond door iedereen gemaakt. De zogenaamde backflip is de nieuwe uitdaging voor de 'binken'...Een dag later springen ze niet meer van de stijgers maar van de veel hogere paaltjes ernaast. Soms met een duik en een draai. Op de laatste warme zomeravond hebben ze een nieuw spel

bedacht: Er wordt een bal hoog gehouden op de steiger. Na tien keer overspelen wordt de bal in het water geschoten. Twee kinderen zwemmen er snel op af. De eerste die de bal heeft wint.

Krijgen kinderen in ons beweegonderwijs voldoende ruimte om hun creativiteit te ontwikkelen? ●

Kum van Ree

Tekening

Jolet Leenhouts

**BEWEGEEN
OVERWEGEN**

Veiligheid, verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid

Een ongeval tijdens de gymles

Het is een scenario dat elke leraar vroeg of laat zal tegenkomen: een leerling valt en raakt geblesseerd tijdens de les. In zo'n situatie is het cruciaal om adequaat te handelen en indien nodig medische hulp in te schakelen. Helaas kunnen deze incidenten soms leiden tot aanzienlijke schade voor de leerling en zijn ouders, wat weer kan resulteren in pogingen om de school of de leraar aansprakelijk te stellen. Hoe kunnen we de gymles zo veilig mogelijk maken en aansprakelijkheid voorkomen?

Veiligheid

Scholen en leraren moeten zorgen voor een veilige omgeving waarin de kans op een ongeval zo klein mogelijk is. Dit geldt ook voor de gymles, waarbij de risico's inherent zijn aan de activiteiten. Ondanks alle inspanningen van de leraar kunnen ongelukken echter niet altijd worden voorkomen. Leerlingen kunnen zich bezeren door bijvoorbeeld een bal die van richting verandert, een val van de ringen of een simpele botsing met een medeleerling. Het is de leraar LO die altijd verantwoordelijk is voor de veiligheid van de leerlingen tijdens de les. De cruciale vraag die vaak wordt gesteld bij een ongeval is of de leraar zorgvuldig en veilig heeft gehandeld.

Onrechtmatige daad: zorgvuldig handelen

Het Nederlandse rechtssysteem stelt dat iedereen zijn eigen schade draagt. Als er sprake is van domme pech, bijvoorbeeld doordat twee leerlingen tijdens een gymles tegen elkaar op botsen waardoor de bril van een leerling sneuvelt, draaien de ouders voor de schade op.

Maar wanneer die schade ontstaat doordat een leraar een fout heeft gemaakt of onzorgvuldig heeft gehandeld bij het lesgeven of bij het toezicht houden, dan kan er sprake zijn van een onrechtmatige daad. Het schoolbestuur die de school in stand houdt, is primair aansprakelijk voor fouten van ondergeschikten. Heeft de leraar bewust roekeloos gehandeld, dan kan hij in bepaalde gevallen ook persoonlijk aansprakelijk worden gesteld.

Criteria voor aansprakelijkheid

De Hoge Raad heeft criteria opgesteld om te bepalen of er sprake is van een onrechtmatige daad. Deze criteria

spelen een rol bij de beoordeling of is voldaan aan de geldende normen voor bewegingsonderwijs en of er sprake is van aansprakelijkheid van de werkgever/schoolbestuur:

- 1 de waarschijnlijkheid van onoplettendheid of onvoorzichtig gedrag;
- 2 de kans op ongevallen;
- 3 de ernst van de gevolgen van een ongeval;
- 4 de bezwaarlijkheid van te nemen veiligheidsmaatregelen.

Veiligheidsmaatregelen en nazorg

Om de veiligheid tijdens de les te waarborgen moeten leraren maatregelen nemen, zoals het geven van duidelijke instructies vooraf, het informeren van leerlingen over risico's, het opstellen van gedragsregels, het zorgen voor planmatige opbouw, het houden van toezicht tijdens de les, het houden van regelmatige controles van materiaal en accommodatie en het bieden van EHBO bij sportongevallen. Ook is het van belang om ongevallen te registreren en te evalueren om herhaling te voorkomen.

Aansprakelijkheid in de praktijk

Bij een ongeval tijdens de gymles worden verschillende factoren beoordeeld om te bepalen of er sprake is van aansprakelijkheid. Dit omvat de mate van toezicht, de duidelijkheid van instructies en de opstelling van de les. De school kan alleen succesvol aansprakelijk worden gesteld als er sprake is van onzorgvuldig handelen dat heeft geleid tot letsel bij de leerling. De school heeft in dat geval verzaakt in haar zorgplicht richting de leerling om te zorgen voor een veilig en gezond leerklimaat.

Kortom, het waarborgen van veiligheid, het nemen van veiligheidsmaatregelen en het zorgvuldig handelen van leraren zijn essentieel om aansprakelijkheid te voorkomen en een veilige omgeving te bieden voor leerlingen tijdens de gymles. ●

Scan of klik *hier* naar het volledige artikel dat is verschenen in LO1 2022 met als topic Veiligheid in en om de gymzaal



WAT DOET DE KVLO VOOR...?

Bewegingsonderwijs in het po

Wist je dat...

... in 2013 25 procent van de scholen niet voldeed aan de normen voor voldoende bewegingsonderwijs? En dat 25 procent van de lessen bewegingsonderwijs werd gegeven door onbevoegde leraren? Dit betekende dat 400.000-500.000 kinderen onvoldoende kwalitatieve begeleiding kregen bij hun motorische ontwikkeling.

... je als individu de randvoorwaarden rondom bewegingsonderwijs zeer moeilijk kan veranderen? Lid zijn van een belangenvereniging zoals de KVLO, waarin 11.000 vakleerkrachten zich verenigen, is daarom waardevol. Samen kunnen we opkomen voor onze belangen.

... in samenwerking met de KVLO het Mulier Instituut verschillende metingen uitgevoerd heeft om de politiek te overtuigen van de noodzaak tot verandering. De eerste meting vond plaats in 2013 (zie de *0-meting bewegingsonderwijs -po*). Dit onderzoek liet zien dat bewegingsonderwijs op veel scholen nog niet de aandacht kreeg die het verdient.

... de KVLO zich inzet om bewegingsonderwijs in het primair onderwijs de positie te geven die het verdient.

... in 2017 er opnieuw onderzoek gedaan is om de veranderingen in kaart te brengen (zie de *1-meting bewegingsonderwijs-po*). Ondanks afspraken met onderwijspartners was er geen significante verbetering zichtbaar. Daarom heeft de politiek op initiatief van de KVLO vanaf het schooljaar 2023-2024 bewegingsonderwijs als enige leervak kwantitatief wettelijk verankerd met de verplichting van twee lessen bewegingsonderwijs van in totaal 90 minuten, gegeven door bevoegde (vak)leerkrachten.

... de KVLO een leidende rol heeft gespeeld in het ondersteunen van scholen om te voldoen aan de wettelijke verankering, via team Onderwijs en via ondersteuning voor de subsidie Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs.

... de subsidie Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs door 400+ schoolbesturen is gebruikt om de huidige inzet van bewegingsonderwijs op bestuursniveau in kaart te brengen en te verbeteren.

... het Mulier Instituut in 2021 een *2-meting* heeft gedaan, waaruit een toename van vakleerkrachten in het primair onderwijs bleek. Het aandeel scholen met alleen vakleerkrachten voor beide lessen bewegingsonderwijs is gestegen van 27 procent naar 44 procent.

**Dankzij jouw lidmaatschap heeft de KVLO een stem die écht telt.
Samen werken we aan beter bewegingsonderwijs voor elke leerling!**

SCHRIJF JE NU IN!

Maandag 16 september 2024
van 16.00 – 20.00 uur
KVLO - Zeist

Cursus 'Check je PTA'

Voldoet jouw PTA aan de wettelijke eisen? Mis deze kans niet om, vóór 1 oktober, het PTA te optimaliseren.

Sinds een aantal jaar zijn de inspectie en de VO-raad veel scherper geworden op de inhoud van het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA). Ook het examenreglement en de organisatie van het Examensecretariaat is flink verscherpt. De VO-raad maakt elk jaar een checklist PTA en een checklist examenreglement. De KVLO heeft voor de school-examenvakken LO (hv)/LO1 (vmbo) en voor de keuze-examenvakken BSM (hv) en LO2 (vmbo) checklists gemaakt.

Onder leiding van onderwijsadviseur Eric Swinkels duik je diep in de materie hoe je de landelijk vastgestelde eisen vertaalt naar een rijk, breed en passend onderwijsprogramma in de bovenbouw vo. Tijdens deze scholing komen verschillende PTA-voorbeelden aan bod.

De cursus sluit aan bij het eigen vakwerkplan en zorgt dat het schooleigen PTA voldoet aan de eindtermen. De cursus is bedoeld voor zowel het reguliere vak LO(1) als de examenvakken BSM en LO2.

Het doel is dat je met een verbeterd PTA naar huis gaat.

Kosten

€ 142,50 voor KVLO-leden,
€ 199 voor niet-leden

Scholing

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



Maandag 14 oktober 2024
van 15.00 – 20.00 uur
KVLO - Zeist

Cursus 'Van start met BSM of LO2'

Deze cursus is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van het examenvak BSM op havo/vwo óf LO2 op vmbo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt aan het fundament voor een vakwerkplan voor BSM of LO2. Het doel is dat er aan het eind van de cursus een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en het vakwerkplan voor BSM óf LO2.

Kosten

€ 142,50 voor KVLO-leden,
€ 199 voor niet-leden



Kalender

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



Contact
scholing@kvlo.nl

Contact
nieuws@kvlo.nl

Reparatiewet: meer duidelijkheid over urenverdeling

De Eerste Kamer heeft op 16 april jl. een belangrijke reparatiewet aangenomen die essentiële wijzigingen doorvoert in de urenverdeling van het bewegingsonderwijs. Deze aanpassing repareert eerdere onzorgvuldigheden in de wetgeving en brengt daarmee meer duidelijkheid en structuur voor zowel het primair als het voortgezet onderwijs. In het primair onderwijs heeft de reparatiewet verduidelijkt dat de norm van 1,5 klokuur of twee lessen, zoals reeds uitgedragen, de standaard zal zijn. Dit corrigeert eerdere verwarring waarin soms werd gesproken over twee volledige klokuren. Voor het speciaal onderwijs blijft het aantal staan op 2,25 klokuur (3 lessen). Voor het voortgezet onderwijs brengt de reparatiewet duidelijkheid over de urennorm. De wet stelt nu duidelijke urennormen vast voor lichamelijke opvoeding per schoolsoort, namelijk:
vmbo: minimaal 333 klokuren
havo: minimaal 360 klokuren
vwo: minimaal 400 klokuren

Deze nieuwe urennormen vervangen de vorige algemene richtlijn die terugging tot de situatie van 1 augustus 2005 en geven scholen duidelijke richtlijnen om aan te voldoen.



Scan of klik hier voor meer informatie

KVLO TV bij de Verkiezing Sportiefste Basisschool

Op 9 april jl. was de KVLO TV bij de Verkiezing Sportiefste Basisschool van Nederland 2024. Kijk hier naar de interview-video's met de vakleerkrachten van de genomineerde basisscholen en met de organisator Nathalie Termoshuizen en Rob Heidenreich, de directeur van de winnende school twee jaar terug.

**Podcast Kamp Van Koningsbrugge: terug naar de gymzaal**

Duik in een boeiend gesprek vol inspiratie in de nieuwste aflevering van onze podcast! In deze editie van de KVLO Podcast gaan Ger van Mossel en Maarten Massink in gesprek met twee dynamische gymleraren die hun ervaringen delen na hun deelname aan het razendpopulaire tv-programma 'Kamp Van Koningsbrugge' (KvK) in 2024: Nick Keijser van CBS De Waterhof en Damiën Vereecken van College St. Paul.

Ontdek hoe Nick en Damiën hun ervaringen van het kamp vertalen naar de gymzaal en welke vernieuwende methoden ze hebben geïntegreerd in hun lessen. Leer hoe KvK hun perspectief op het lesgeven heeft verrijkt en laat je inspireren door hun verhalen. Tune in en ontdek hoe jij het beste uit jezelf en je leerlingen kunt halen!



Scan of klik hier naar alle podcasts van de KVLO



Of ga rechtstreeks naar alle KVLO podcasts op Spotify

Spotlight

EDITIE #3

Bekijk PaddleSmash hier!

BRONSPORT.NL

LEVERANCIER SPORT- EN SPELMATERIAAL

BONUS TOPIC

Relatie voor prestatie; eerst de veiligheidsgradatie 4

Praktische tools voor disregulatie in de klas

In de afgelopen drie artikelen van 'Relatie voor prestatie; eerst de veiligheidsgradatie' is er aandacht besteed aan het herkennen van disregulatie bij een kind door middel van signaalgedrag (deel I). Ook is er besproken hoe deze gedragingen aangestuurd worden vanuit het autonome zenuwstelsel door middel van neuroceptie: de onbewuste beoordeling op gevaar of veiligheid van input vanuit de omgeving, het eigen lichaam én de relatie met de ander(en). De polyvagaaltheorie, de 'wetenschap van veiligheid', lag hieraan ten grondslag (deel 2). In het derde deel is het belang van co-regulatie voor de zelfregulatie van het kind aangetoond. In dit laatste artikel, de finale, worden praktische tools aangeboden die direct gebruikt kunnen worden in de klas of in de gymzaal. | Jennifer Nuij



vakkundigheid en getrainde gevoeligheid vraagt (!). Wanneer je het signaleert, of wanneer je een vermoeden hebt, is het advies om dit te bespreken met de interne begeleider of zorgcoördinator. Het is wel je taak om het kind in het hier en nu te begeleiden zodat het terug kan keren naar een kalmere staat én te voorkomen dat het kind weer getraumatiseerd wordt. Focus je als docent dus op zelfregulatie en vervolgens co-regulatie.

Note

Zo nu en dan wordt het begrip 'traumasensitief', gebruikt maar je kunt het woord ook weglaten. Alle kinderen, juist kinderen in een triggerstaat, zijn gebaat bij een begripvolle, compassievolle docent.

Warning

Het is niet jouw taak als docent om te werken met opgeslagen survivalstress in het kind. Werken met het autonome zenuwstelsel is sensitieve materie die grondige kennis,

Compassiebril

Het allerbelangrijkste dat ten grondslag ligt aan traumasensitief onderwijs is het erkennen en herkennen van de gevolgen van trauma, kennis van Adverse Childhood Experiences (ACE's) en de werking van het autonome zenuwstelsel (AZS). Ons brein en ons autonome zenuwstelsel (inclusief onze veiligheidsradar) heeft slechts één doel en dat is overleven. Om dat te kunnen waarborgen heeft ons zenuwstelsel verschillende 'staten' ontwikkeld die kunnen worden geactiveerd bij het

waarnemen van een situatie die het brein heeft gekenmerkt als 'onveilig'. Even simpel gezegd: als onze veiligheidsradar een 'bliebje' geeft, en dat gaat geheel buiten ons bewustzijn om(!), dan zal het AZS zélf een triggerstaat activeren die, volgens het AZS, de beste keuze is bij deze situatie. Bij kinderen met een 'rugzakje' of 'onzichtbare koffer' zorgt het overactieve stresssysteem ervoor dat de kleinste dingen de alarmbellen doen rinkelen. Dat gezegd hebbende, kunnen we stellen dat ons gedrag helemaal niet zo 'vrijwillig' of 'bewust' is als we denken! Sterker nog: het AZS is de baas in huis (Krooijmans & Nuij, 2024)! Alleen wanneer onze chillzone online is, kunnen we gebruikmaken van de mogelijkheden van de cortex en de daarbij behorende luxe om ons eigen gedrag bewust aan te sturen. De chillzone noemen we ook wel 'de verbindingsstaat van ons AZS'. Het is de staat waarin we:

- ons fijn voelen;
- die de toegankelijkheid verschaft om ons te kunnen verbinden met anderen (sterker nog, alleen in de chillzone zijn we fysiologisch in staat om te verbinden, in de triggerstaat zijn we alleen maar bezig met verdedigen!);
- kunnen leren. Verbinden is weer essentieel voor ons brein om te ontdekken en nieuwe dingen te leren.

Als we vanuit deze wetenschap, door onze compassiebril, naar onze kinderen en leerlingen kijken, dan verdienen onze leerlingen het dat wij hun gedrag vanuit een compassievolle houding bekijken: wat zit er (mogelijk) achter dit gedrag? En vervolgens: wat heeft dit kind nodig om weer terug te keren naar een kalme staat zodat het ontvankelijk wordt? En het allerbelangrijkste: wat kan ik als docent daarin betekenen en wat moet ik vooral niet doen?



Stel het kind centraal en vat het niet persoonlijk op. Een kind met signaalgedrag heeft jôuw hulp nodig.

Tien mogelijke triggers

Een trigger is een prikkel die in het brein wordt geassocieerd met een traumatische of overweldigende situatie of gebeurtenis. De trigger zorgt ervoor dat het lichaam in een 'triggerstaat' wordt gebracht: *freeze*, *fight of flight*. Een trigger vindt in het onderbewuste plaats. Dat maakt het zo lastig; vaak begrijpt het kind, de jongeren óf de volwassene zelf óók niet waar de reactie vandaan komt. Toch is het goed om in de gaten te houden of bepaalde situaties ervoor zorgen dat het kind gedysreguleerd raakt. Hieronder staan enkele voorbeelden van mogelijke triggers. De voorbeelden zijn bewust uitgekozen op situaties die zich in het regulier onderwijs óók voor kunnen doen! Voorbeelden van mogelijke triggers zijn:

- 1 Je stem verheffen/harde stemmen: er kan een onbewuste associatie zijn met ruzie, uitgescholden worden, of eerdere negatieve ervaringen op school.
- 2 Uit de klas sturen of apart zetten (Time-Out): er kan een onbewuste associatie zijn met verwaarlozing of mishandeling zoals opgesloten worden, alleen thuis gelaten worden, niet naar binnen kunnen omdat er niemand thuis is, weggestuurd worden van huis, alleen moeten vluchten, etc. Daarnaast kan een getriggerd zenuwstelsel, dat wordt geïsoleerd i.p.v. gecoreguleerd, maakt dat er een oud freeze-programma gaat draaien en ten tweede het AZS wil in een kudde zijn. Het apart zetten van een kind in de klas als consequentie of als straf is biologisch gezien, dus voor het zenuwstelsel, hetzelfde als naar de buitenkant worden geduwd in de kudde, wat een onveilige plek is en dus een extra trigger.

- 3 Een onderwerp in de lesstof wat het kind associeert met wat er is gebeurd.
- 4 Een (dwingende) opdracht krijgen: er kan een onbewuste associatie zijn met de (eveneens onbewuste) overtuiging dat het kind het niet kan en dus niet aan de verwachting kan voldoen; al dan niet met eventuele consequenties zoals boze of vernerderende opmerkingen krijgen en/of verlies van controle (zoals overgeplaatst worden naar een andere school).
- 5 Stilte... Hier kan een onbewuste associatie gemaakt worden met 'stilte voor de storm', wachten wanneer de volgende explosieve situatie ontstaat. Kinderen die in bed liggen, kunnen zich ook ineens ongemakkelijk voelen bij stilte en gebrek aan afleiding.
- 6 Gevoelens... Sterke gevoelens, zowel positief als negatief, kunnen ervoor zorgen dat een kind uit z'n chillzone schiet. Een ander woord voor chillzone is emotionele tolerantiezone en die is per kind verschillend.
- 7 Intimiteit en positieve aandacht: kinderen die te maken hebben gehad met misbruik of andere vormen van geweldpleging kunnen bij persoonlijk contact of een compliment herinnerd worden aan een vroegere gebeurtenis waardoor goed bedoeld persoonlijk contact, zoals een onverwachte hand op de schouder of een compliment voor het kind als onveilig voelt.
- 8 Oogcontact: dwing dit dan ook nooit af! Iemand niet kunnen of willen aankijken is een vorm van (zelf) reguleren. Als je het als volwassene fijn en belangrijk vindt dat het kind je aankijkt, zul je dit kunnen uitlokken vanuit een veilige relatie. Met het afdwingen van aankijken, laat je het kind zien dat je juist onveilig bent.
- 9 Speciale dagen die het kind herinneren aan een belangrijke gebeurtenis: denk aan een overlijden, arrestatie, geweldsincident, maar ook (voor anderen) reguliere dagen zoals Vaderdag, Moederdag, verjaardagen en andere feestdagen.
- 10 Geen overzicht hebben: dit is met name van belang voor de plek die je een kind geeft in de klas. Er kan een onbewuste angst

aangesproken worden dat er dingen achter de rug om gebeuren en dat kan heel onveilig voelen. Onthoud daarbij: onduidelijk = onveilig.

Gevoel van veiligheid vergroten

De docent hoeft niet opgeleid te zijn als traumaspecialist om toch een belangrijke rol te kunnen vervullen, namelijk die van ‘co-regulator’. Dat betekent dat wanneer een kind ‘uit zijn raampje’ schiet, vanuit de literatuur ook wel *Window of Tolerance*, oftewel chillzone, als het autonome zenuwstelsel van het kind zich in een triggerstaat bevindt, dat het kind aan de docent een kalme, begripvolle, betrouwbare en dus compassievolle partner heeft die voor het kind kan functioneren als anker en het gevoel van veiligheid weer kan terugbrengen. Bij getraumatiseerde kinderen, maar ook kinderen met ADHD, is hun raampje overigens kleiner waardoor deze kinderen sneller uit hun raampje (kunnen) schieten.

Er zijn verschillende opties die je als docent hebt. In de graphic ‘50 tips voor meer veiligheid in de klas’ staan vijf (hoofd)categorieën met verschillende suggesties. Scan de QR-code of klik [hier](#) naar de graphic of

download de graphic op www.inbalanzopschool.nl.



De categorieën zijn:

- **Compassiebril:** dit is de bril waardoor de docent naar de leerling kijkt. Zoals eerder benoemd is het erkennen en herkennen van de impact van trauma de basis van (trauma)sensitief onderwijs. Het perspectief waarvandaan je het gedrag van het kind observeert, heeft een behoorlijke impact op hoe het gedrag op je overkomt én hoe je er dus zelf op reageert.
- **Co-regulatie:** co-regulatie komt voor zelfregulatie! ‘We kunnen het AZS leren reguleren. Maar, dit reguleren begint bij onszelf. Alleen wanneer wij als volwassene zelf in onze chillzone zitten, kunnen we het kind helpen om in zijn chill-zone terug te komen’, zegt Dominique Krooijmans (ontwikkelaar Autonomo Leiderschap en auteur van het boek *Autonomo Leiderschap; persoonlijke leiderschap vanuit het autonome zenuwstelsel* (in press)). Met andere woorden: onze kinderen én leerlingen hebben óns, de volwassen begeleiders, nodig om te oefenen met

het leren van deze vaardigheid.

- **Zelfregulatie voor de docent:** om als docent te kunnen co-reguleren, moet je zelf stevig in je chillzone zitten. Met andere woorden: je kunt pas een ander helpen als het goed gaat met jezelf. Als jouw zenuwstelsel zich in een triggerstaat bevindt, en je doet alsof je kalm bent, dan prikt het zenuwstelsel van de ander daar dwars doorheen en slaat direct alarm. Dus: wat heb je nodig om je uitgerust te voelen en goed in je vel te zitten? Vermoeidheid is overigens een van de eerste dingen waardoor je chillzone down gaat!
- **Vergroot het gevoel voor veiligheid:** het gevoel van veiligheid van de individuele leerling heeft impact op het gedrag van individuele kind én op het gedrag van de gehele klas. Er zijn eenvoudige tips die je snel kunt toepassen die het gevoel van veiligheid in de klas vergroten. Eigenlijk weten we de meeste wel, maar door ze nóg bewuster in te zetten kun je dat gevoel van veiligheid dus nog meer vergroten.
- **(Non-) verbale communicatie:** ook ons autonome zenuwstelsel bepaalt voor het overgrote deel onze reacties dus als we onbewust uit onze chillzone in een triggerstaat schieten (bijvoorbeeld omdat we ergens boos om worden) dan activeert het AZS misschien wel de triggerstaat ‘vechten’. Dat kun je terugzien in het gezicht (fonsen,

mondhoeken naar beneden), terug horen in de stem (harder praten, fellere toon en/of oordelen), terugzien in de houding (groter maken of naar voren bewegen), etc. Dus zelfs als dat helemaal niet onze bedoeling is, communiceren we via ons AZS wat er werkelijk in ons gebeurt. Ook hiervoor geldt: de signalen die je non-verbaal uitzendt, hebben de meeste impact op ons gevoel voor veiligheid.

- Tot slot staan er in de graphic enkele suggesties over overtuigingen, zelfvertrouwen en *sense of belonging*.

De boeken *De traumasensitieve school* (Horeweg, 2018) en *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* (Coppens Leony & Van Kregten, 2021) staan bordevol tips over het handelen van de docent, maar ook over de manier waarop je je klaslokaal kunt inrichten én hoe je routines en rituelen kunt gebruiken om het gevoel van veiligheid in de klas te vergroten. Er is helaas in dit artikel niet voldoende ruimte om daar expliciet op in te gaan, maar grof gezegd kun je stellen: zorg voor een rustige omgeving en voor een hoge mate van voorspelbaarheid. Ondersteun dit met integer maar wel begripvol gedrag. Begrenzen is een belangrijk onderdeel van het gevoel van veiligheid, vooral als dit op een veilig manier gebeurt.

Helpende gedachtes

Er zijn helpende gedachtes voor de docent én helpende woorden voor het kind (zie tabel 1). Als je deze helpende gedachtes en woorden voor jezelf helder hebt, kun je deze sneller inzetten op het ‘moment suprême’. Deze tabel is samengesteld met behulp van het boek *Lesgeven aan getraumatiseerde*

Tabel 1 Helpende gedachtes voor de docent én voor het kind

Helpende gedachte voor docent	Helpende woorden naar het kind
Dit gaat niet over mij. Dit kind is nu overweldigd.	Ik ben en blijf bij je. Ik wil er graag voor je zijn. Ik wil begrijpen hoe moeilijk dit voor je is. Waarmee kan ik helpen?
Dit gaat niet over mij. Dit kind voelt zich onveilig.	Dit is vast lastig voor je maar ik weet dat je het kan. Ik heb vertrouwen dat je er doorheen komt. Hoe kan ik je erbij helpen?
Dit kind probeert zichzelf te beschermen.	Ik zie dat het een heftige reactie bij je oproept. Ik blijf even bij je zitten. Als het kind rustig is geworden, kun je het kind vragen: Wat vond je er lastig aan? En de vervolgvraag: Hoe zou jij hier de volgende keer mee willen omgaan en hoe kan ik je hierbij helpen? (Deze vragen helpen in het hier en nu te blijven.)
Dit is onvermogen, geen onwil.	Soms gebeuren er dingen zonder dat je het wil. Zullen we samen kijken hoe we dit kunnen voorkomen?
Als dit kind het anders kon, zou hij het ook wel anders doen.	Je hoeft het niet in je eentje te doen. Laat mij je helpen.
Dit gedrag heeft niets met mij te maken. Het is het resultaat van overtuigingen uit zijn ‘rugzakje’ of ‘onzichtbare koffer’.	Laten we het opdelen in stapjes zodat het je gaat lukken. Welke stapjes kun je bedenken?
Ik wil deze negatieve overtuiging niet bevestigen of versterken. Dit kind is de moeite waard.	Dat was echt lastig voor je. Dat is ok. We leren allemaal, elke dag.
Dit kind heeft veel herhaling nodig om nieuw gedrag aan te leren. Dat kost tijd.	Ik zie dat je onrustig bent. Wat kan helpen om je weer wat rustiger te laten voelen zodat je weer kunt meedoen? • Pauze: even pauze nemen. • Plekje: een ander of rustig plekje opzoeken. • Proberen: ik ga het eerst zelf proberen.

kinderen (Coppens Leony & Van Kregten, 2021), aangevuld met mijn eigen ervaring. Print de tabel eventueel uit en plak deze op je bureau, computer of in je werkkamer zodat je er regelmatig zicht op hebt. Of maak je eigen Inbalanzopschool-map met graphics en visuals!

Tot slot

Via deze weg wil ik de KVLO bedanken voor de mogelijkheid om deze artikelenreeks te publiceren. Deze reeks luidt een nieuw tijdperk in waarbij er meer

Hoe ga je?

Stop eens even!
Sta even stil.
Haal even diep adem.
En voel even hoe het nu met je gaat.

Yes! Ik ga goed!
Super, wat fijn!
Check je straks nog even in?

Ho, wacht. Ik ga niet lekker. Ik heb iets nodig.
Het is ok. Wat merk je op? Wat heb je nu nodig, denk je? Kun je het zelf? Wie kan je erbij helpen?

Hey, ik ga niet goed. Ik heb iets nodig. Ik moet even afkoelen/ tot rust komen
Het is ok. Ik bijl bij je. Ik zie dat je even moet afkoelen. We gaan ervoor zorgen dat dat kan.

De inzichtsdriehoek

Gevoelens Gedachtes

Gebeurtenis Gedrag

Ik merkte dat ik boos werd. 'Dat is niet eerlijk!'

Ik ging slaan

Lesgeven vanuit verwondering en compassie

Het gedrag van een kind is nooit 'probleemgedrag'. Ook is het kind zelf nooit een 'probleem'. Een kind dat opvallend gedrag laat zien, vertoont 'signaalgedrag'. Het kind laat op natuurlijke wijze zien dat het niet ok is en hulp nodig heeft van een betrouwbare, kalme volwassene. Als je begrijpt dat het gedrag van het kind niet bewust is, maar een verdedigingsmechanisme, kun je het kind helpen om zich weer veilig te voelen en het een andere keer anders te doen.

Observatiebril
Ik zie dat je dit lastig vindt.
Ik zie dat je je niet fijn voelt.

Verwonderingsbril
Wat is er aan de hand?
Laten we samen nieuwsgierig zijn.

Compassiebril
Ik ben er voor je.
Hoe kan ik je helpen?

aandacht is voor onderliggende processen die ten grondslag liggen aan het gedrag en de leerprestaties van onze leerlingen. We hoeven niet te medicaliseren of labelen. Dat werkt stigmatiserend en beperkend. We kunnen uitgaan van de krachten en kwaliteiten van de kinderen én we kunnen hen helpen om hun chillzone te vergroten en zichzelf te leren reguleren. Van hieruit kunnen we hen helpen nieuw gedrag en nieuwe gewoontes aan te leren. Stapje voor stapje, zonder de hoge verwachtingen los te laten door naast hen te gaan staan. En daarnaast is het goed om af en toe ook in de spiegel te kijken: hoe gaat het met mij en wat heb ik nodig? Want zelfzorg en zelfregulatie leer je het beste door te zien hoe anderen, met name de volwassenen, dat doen. En zelfregulatie komt voor co-regulatie en een voorwaarde voor zelfregulatie is zelfzorg! In een triggerstaat is zelfzorg immers al een stuk lastiger want daar heb je je chillzone voor nodig.

Met dank aan Dominique Krooijmans, Anton Horeweg en Leony Coppens.

Scan of klik [hier](#) naar de gehele artikelenreeks (deel 1, 2, 3 en 4) ●



Podcast Disregulatie bij leerlingen, een trend of incident?

In deze podcast bespreken Maarten Massink, Hans Koppies (orthopedagoog en LO-docent) en Jennifer Nuij (LO-docent en oprichter van 'In balans op school') de impact van de lockdown op leerlingen. Hans Koppies heeft in verschillende publicaties gewezen op de negatieve gevolgen van de lockdown voor onze leerlingen. Jennifer Nuij heeft een reeks artikelen geschreven in LO Magazine van de KVLO, getiteld 'Relatie voor prestatie', waarin zij het belang van een veilige leeromgeving benadrukt. Docenten melden een toename van problematisch gedrag onder jongeren. Maar is dit een trend of slechts een incident? Luister mee en ontdek het antwoord!

Scan of klik [hier](#) naar alle podcasts van de KVLO
Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op [Spotify](#)



Bronnen



Contact

jen.nuij@gmail.com
Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum (havo/vwo) in Amsterdam en eigenaar van www.inbalanzopschool.nl
Kernwoorden
signaalgedrag, zelfregulatie, co-regulatie, chillzone

Sportief spelen in de gymles, hoe doen we dat?

Methode voor sociale en regulerende vaardigheden in de gymles

Het geven van een gymles, het gaat gepaard met veel verantwoordelijkheden. In eerste instantie word je aangewezen als dé persoon om motorische vaardigheden aan te leren. Een grote uitdaging als alles in groepsverband gebeurt. Alleen op motorische vaardigheden focussen kan dus niet. Juist de sociale vaardigheden van leerlingen zijn onmisbaar. Niet voor niets dat dit is opgenomen in de kerndoelen van het bewegingsonderwijs (Bewegingsonderwijs – Kerndoelen 58, n.d.). We hebben verwachtingen van hoe leerlingen met elkaar omgaan, maar dit kan niet als vanzelfsprekend worden gezien. | Toke Damgrave, José van der Geugten – Adema, Monique Plaggenborg en Linda Welker

Bij Sportservice Apeldoorn werken 23 vakleerkrachten. Vier daarvan maken deel uit van de werkgroep FairPlay. Vanuit deze werkgroep zijn wij aan de slag gegaan met het schrijven van de methode FairPlay. Eenieder had eigen manieren ontwikkeld om de sociale en regulerende problemen op te lossen. Wij zijn begonnen om dit te bundelen en te structureren. Het eindresultaat is een methode waarin je gestructureerd

aan de slag kan gaan met de sociale en regulerende uitdagingen tijdens de gymles.

Fairplayskills

"Ik ben helemaal niet afgegooid, de bal ging mis!" is een voorbeeld van één van de vele discussiepunten die tijdens een gymles kunnen ontstaan. Hoe ga je hier als leerkracht mee om? Laat je het gaan? Los je het op? Of ga je met de leerlingen in gesprek over hoe ze dit zelf kunnen oplossen?

Afbeelding 1 Tien Fairplayskills



In de methode worden tien topics beschreven die in een gymles vaak voor problemen zorgen. Deze topics worden geformuleerd als de tien Fairplayskills (zie afbeelding 1), want we willen op een positieve manier aan de slag met deze frustrerende topics. We willen de leerlingen hierin vaardig maken. Dus hoe maken we een eerlijke teamverdeling? Hoe geven we elkaar complimenten? Of hoe sta je netjes in de rij? Dit zijn allemaal voorbeelden van de Fairplayskills waar we aan willen werken.

De tien Fairplayskills kunnen op twee manieren tijdens een gymles geoefend worden. Er doen zich situaties voor waarin het leerlingen niet lukt om hun skills in te zetten. Wanneer je een leerling ziet valsspelen tijdens

een spel, kan je het spel stilleggen en het gesprek aangaan. We ontwierpen praatplaten om sturing te geven aan zo'n gesprek. Welk gedrag zie je? Is dit wel of niet gewenst? Hoe gaan we het anders doen? Wat is hiervoor nodig? De praatplaten bevatten pakkende zinnen en sprekende afbeeldingen. Zodra je dezelfde taal gaat spreken, kan het snel eigen gemaakt worden.

Skills kunnen we in een activiteit ook oproepen. Zo kunnen we een wedstrijd spelen in heel eerlijke en oneerlijke samengestelde teams. Wat doet dit verschil? Is het wel leuk om gemakkelijk te winnen? Hoe voelt het als je geen schijn van kans maakt? Waarom is het belangrijk dat de teams eerlijk zijn verdeeld? Hoe doen we dat eigenlijk, eerlijke teams maken? Ook hier kan de praatplaat helpen om sturing te geven aan het gesprek.

Vaardiger worden in deze skills bevordert persoonlijke groei van de leerling, maar zorgt ook voor een veilige sfeer in de groep. We beschreven niveau-aanduidingen om te observeren welk niveau bij de groep past. Passende activiteiten zorgen ervoor dat je de groep niet overvraagt in hun sociale ontwikkeling.

Vier rollen

Tijdens het uitwerken van de Fairplayskills, merkten we al snel dat dit onderwerp inhoudelijk veel meer met zich meebrengt. Zo maakt het uit op welke wijze jij deelneemt aan de gymles. Meestal zal dit zijn in de rol van speler. Toch worden geblesseerde leerlingen snel ingezet als scheidsrechter tijdens het spel. De rol van scheidsrechter brengt een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Vaak wordt deze taak in je schoot geworpen, zonder dat je hierbij wordt geholpen. Dit heeft ons aan het denken gezet.

In de methode beschrijven we vier rollen: speler, scheidsrechter, helper en teamleider. Elke rol heeft andere verantwoordelijkheden en vraagt dus om ander gedrag. De methode helpt om te bepalen welke verantwoordelijkheden je leerlingen tijdens de les kan geven. De praatplaten geven hierbij kaders aan welk gedrag er van de leerlingen verwacht wordt.

Buitenspel

Een boze schop tegen de bal, een duw tegen je tegenstander of tranen bij het verliezen van de wedstrijd. Emoties

kunnen hoog oplopen in de gymles. Emoties mogen er zijn, maar kunnen ook de overhand nemen. Lukt het dan niet om je Fairplayskills in te zetten, dan gaat deelnemen aan de activiteit niet meer. Wij kozen voor twee plekken waarbij de leerling buitenspel staat. De plekken zijn bedoeld om de leerling de kans te geven hun emoties te reguleren. Dit kan zelfstandig of met behulp van de leerkracht.

In de praktijk

In eerste instantie ontwikkelden we deze methode om collega's uit onze vakgroep te helpen met de sociale en regulerende problematiek die je tegenkomt in de gymles. Naarmate het project vorderde en het steeds meer vorm kreeg, ontstond de wens dit voor een groter publiek beschikbaar te stellen. In samenwerking met MD sports is dit ons gelukt.

Binnen onze vakgroep wordt al veel gewerkt met de methode. We merken dat deze methode zorgt voor eenduidige taal richting je leerlingen. Zo worden bij ons in de gymzaal alle discussies op dezelfde wijze opgelost. Een lintje wordt neergelegd in een 9/6.

Je vraagt aan de leerlingen welk getal ze zien staan. De ene leerling zal een 9 zien waar de andere een 6 ziet. Dit is de start om een discussie op te lossen. Jij zegt dat je niet bent getikt, maar de tikker zegt dat je wel bent getikt. Hoe gaan we nu verder? Als er in onze gymlessen discussies ontstaan, hoeven we het lintje maar te pakken en de leerlingen weten al wat er moet gebeuren. Kunnen we het laten gaan? Of spelen we steen, papier, schaar om het op te lossen.

Wij zijn trots op onze methode. Wij geloven dat dit leerlingen zelfstandiger maakt. Zo kunnen ze buiten de gymles ook beter samenspelen. Bijkomende winst, jij hoeft niet de hele dag politieagent te spelen. Je creëert ruimte om op andere zaken te kunnen focussen. Is er interesse ontstaan naar onze methode? De site van MD sports geeft meer informatie over de aanschaf van de methode of het aanvragen van een workshop. In de workshop delen we graag onze kennis en ervaringen over het gebruik van onze methode. ●



Bronnen

SLO. Bewegingsonderwijs - kern-doel 58 (n.d.). Verkregen op 22 april 2024, van <https://www.slo.nl/thema/meer/tule/bewegingsonderwijs/kern-doel-58/#>

Scan of klik hier naar MD sports



Contact

tdamgrave@accres.nl
Toke Damgrave is vakleerkracht bewegingsonderwijs bij Sportservice Apeldoorn

Tekeningen

Linda Welker

Kernwoorden

fairplay, sociale vaardigheden, reguleren, methode, reguleren

Het ervaren van (g)een grens

Terwijl ik door het heuvelachtige gebied van Dartmoor ten zuiden van Bristol loop, voelt elke stap zwaarder aan. De zon schijnt af en toe, maar het regent ook. De banden van mijn rugzak snijden in mijn schouders terwijl deze bij elke stap tegen mijn onderrug botst. De heupband is kapot en mijn scheenbeen doet pijn bij elke stap, waarschijnlijk vanwege een scheenbeenvliesontsteking. Mijn handen en voeten zijn opgezwollen en tintelen pijnlijk en mijn teennagels zitten zelfs los. | Nick Keijser

T och zet ik door, gedreven door mijn doorzettingsvermogen en eergevoel. Het idee van opgeven is ondenkbaar; ik wil alles uit mezelf halen. Mijn mentale kracht overwint de fysieke pijn terwijl we vijftig kilometer lopen met een rugzak van twintig kilo en daarnaast nog een wapen van vier kilo dragen. Navigeren is een uitdaging, aangezien het terrein niet goed herkenbaar is op de kaart en het landschap. Het is een onbekend heuvelachtig gebied langs Engelse dorpjes en het is pikdonker. Bovendien hebben we al acht dagen amper geslapen, gegeten en gedronken.

Na een aantal uur begint een stemmetje in mijn hoofd tegen me te praten: wanneer houdt dit op? Je voeten doen pijn! Je teennagels zijn eraf. Plotseling komt het 'knakmoment'. Ik dacht dat ik niet meer verder kon lopen. Ik wilde stoppen! Nadat ik weer een routekaart had ontvangen, was ik er klaar mee. Ik kap ermee! Na een diepgaand gesprek met een van de commando's over waarom ik wilde deelnemen aan het programma, vond ik toch weer de kracht en energie om de mars voort te zetten. Uiteindelijk bereikte ik na meer dan vijftien uur lopen het eindpunt en voelde ik me trots en voldaan.

Aanleiding

Dit jaar heb ik deelgenomen aan het programma Kamp Van Koningsbrugge (KvK). Tijdens de

uitzendingen verscheen er een blog over mijn ervaringen, waarvan het bovenstaande fragment gaat over de opdracht 'de afmatting'. Dit artikel onderzoekt de relatie tussen fysieke activiteit en mentale kracht in extreme situaties en hoe de lessen die ik daar heb geleerd kunnen worden toegepast om de mentale kracht van kinderen te vergroten in het bewegingsonderwijs.

Om te doorstaan moet je zowel fysiek als mentaal sterk zijn. Veel mensen zien commando worden als een fysieke uitdaging, maar het draait juist om mentale kracht en hoe je omgaat met situaties waarin je lichaam je vertelt dat je moet stoppen. Wanneer je fysieke vermogen tekortschiet ben je aangewezen op je mentale kracht. Wat blijft er dan van je over? Ben je in staat om je negatieve gedachten om te buigen naar positieve overtuigingen en te blijven doorgaan? Kan je doorgaan terwijl elk deel van je lichaam schreeuwt om te stoppen? De kunst is om in alle chaos en ellende iets moois te zien. Dit heb ik bij KvK geleerd en de vraag is, of kinderen iets vergelijkbaars kunnen ervaren in het bewegingsonderwijs.

Mentale kracht om de fysieke grens te doorbreken In het bovenstaande voorbeeld gebeurt er zowel fysiologisch als psychologisch veel in je lichaam. De fysieke uitputting vraagt veel van je mentale kracht. Maar wat houdt mentale kracht precies in? Mentale

kracht gaat over je vermogen om je fysieke, cognitieve en emotionele vaardigheden in stressvolle situaties zo aan te passen dat je op een positieve manier kunt blijven functioneren. Verschillende stressoren, zowel extern (zoals het weer, duisternis, tijdsdruk en onbekend terrein) als intern (zoals fysieke inspanning en gedachten en gevoelens), beïnvloeden je mentale kracht. Hoe lukt het dan om voorbij je eigen grenzen te gaan en meer mentale kracht te ontwikkelen?

Het oprekken van fysieke grenzen gaat hand in hand met het oprekken van mentale grenzen. Waarom zoeken mensen deze grenzen op ondanks de ongemakken? En is het mogelijk om afzien te gebruiken als een vorm van mentale training om weerbaarheid en veerkracht te vergroten? Is er een verband tussen dit proces en het bewegingsonderwijs?

Voordat je fysieke grenzen kunt oprekken, zal er stress zijn. Hoewel iedereen fysiologisch op stress reageert, verschilt de manier waarop we ermee omgaan. Bewustwording hiervan stelt je in staat om er effectief mee om te gaan. Bijvoorbeeld, onder een ijskoude douche stappen zal bij iedereen een schokeffect teweegbrengen, maar door herhaalde blootstelling en aandacht voor de ademhaling kun je hier beter mee omgaan. Angst kan ook een rol spelen, wat je alerter maakt in spannende situaties. Maar angst kan er ook voor zorgen



dat je binnen je comfortzone blijft. Het oprekken van fysieke grenzen vereist niet alleen fysieke training, maar ook het leren omgaan met stress. Door activiteiten te ondernemen die je buiten je comfortzone brengen, kun je zowel je fysieke als mentale grenzen verleggen.

Naast het oprekken van fysieke en emotionele grenzen heeft mentale kracht ook te maken met je mindset en je cognitieve vermogen om bewust na te denken over wat je doet en voelt. Het bewust kiezen voor situaties buiten je comfortzone en toch positief blijven nadenken over je ervaringen draagt bij aan de ontwikkeling van mentale kracht.

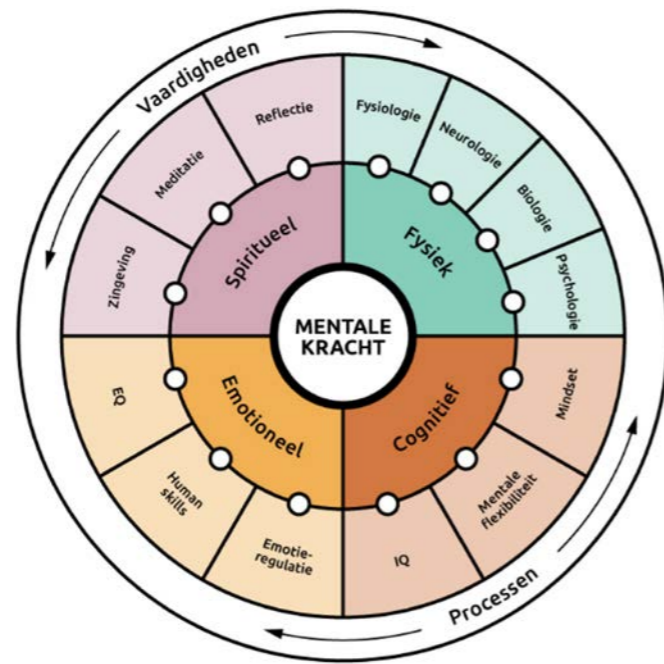
De bovenstaande ervaring wordt theoretisch verklaard door te stellen dat bij fysieke uitdagingen stressoren zoals angst mede bepalen hoe je reageert. Door een positieve mindset kun je ervoor zorgen dat je de activiteit langer en beter volhoudt.

Mindset en mentale kracht

Tijdens een oefening moesten we zwemmen in ijskoud water terwijl we een bril droegen die was afgeplakt, waardoor we niets konden zien. Af en toe werd je door een andere deelnemer onder water getrokken. Terwijl ik zwom dacht ik alleen aan de talloze keren dat ik dit had geoefend in het open water van een meer bij mij in de buurt. Ik was ervan overtuigd dat ik deze opdracht kon volbrengen. Om mij heen hoorde ik paniek van andere deelnemers. Mijn gedachte was: rustig blijven, goed ademen, blijven watertrappelen en niet zinken. Ik had controle over mijn gedachten. Dat is een positieve mindset.

Een mindset omvat het geheel van denken en overtuigingen die je over jezelf hebt en hoe je die inzet. Globaal zijn er twee varianten: een *growth* en *fixed* mindset. De *growth* mindset gaat ervan uit dat je je intelligentie en kwaliteiten kunt ontwikkelen door proberen, doorzetten bij tegenslag en oefenen. Iemand met een *fixed* mindset is behoudend, tevreden met de huidige situatie en doet geen pogingen om grenzen te verleggen.

Figuur 1 Mentale krachtmodel. Bron: Dai Carter (2023). Mentale kracht



Soms kan angst voor verandering leiden tot een fixed mindset. Het kan ook verstandig zijn om geen grenzen te verleggen als de risico's te groot zijn.

Mindsets vormen een belangrijk deel van je persoonlijkheid, maar ze zijn veranderbaar en kunnen variëren afhankelijk van de situatie. Bewustwording van je mindset kan leiden tot veranderingen in denken en gedrag, waardoor je meer uitdagingen aangaat en beter kunt omgaan met stress.

Mindset is een integraal onderdeel van mentale kracht. Het bepaalt de richting van je mentale kracht. Wat is mentale kracht? Volgens Dai Carter, een ex-commando en instructeur van KvK, omvat mentale kracht alle fysieke, cognitieve, emotionele en spirituele vaardigheden en processen die je bewustzijn positief beïnvloeden.

In dit artikel richten we ons op cognitieve mentale kracht, waar mindset een belangrijk onderdeel van is (zie figuur 1). Je mindset heeft een sterke invloed op je weerbaarheid en veerkracht.

Een voorbeeld van mentale kracht tijdens de klifmars

De klifmars is een opdracht die uitzichtloosheid test. Met een rugzak van twintig kilo, een wapen van vier kilogram en een jerrycan van twintig kilogram moesten we langs de zee marcheren. De instructie was simpel: houd de zee aan je rechterhand en loop door tot de opdracht eindigt. Zonder te weten hoelang het zou duren of waar het eindpunt was, liepen we urenlang zonder iemand tegen te komen. Af en toe zagen we een commando op de route, maar zij spraken niet en keken ons strak aan.

Uiteindelijk kwamen we weer aan op het strand waar we de eerste dag begonnen waren. Ik dacht dat de mars voorbij was, maar zoals altijd gingen de commando's door. Nog enkele kilometers te gaan voordat we klaar waren.

In het eerste uur voelde de mars geweldig aan. Alleen lopen met je gedachten en gevoelens. Dit was een echte fysieke en mentale test. Het stemmetje in mijn hoofd begon te praten. Ik had mezelf getraind om alleen helpende positieve gedachten toe te laten en me te focussen

op de omgeving. De jerrycan die we moesten dragen was onhandig vast te houden, maar ik kon dat compenseren door de kracht in mijn armen. Na een uur begonnen mijn armen te verzuren en legde ik de jerrycan op mijn rugzak in mijn nek.

Af en toe gleed ik uit en viel hard op mijn billen. Ik deed mijn uiterste best om de jerrycan te beschermen, want het laatste wat je wil is dat hij kapotgaat. Een kapotte jerrycan betekende een vervangend object tillen, dat natuurlijk zwaarder was. Tijdens het lopen kreeg ik plotseling een stekende pijn in mijn knie. Elke stap deed ongelooflijk veel pijn, alsof er een mes in mijn knie werd gestoken. Iedere stap was een uitdaging, vooral bergop- of bergafwaarts lopen was helse pijn. Tijdens de pijn dacht ik bij mezelf: "Of je gaat dood of je haalt de eindstreep. Doodgaan is geen optie, dus niet 'piepen' en desnoods kruipend de eindstreep halen." Ik hoopte op een rechte weg, maar zodra we bergop- of bergafwaarts moesten, wist ik dat het weer pijn zou doen. Tandem op elkaar en doorgaan. Ik was bang om mijn knie te beschadigen, maar opgeven was geen optie. Die beschadiging zouden we later wel zien.

Na vijf uur met pijn te hebben

gelopen, gebeurde er iets magisch. Mijn lichaam stopte met pijnprikkels doorgeven. Ik was letterlijk en figuurlijk door de pijn heen gelopen. Wat een geweldig gevoel. Ik had mijn fysieke en mentale grenzen opgerekt. Toen de pijn verdween, was ik trots.

De mentale uitdaging tussen weerbaarheid en veerkracht

Het versterken van je mentale kracht gaat onder andere over de balans tussen weerbaarheid en veerkracht. Weerbaarheid houdt in dat je leert accepteren wat er gebeurt, terwijl veerkracht draait om het vinden van nieuwe perspectieven. Mentale kracht ontstaat wanneer je zowel weerbaar als veerkrachtig bent, waardoor je flexibel bent in het omgaan met verschillende situaties.

Weerbaarheid

Weerbaarheid betekent dat je kunt omgaan met heftige gebeurtenissen terwijl ze plaatsvinden. Hoe ga je bijvoorbeeld om met stressvolle situaties, zoals pijn in je knie? Een manier om hiermee om te gaan, zoals eerder beschreven, is door even uit de situatie te stappen en rustig na te denken. Adem diep in en uit om je hartslag en bloeddruk te verlagen en probeer niet direct emotioneel te reageren. Dit noemen we emotionele stabiliteit.

Denk in plaats daarvan rustig na over de redenen waarom je wil doorzetten. Voor mij was dit bijvoorbeeld om mijn vrouw en kinderen trots te maken en te laten zien dat je tegenslagen kunt overwinnen.

Bij fysieke uitdagingen kan die stress opnieuw naar boven komen. De reactie van je lichaam is om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Weerbaarheid betekent hier actie ondernemen. Als je in actie komt, bouw je aan je weerstand. Dit stelt je in staat om moeilijke situaties aan te pakken op het moment zelf. Weerbaarheid betekent het overwinnen van belemmerende gedachten en emoties en toch doorgaan.

Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om mee te bewegen met het leven en weer op te veren na moeilijke gebeurtenissen. Het gaat om de flexibiliteit om om te gaan met ups en downs, in goede en slechte tijden. Hoe ga je om met uitdagingen en hoe herstel je na tegenslagen?

Na acht dagen KvK onderga je fysiek veel. Je valt af, hebt koortsaanvallen en zweet en rilt in bed, maar je ervaart ook een gevoel van onoverwinnelijkheid. Terugveren na zo'n ervaring kan verschillende vormen



aannemen. Vaak ligt de veerkracht in de relatie met anderen, zoals je maten, die je nodig hebt wanneer je echt op de grens van je weerbaarheid staat. Bij de commando's noemen ze dit broederschap. Een gesprek of een grap kan al voldoende zijn om je veerkracht te herstellen.

Het belang van veerkracht wordt pas echt duidelijk als je terugkeert naar het normale leven na zo'n intensieve ervaring. Het kan moeilijk zijn om je gedachten en gevoelens weer op de rit te krijgen. Gelukkig zijn er mensen om je heen, zowel mededeelnemers als mensen die dicht bij je staan, die naar je luisteren en je steunen. Na perioden van stress en uitdagingen heb je rust, vertrouwen en verbinding nodig. Het delen van je gevoelens met anderen helpt je om de ervaring een plek te geven.

Mijn 'waarom-vraag' tijdens KvK

Na meer dan 10 uur te hebben gelopen, beleefde ik mijn eerste knakmoment van de week. Een knakmoment is een bekend fenomeen bij Defensie en wordt omschreven als een moment waarop alles even niet meer loopt zoals je had gehoopt. Op dat moment wilde ik opgeven, was ik er helemaal klaar mee. Toen ik weerstand voelde bij het zien van nog een nieuwe kaart van de instructeur, wilde ik niet meer doorgaan met navigeren en marsen.

Ik liep naar de instructeur toe en kon mijn frustratie niet langer binnenhouden. Ik slingerde allerlei scheldwoorden naar zijn hoofd en riep dat ik wilde stoppen. De instructeur zei tegen me: "Nick, jij mag niet opgeven, je moet doorgaan! Dit ben jij niet!" Ondanks zijn woorden bleef ik boos. 'Hoe lang moeten we nog lopen? Wanneer is het eindelijk voorbij?' Ik herkende het knakmoment, maar op dat moment kon het me niet schelen; misschien was het tijd om te stoppen met KvK.

Boos en geërgerd reageerde ik mijn frustratie af op de instructeur. Hij liet me uitrizen en toen ik eenmaal rustig was zei hij tegen me: "Je vrouw en



je kinderen staan bij de finish." Eerst brak ik in tranen uit, maar al snel sloeg het verdriet om in blijdschap bij de gedachte dat ik straks mijn gezin weer kon omarmen. Er gebeurde weer iets magisch wat ik niet kan verklaren: opeens verdween alle pijn uit mijn lichaam en voelde ik hernieuwde energie. Mijn tank was nog niet leeg. Ik voelde me plotseling onoverwinnelijk en was vastbesloten om de finish te halen.

Dit was het antwoord op mijn 'waarom-vraag'. Zowel fysiek als mentaal was ik helemaal op. Emoties kwamen naar boven. Ik wilde meedoen om mijn emotionele grenzen te verleggen en om mijn gezin trots te maken. En dat is me gelukt! Ik stopte mijn mouwen op en begon met versnelde pas de route te lopen. Ik voelde de scherpte terugkeren.

Kiezen voor 'de weg met de meeste weerstand' leert je dat tegenslag je iets kan brengen. 'Spijt, schuld en schaamte voel je alleen als je niet alles hebt gegeven.' Dat weet je van jezelf. Optimisme is gekoppeld aan veerkracht. Ben je in staat om in moeilijke tijden positief naar de situatie te kijken? Tegenslagen zullen er altijd zijn, maar hoe je ermee omgaat, bepaalt de mate van weerbaarheid en veerkracht.

Terug naar het bewegingsonderwijs

In het bewegingsonderwijs kunnen we de mentale kracht van kinderen verkennen en versterken door te werken aan de balans tussen weerbaarheid en veerkracht. Kinderen komen in het bewegingsonderwijs vaak hun eigen fysieke grenzen tegen, bijvoorbeeld tijdens een hardlooptwedstrijd, een hindernisbaan of een fitnessactiviteit. We kennen allemaal wel die kinderen die stoppen met een spel, omdat ze moe zijn of een pijntje voelen. Natuurlijk is het van belang om realistisch en verantwoordelijk te blijven. Soms moeten we de grenzen van kinderen erkennen en altijd nadenken over de risico's en wat zij aankunnen.

Bij bepaalde activiteiten, zoals bij KvK, worden deelnemers flink uitgedaagd, maar er bestaat ook het risico op onderkoeling en ernstige blessures. Het is belangrijk om te beseffen dat urenlang doorlopen met stekende pijn in je knie een blessure kan veroorzaken. Hetzelfde geldt voor bewegingsonderwijs, waarbij leerlingen bij activiteiten zoals ringzwaaien, springen, slagbal of hockey blessures kunnen oplopen, zoals vallen uit de ringen, verkeerd landen na een sprong of een impact van een knuppel of stick tegen de tanden.

Als docent bewegingsonderwijs is het van essentieel belang om altijd een veilige sfeer te waarborgen, zowel fysiek als sociaal-emotioneel. Dit betekent dat je als docent de leerlingen moet afremmen, corrigeren en bewust moet maken van hun verantwoordelijkheden naar zichzelf en anderen. Dit zijn de pedagogische momenten waarbij je een beroep doet op de leerlingen. Deze momenten zijn cruciaal in het bewegingsonderwijs en vormen een duidelijk contrast met de benadering in de sport. Het balanceren tussen het uitdagen van leerlingen en het handhaven van een veilige omgeving is een essentieel aspect van bewegingsonderwijs.

De vraag is of het doel van bewegingsonderwijs is om de fysieke en mentale grenzen van kinderen te verkennen, of te verleggen door aandacht te besteden aan hun mentale kracht. Gaat bewegingsonderwijs over het (h)erkennen of het overschrijden van grenzen? Of is er een combinatie mogelijk? Het meest voor de hand liggende antwoord is een combinatie. Het (h)erkennen of overschrijden van grenzen zal per activiteit en kind verschillen. De basis ligt bij het ontwikkelen van een groei mindset.

Voor ieder kind is het verleggen van grenzen een individueel proces. Het is de taak van de lesgever om dit op een positieve manier te beïnvloeden. Het verkennen van de mentale kracht kan gezien worden als een uitdaging binnen het derde doeldomein van bewegingsonderwijs: het waarderen van bewegen.

Mijn ervaring is dat vaardige bewegers vaker hun grenzen verleggen bij beweegactiviteiten waarin zij al bekwaam zijn. Minder vaardige bewegers blijven vaak bij dezelfde activiteiten of ontwikkelen zich meer op het gebied van regeltaken. We willen kinderen laten ervaren dat een nieuwe beweegactiviteit of regeltaak spannend en uitdagend kan zijn. In het begin kan het moeilijk of vervelend zijn om uit te voeren, maar door succesbeleving verdwijnt dat gevoel. Uiteindelijk ervaren kinderen trots omdat ze een obstakel hebben overwonnen.

Om de weerbaarheid en veerkracht van kinderen te ontwikkelen, is het nodig om ze uit hun comfortzone te halen. Voor de lesgever is het een extra uitdaging om kinderen met een groei mindset te laten groeien binnen deze 'spannende' activiteiten.

Terug naar de praktijk in de gymzaal Skateboarden

Leren skateboarden is in het begin spannend en moeilijk. Door vallen en opstaan leer je steeds beter balans te houden en vaart te maken. Als je naar links en rechts duwt, ga je die kant op. Hard afzetten met je voet leidt tot meer snelheid. Je acties hebben een reactie. Na de veilige oefensessies in de gymzaal is het tijd voor het speelplein. Op het plein staan bomen en spelen andere kinderen. Je trotseert het plein met een knoop in je buik van de spanning. Als ik maar niet val terwijl iedereen staat te kijken. Uiteindelijk lukt het om op het plein te skateboarden. Van je ouders mag je nu ook op straat skateboarden. Dit gaat hartstikke goed. Uiteindelijk krijg je toestemming om ook op de weg te gaan. Dat is gevaarlijk, want er zijn stoplichten en fietsers. Dan gaat het mis. Je botst tegen een paaltje op en valt keihard op de grond. Je hebt een grote schram op je been en moet huilen. In paniek ren je naar huis. Eenmaal thuis aangekomen ben je van slag. Je besluit nooit meer te skateboarden. Tijdens de gymles gaan we weer skateboarden door de gymzaal. Je gaat aan de kant zitten. Je vertelt aan de leraar wat er





gebeurd is. Na aanmoediging van de docent besluit je toch weer op het skateboard te gaan staan. Na een stukje verplaatsen met wat hulp, ga je weer als een speer door de gymzaal. Hoe vaker je in de gymzaal, op het plein en op de weg skateboardt, des te meer voel je je vermogen om het skateboard te besturen in verschillende omgevingen groeien. Na wat tegenslag ga je de uitdaging toch weer aan. Dit is weerbaarheid en veerkracht tonen.

Een pijntje in de gymles

Kinderen hebben tijdens de gymles ook weleens een 'pijntje', zowel fysiek als mentaal. Kinderen vallen en er verschijnt een schaafwond op het been. Soms zijn kinderen boos of teleurgesteld en gaan aan de kant zitten. Vaak zijn we geneigd als vakdocent er direct op af te stappen en de leerling te verzorgen. Ik zeg niet dat we kinderen in de gymles door hun eigen pijngrens heen moeten laten gaan, maar soms kunnen we ze wel wat harder maken door niet direct de verzorgtaak op je te nemen. Kinderen elkaar laten troosten of een pleister laten plakken zorgt vaak al voor een verdwijning van de pijn en weer een snelle deelname aan de les.

Bijdrage van bewegingsonderwijs aan persoonlijke groei

Het bewegingsonderwijs biedt een unieke kans om de mentale kracht van kinderen te ontwikkelen. Door middel van fysieke activiteit kunnen kinderen leren omgaan met uitdagingen, grenzen verleggen en doorzettingsvermogen ontwikkelen. Het leren van nieuwe vaardigheden, het verbeteren van fysieke fitheid en het behalen van persoonlijke doelen dragen allemaal bij aan persoonlijke groei. Er zijn verschillende manieren waarop het bewegingsonderwijs persoonlijke groei kan bevorderen:

- **Uitdagende activiteiten:** Het aanbieden van uitdagende activiteiten zoals klimmen, survival-technieken en teamsporten kunnen kinderen helpen hun grenzen te verleggen en zelfvertrouwen op te bouwen.
- **Positieve feedback:** Het geven van positieve feedback en aanmoediging helpt kinderen om gemotiveerd te blijven en zelfvertrouwen op te bouwen.
- **Doelgerichte benadering:** Het stellen van duidelijke doelen en het werken aan het behalen van deze doelen helpt kinderen om gefocust te blijven en door te zetten, zelfs als ze geconfronteerd worden met

moeilijkheden.

- **Samenwerking en teambuilding:** Het werken in teamverband bevordert samenwerking, communicatie en sociale vaardigheden, wat allemaal bijdraagt aan het ontwikkelen van persoonlijke groei.
- **Reflectie en evaluatie:** Door kinderen de mogelijkheid te bieden om hun prestaties te reflecteren en te evalueren, leren ze om te gaan met tegenslagen en verbeterpunten te identificeren.

Door het verleggen van grenzen bij bewegingsonderwijs kunnen scholen en leerkrachten een waardevolle bijdrage leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en hen helpen om veerkrachtig, weerbaar, zelfverzekerd en succesvol te worden in alle aspecten van hun leven.

Conclusie

In KvK heb ik ontdekt dat je mentale kracht kan ontwikkelen zodat je bijna geen fysieke grenzen meer ervaart. Ik weet dat achter al deze ontberingen trots, aanzien en onoverwinnelijkheid schuilgaat. Een interessante vraag is: kunnen we dit trainen in de les bewegingsonderwijs? Het doorbreken van je fysieke grenzen vereist niet alleen fysieke kracht,

maar ook mentale kracht. Mindset geeft richting aan mentale kracht. Mentale kracht kun je vergroten door aan weerbaarheid en veerkracht te werken. Moeite doen en obstakels te overwinnen zorgt voor een oprekking van je fysieke en mentale grenzen.

In situaties van extreme fysieke uitputting, zoals bij militaire training, kunnen mensen leren omgaan met pijn, vermoeidheid en stress door hun mentale kracht te gebruiken. Om mentaal te groeien is het belangrijk om weerstand op te zoeken. Het opzoeken van weerstand door een stressor te bestrijden is goed voor het doorbreken van je fysieke en mentale grenzen. Een deel van de oplossing ligt in je mindset. Een groei mindset zorgt voor het aangaan van uitdagingen ook na tegenslagen.

Het bewegingsonderwijs biedt een unieke kans om de mentale kracht van kinderen te ontwikkelen door middel van uitdagende activiteiten, positieve feedback, doelgerichte benaderingen, samenwerking en teambuilding en reflectie en evaluatie. Door het bewegingsonderwijs te gebruiken als katalysator voor mentale kracht, kunnen scholen en leerkrachten een waardevolle bijdrage leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en hen helpen om veerkrachtig, zelfverzekerd en succesvol te worden in alle aspecten van hun leven. ●

Podcast Kamp Van Koningsbrugge: terug naar de gymzaal

Duik in een boeiend gesprek vol inspiratie in de nieuwste aflevering van onze podcast! In deze speciale editie van de KVLO Podcast gaan Ger van Mossel en Maarten Massink in gesprek met twee dynamische gymleraren die hun ervaringen delen na hun deelname aan het razendpopulaire tv-programma 'Kamp Van Koningsbrugge' (KvK) in 2024: Nick Keijser van CBS De Waterhof en Damiën Vereecken van College St. Paul!

Ontdek hoe Nick en Damiën hun ervaringen van het kamp vertalen naar de gymzaal en welke vernieuwende methoden ze hebben geïntegreerd in hun lessen. Leer hoe KvK hun perspectief op het lesgeven heeft verrijkt en laat je inspireren door hun verhalen. Tune in en ontdek hoe jij het beste uit jezelf en je leerlingen kunt halen!

Scan of klik [hier](#) naar alle podcasts van de KVLO.

Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op [Spotify](#)



Contact

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is vakleerkracht op CBS De Waterhof in Delft en nam eind 2023 deel aan Kamp Van Koningsbrugge

Foto's

Kamp Van Koningsbrugge

Kernwoorden

mentale kracht, weerbaarheid, veerkracht, groei mindset

Van Kamp Van Koningsbrugge terug naar de gymzaal

Dit jaar heb ik deelgenomen aan het programma Kamp Van Koningsbrugge (KvK). Tijdens de uitzendingen verscheen er een blog over mijn ervaringen. Ieder blog sloot af met 'Terug naar de gymzaal' en zijn in het onderstaande artikel verzameld in negen thema's. Het gaat daarbij steeds om de relatie tussen de gebeurtenissen in de gymzaal en de fysieke en mentale uitdagingen tijdens KvK. Ook lees je hoe de lessen die ik daar heb geleerd kunnen worden toegepast in het bewegingsonderwijs. | Nick Keijser

1. De docent als rolmodel

Bij het begin van het programma Kamp Van Koningsbrugge stonden we in twee linies opgesteld tegenover de twee hoofdcommando's Ray en Dai. Daar tegenover staan is al indrukwekkend. Toen ik Ray en Dai aankeek, verscheen er plots een glimlach op mijn gezicht. Het is bijzonder om tegenover de commando's te staan die bekend zijn van televisie. Deze commando's gaan je de hele week fysiek, mentaal en emotioneel testen. Hoe bijzonder is dat!

Nu, in de gymzaal, zie ik soms in de ogen van een specifiek kind eenzelfde soort bewondering. Zo'n kind dat alles voor je wil doen, niet omdat het getest wil worden, maar omdat het wil genieten van de gymles. Tijdens alle KvK-activiteiten heb ik met bewondering naar de commando's gekeken. Het idee dat deze mensen ook hun fysieke en mentale grenzen hebben opgerekt en hun leven op het spel hebben gezet voor de veiligheid van anderen, roept bewondering bij mij op. Het voelt als een soort rolmodel.

Het is belangrijk dat een rolmodel (leider) hier goed mee omgaat. Het scheidt een grote verantwoordelijkheid. Zoals Ray en Dai als hoofdcommando's grote verantwoordelijkheid hebben bij het belasten van ons als deelnemers. Het is de bedoeling dat deelnemers

grenzen verleggen door er overheen te gaan, maar het mag niet tot blijvende schade leiden. De (gym)docent moet beseffen dat hij een rolmodel is voor zijn leerlingen. We willen dat leerlingen kritisch leren denken en zelf verantwoordelijkheden leren nemen. Er zijn ook slechte voorbeelden in de beweging- en sportwereld, in het onderwijs en in de politiek. Het blind volgen van een trainer/coach/leider is niet altijd wenselijk.

2. Leren verlenen van persoonlijke (motorische) betekenis

Na 2 uur en 20 minuten moesten we stoppen met graven van de motivatieput. Na het meten van de putten door de commando's was de conclusie dat ik de juiste afmeting had bereikt! Na het behalen van de opdracht, waarbij twee cursisten erin slaagden om een gat van 2 bij 2 bij 2 te graven, was ik enorm blij. Dit lekkere gevoel zorgde voor meer vertrouwen en een energieboost. De eerste gedachte dat ik het einde van het kamp zou halen, kwam even opzetten.

Tijdens KvK heb ik ervaren dat het halen of goed uitvoeren van een opdracht een enorme boost geeft aan je zelfvertrouwen, waardoor je meer kunt genieten van de beleving. Dit zien we ook terug tijdens de gymles. Wanneer kinderen beweegactiviteiten

halen of goed uitvoeren, ontstaat er succesbeleving. Dit succes is nodig om gemotiveerd te blijven en om plezier te hebben in bewegen. Niet ieder kind beweegt op hetzelfde niveau of wil op dat niveau bewegen.

Ik denk dat het noodzakelijk is dat we beweegactiviteiten binnen verschillende beweeguitbouwttjes/arrangementen op niveau aanbieden, zodat iedere leerling succesbeleving kan ervaren. Daarnaast is het belangrijk om met kinderen in gesprek te gaan of ze op een hoger niveau willen bewegen of juist op hetzelfde niveau willen blijven genieten van bewegen. Een voorbeeld is tijdens het schommelen. Wil het kind zittend blijven schommelen of misschien staand? Of tijdens het balanceren. Wil het kind op het smalle vlak blijven balanceren en een hoog uitvoeringsniveau behalen? Of wil het kind over een schuine, instabiele bank balanceren en een laag uitvoeringsniveau halen?

Kinderen geven weleens aan dat ze de activiteit of opdracht niet (direct) leuk vinden. Soms is het echter noodzakelijk om de activiteit te doen om een vervolgstap te maken. Dan is het belangrijk dat een activiteit of opdracht betekenis krijgt. Bijvoorbeeld door er persoonlijke betekenis aan te geven of door te wijzen op de betekenis van het leren samenwerken met anderen

en de waarde daarvan. Dit moet soms expliciet worden aangegeven of door leerlingen zelf worden ontdekt, maar in ieder geval benoemd. Een put scheppen, een snelle 400 meter rennen, een salto maken of iemand ondersteunen bij balanceren kan om verschillende motieven worden gedaan.

3. Omgaan met verschillen

Sommige cursisten hadden het erg zwaar na twee uur lopen en sjouwen tijdens de *load carry*. We besloten als groep dat zij de minder zware materialen mochten tillen. De sterkere cursisten sjouwden de zware materialen. Ik behoorde tot de sterkere cursisten die heen en weer liepen op de weg om zware materialen te verplaatsen. Afwisselend de tractorband en de kist met de zware tent. Ik merkte irritatie bij mijzelf door een cursist die liep te klagen. Deze cursist sjouwde in tweetal een kist, maar zette deze om de 10 meter neer. Ik zei dat er doorgelopen moest worden en dat je niet moest toegeven aan vermoeidheid. Iedere keer stoppen is niet wenselijk voor het tempo van de groep. Mijn irritatie verdween en mijn focus op het tillen was terug toen de commando's zeiden dat we de kist met de zware tent terug moesten sjouwen naar de beginlocatie.

In deze opdracht moest ik als een van de sterke cursisten zwaarder tillen dan de anderen, voor het behalen van een gezamenlijk resultaat. In de gymzaal verwacht ik van de sterke leerlingen dat ze tot boven in het touw klimmen en de anderen mogen tot zo ver ze kunnen. De betere verspringers springen verder dan de anderen. Dit zijn individuele activiteiten waarin de betere/sterkere leerling geen 'last' heeft van de mindere vaardigheden/prestaties van anderen. Dat is bij een gezamenlijke opdracht wel anders. Bijvoorbeeld bij een balspel zijn de spelers in een team wel afhankelijk van elkaar. Ook in een team verwacht je dat de betere spelers meer initiatieven nemen en rekening houden met de zwakkere spelers. Dat is een mooi aspect van (bewegings-) onderwijs: leren omgaan met verschillen. Ik vind het als lesgever niet goed als een sterke speler klaagt over een zwakke speler die de bal laat vallen. Nu begrijp ik beter dat deze reactie in

eerste instantie voortkomt uit de zorg voor het team en niet uit eigen belang. Maar de vraag is of zo'n 'afwijzing' altijd de beste oplossing is. Zijn deze kinderen niet meer gebaat bij complimenten zodat het zelfvertrouwen verbetert?

Het is een van de opdrachten van de docent bewegingsonderwijs om leerlingen te leren verschillen te observeren, op de juiste manier te waarderen, te benoemen en er mee om te gaan. 'Afwijzen' is geen optie. In het bewegingsonderwijs gaat het om inclusie; bewegingssituaties creëren die deelname mogelijk maken voor alle leerlingen. Leerlingen moeten leren hun grenzen op te zoeken en aan te geven. Andere leerlingen en de docent zullen die verschillende grenzen moeten respecteren. Uiteraard zullen daarbij grenzen van het haalbare worden opgezocht.

4. Zen-momenten tijdens het lesgeven

Bij de sprong in het water voelde je dat het koud was. Het water kwam vanuit een ijskoude steengroeve. Je spieren verkrampen en je haalt even geen adem. De kunst is om rustig te blijven. Andere cursisten vonden het lastig en waren aan het schreeuwen tegen de kou. Sommige cursisten werden tijdens de oefening onder water getrokken. Ze sloegen doodsaangsten uit. Wanneer er chaos om je heen is, is het de kunst om rustig te

blijven. Niet vanuit paniek reageren. Even uit de situatie stappen en rustig ademhalen. Overzicht houden, denken en vervolgens handelen.

Vaak is er tijdens mijn gymles ook wat chaos. De kunst is om in de chaos orde te scheppen. Er gebeurt veel tijdens een gymles. Veel bewegende kinderen in een zaal die rennen, lachen, huilen, ruziën, over de kop gaan of zwaaien aan de touwen. Ik creëer bewust overzicht door even uit de les te stappen. Vanuit een hoek van de zaal bekijk ik alle kinderen en activiteiten. Vervolgens denk ik na over de vragen: Lukken de beweegactiviteiten? Is het niet te moeilijk of te makkelijk? Hoe gaat het samenwerken? Zijn de kinderen gemotiveerd om te bewegen? Dit moment van de les kun je ook gebruiken als 'zen-moment'. Even niet de bewegingssituatie analyseren, maar 'voelen' met de groep. Hoe voelt het, hoe voel ik me? Sta ik in verbinding met de leerlingen? Sta ik in verbinding met mezelf?

Het is ook belangrijk dat leerlingen dit leren. Vooral leerlingen die behoefte hebben aan structuur. Zij kunnen in de drukte soms het overzicht en de beheersing verliezen. Het is goed hen te leren dan even uit de situatie te stappen. Dat kan door ze een time out plek te geven waar ze even kunnen zitten en rust nemen voor zichzelf zonder gestoord te worden door anderen.



5. Actiebereidheid (inzet) bij leerlingen

De opdracht die we kregen was duidelijk: doe je bokshandschoenen aan, loop naar boven op de berg en ga boksen. Je moet laten zien dat je actiebereid bent. Stap de boksring in en vecht. Er stond een Engelse bokser te wachten. Ik liep met mijn dekking hoog op de bokser af en probeerde hem te raken. Ik kreeg zelf een aantal rake klappen op mijn hoofd. De bokser kreeg zelf ook een aantal klappen van mij te verduren. Dat deed hem niet veel zag ik. Op een gegeven ogenblik sloeg hij mij 'down'. Ik zat op mijn knieën. Snel opstaan en weer rammen. Na een aantal minuten liet ik mijn dekking zakken. De bokser gaf mij een 'uppercut'. Ik ging knock-out. Liggend in de ring zag ik wat sterren boven mij cirkelen.

In deze aflevering met boksen kwam vooral de 'actiebereidheid', oftewel 'inzet' ter sprake. De meeste cursisten hadden geen ervaring of vaardigheid met boksen. Allen toonden wel een grote actiebereidheid tot deelname. Ze gingen er vol voor. Dit is wat we in de gymlessen tegenkomen in het spanningsveld van inzet en vaardigheid. Een gebrek aan vaardigheid hoeft (of mag?) geen belemmering zijn voor een hoge inzet, binnen de grenzen van veiligheid. En andersom geldt dat een hoge vaardigheid niet altijd samengaat met hoge inzet. Veel docenten bewegingsonderwijs vinden hoge inzet vaak belangrijker dan een hoge vaardigheid als het gaat om waarderen (beoordelen). Zo ook in deze uitzending.

Wat betreft boksen is de 'actiebereidheid' interessant. Het 'lekker van je afslaan' is in de gymzaal mogelijk met een trap- of stootkussen. Daar kun je lekker op leeglopen. De ontlading geeft een fijn gevoel (adrenaline). Met elkaar boksen kan op school alleen op signaal (slaan op uitnodiging op elkaars opgehouden handschoenen) of 'skintouch' boksen (licht raken waarbij je elkaar leert beter te verdedigen en aanvallen). Daar gaat het er juist om samenwerkend 'skintouch' te treffen. Dit vraagt een grote discipline in de samenwerking. Elkaar hard treffen is



op school niet toegestaan. Het vreemde bij het boksen was dat ik het geen leuke activiteit vind en er toch van genoten heb. Gebeurt dit ook in de gymles? Bijvoorbeeld een leerling die niet van dansen houdt en toch moet meedoen of een leerling die moet meedoen aan een stoelospel of voetbal? Je hoopt dat zo'n leerling door mee te doen het toch leuk gaat vinden. Helaas gebeurt dat maar zelden. Toch lukt het vaak wel dat deze leerlingen blijven meedoen. De vraag is dan waarom blijven ze doorgaan? Omdat ze bang zijn voor straf van de leerkracht, of omdat ze geen uitzonderingspositie willen? Misschien ervaren ze wel iets heel anders dan wat een goede beweging ervaart. Zo kan het voor een voetballer best leuk zijn om te zien hoe anderen zich enorm uitsloven. Of hoe goede dansers mooi proberen te doen. En wie weet wat een stoehater stiekem ervaart tijdens het stoeien?

In de gymles wil je soms ook dat een kind iets moet doen wat hij of zij niet wil of niet denkt te kunnen, door daaraan toe te geven loop je de kans dat de hele klas niet wil of geen zin meer heeft. Bijvoorbeeld een jongen die niet mee wil dansen of niet met een meisje wil stoeien. Ook zijn er regelmatig meisjes die niet willen voetballen. Je voelt als gymleraar dat je wel rekening wil houden met het persoonlijke belang van het kind, maar dat het voor de klas/groep beter is dat

de leerling wel meedoet en doorzet. Het is de kunst om met dat kind in gesprek te gaan en te achterhalen wat de reden is. Door het kind de opdracht te laten ervaren, kan het kind er ook achterkomen dat het wel een prettige activiteit is.

6. Vermoeidheidsgrenzen verleggen

Tijdens het tweede uur van de brandcard-race begon een deelnemer met klagen over pijn in zijn rug. Hij liep gebogen door lengteverschil en wilde een ander doordraaisysteem. Ik realiseerde me dat hij gelijk had, maar dat we geen tijd hadden om een nieuw doordraaisysteem af te spreken en mijn inschatting was dat het vooral een mentale weerstand was dan een fysieke. Bovendien kon het bespreken van pijn bij de anderen ook invloed hebben. Daarom koos ik voor de harde aanpak. Ik vroeg of hij wilde stoppen met klagen en gewoon doorgaan met tillen. Hij ging door met klagen. Op een gegeven ogenblik zei ik dat hij zijn mond moest houden en gewoon moest gaan tillen. Hij schrok ervan. De boodschap kwam binnen. We hadden immers een slachtoffer te vervoeren. Vervolgens is hij als een beest gaan tillen en hebben we hem niet meer horen klagen. Hij was over zijn fysieke en mentale grens heen gegaan. Dit was voor het hele team een motivatie om door te gaan en liet zien dat we als team alle fysieke en mentale klachten kunnen overwinnen. Hoe ga je om met

de klacht van een ander? In de gymzaal geven kinderen soms aan dat ze moe zijn en willen stoppen met een spelletje, touwtjespringen of ringzwaaien omdat ze moe zijn. Het is voor een gymleerkracht lastig in te schatten of de vermoeidheid vooral een mentaal aspect heeft (bv geen kracht). De veiligste optie is om altijd het kind te volgen en te zeggen dat hij of zij mag stoppen. De kans bestaat dat dan steeds meer kinderen zeggen dat ze moe zijn en ook gaan stoppen met de beweegactiviteit. Het maakt uit bij welke activiteit een kind zegt dat hij of zij moe is. Als een kind moe wordt bij het ringzwaaien omdat hij of zij zichzelf niet kan vasthouden, dan is het wijs om geen risico te nemen en te stoppen met zwaaien. Bij touwtjespringen is er minder gevaar en kan het een uitdaging zijn om te vragen het wat langer vol te houden. Interessant is om te achterhalen of het kind wil stoppen omdat hij of zij echt moe is of omdat hij of zij touwtjespringen niet leuk vindt. Bij een spel is het weer anders omdat het stoppen van een speler kan betekenen dat het spel niet meer gespeeld kan worden, bijvoorbeeld bij het tikspel boefje, waarbij er een loper en een tikker is. Het stoppen heeft dan ook gevolg voor de andere speler. Dit sociale belang maakt het lastiger om een beslissing te nemen. Het motiveren om door te gaan en over een vermoeidheidsgrens

heen te gaan kan een leerling een positief gevoel geven dat het gelukt is. Bij KvK ligt de keuze anders dan in een onderwijssetting, maar het zoeken naar grenzen vraagt soms om een stap er overheen. Waarbij een gymleerkracht de veiligheid altijd in de gaten moet blijven houden.

7. (Gespeelde) boosheid

Tijdens een gymles moet je soms een leerling terechtwijzen omdat hij of zij zich niet aan de opdracht of regels houdt. Vaak volgt er na een terechtwijzing een uitleg van de reden. Bijvoorbeeld wil je nu gaan zitten anders kunnen we niet verder met de les. Meestal is dat genoeg, maar soms blijft een kind de regel overtreden en dan helpt een terechtwijzing niet meer en dan moet je boos 'spelen'. Bij boos verdwijnt de uitleg en volgt een kort helder zinnetje bijvoorbeeld: "Ga NU op de bank zitten! Het verschil tussen terechtwijzing en boos worden zit in de toon en lichaamstaal. Er zijn kinderen die al zoveel boze mensen hebben meegemaakt dat boos worden niet werkt. Er is dan een volgende stap nodig en dat is kwaad 'spelen'. Maar kwaad worden is voor een leerkracht gevaarlijk, omdat hij dan zijn beheersing kan gaan verliezen. Daarom moet de leerkracht 'kwaad' kunnen toneelspelen. Het is wel belangrijk

dat de boosheid (kwaadheid) wordt 'gespeeld' op een subtiele manier. Kinderen mogen 'voelen' dat het je ernst is met de opdracht, maar ze moeten niet het gevoel krijgen dat je controle verliest (over jezelf en de klas). Dat kan onveilig voelen voor leerlingen. Het is ook hier belangrijk dat je de leerlingen goed kent. Voor sommige leerlingen maakt boosheid geen indruk of werkt zelfs averechts. Ook als deze 'boosheid' door de docent gespeeld is. Dit heeft met karakter of verleden te maken van de leerling. Deze leerlingen raken hierdoor juist negatief getriggerd. Voor andere leerlingen is het een goed signaal dat er een grens bereikt is. De (gespeelde) boosheid is voor de meeste leerlingen reden voor het aanpassen van het gedrag. Daarmee is leertoon (de toon van de docent tegenover zijn leerlingen, de verhouding, waarin hij zich gedurende het onderwijs tegenover de leerlingen plaatst) een belangrijk pedagogisch instrument in de klas. Het vraagt ervaring en vakmanschap om hier subtiel mee om te gaan.

8. Leiderschap

Tijdens de voorbereiding op de eindmissie moest ik genoeg nemen met een andere rol dan ik voor ogen had. De avond voor de missie hadden we immers als groep besproken dat ik commandant mocht zijn. De commando's kozen bewust voor een andere cursist als commandant om te zien of ik mij ook kon schikken in een andere rol met minder verantwoordelijkheden. Hoe lukt het om in een niet leidende rol te functioneren? Ik besloot om het teambelang voorop te stellen en niet mijn eigen belang. Soms moet je je ego even opzij zetten ten behoeve van de groep.

In de gymles kunnen we ook kinderen die niet van nature een leidende rol nemen in de groep de rol van leider geven. Ik vind dat ook wenselijk. Sommige kinderen durven of nemen geen verantwoordelijkheid omdat de dominante kinderen die taak vaak op zich nemen. Misschien hebben die andere kinderen wel leiderscapaciteiten maar krijgen ze niet de kans om dit te laten zien. De dominante kinderen in de groep spreken zich vaak snel uit



zonder dat andere kinderen de tijd hebben om iets te zeggen. Als lesgever moet je ieder kind de kans geven om zich te ontwikkelen binnen verschillende taken en rollen. Bijvoorbeeld een ouder kind die jongere kinderen wil helpen tijdens de gymles. Of tijdens de eigen gymles het introverte kind een aantal spelregels laten uitleggen voor een groepje met vriendinnen.

Op basisschool De Waterhof hebben we de rol van juniorcoach ontwikkeld. Er is een opbouw van eenvoudige naar complexe beweegcontexten waarin kinderen leren regeltaken uit te voeren. Kinderen leren eerst in hun eigen klas (blauwe piste) regeltaken uitvoeren. Vanaf groep 6 helpen de oudere kinderen de kleuters tijdens de kleuter gymles. De kinderen uit groep 7 helpen op het plein tijdens de speelpleinmethode Beweegwijs (rode piste). De kinderen uit groep 7 zijn juniorcoaches tijdens het buitenspelen van de groepen 3 tot en met 8 (zwarte piste). Aan de hand van drie regelthema's arrangeren, assisteren en afspreken, leren we de kinderen in verschillende contexten met elkaar het bewegen te regelen.

9. Beoordelen

In de gymles zijn er ook momenten van beoordelen. Dat kan soms confronterend zijn, net zoals in aflevering 8 toen instructeur Dai twee cursisten moest beoordelen en afwijzen. Ook leerlingen moeten leren elkaar beoordelingen te geven en te ontvangen. In het onderwijs gebeurt dit zonder leerlingen af te wijzen. Een goede manier van beoordelen is, net als in aflevering 8, het benoemen/beschrijven van 'tops' (kwaliteiten) en 'tips' (verbeterpunten) en eindigen met een aanmoediging ('je kan het'). Het beoordelen van leerlingen gebeurt steeds minder door cijfers maar door het beschrijven van deelnameniveaus (rubrics). In het bewegingsonderwijs is het niet de bedoeling dat leerlingen worden uitgesloten op grond van de deelnameniveaus. Leerlingen krijgen voortdurend kansen om zich te verbeteren.

Er zijn soms momenten dat leerlingen zich extra kunnen onderscheiden.

Podcast Kamp Van Koningsbrugge: terug naar de gymzaal

Duik in een boeiend gesprek vol inspiratie in de nieuwste aflevering van onze podcast! In deze speciale editie van de KVLO Podcast gaan Ger van Mossel en Maarten Massink in gesprek met twee dynamische gymleraren die hun ervaringen delen na hun deelname aan het razendpopulaire tv-programma 'Kamp Van Koningsbrugge' (KvK) in 2024: Nick Keijser van CBS De Waterhof en Damiën Vereecken van College St. Paul!

Ontdek hoe Nick en Damiën hun ervaringen van het kamp vertalen naar de gymzaal en welke vernieuwende methoden ze hebben geïntegreerd in hun lessen. Leer hoe KvK hun perspectief op het lesgeven heeft verrijkt en laat je inspireren door hun verhalen. Tune in en ontdek hoe jij het beste uit jezelf en je leerlingen kunt halen!

Scan of klik *hier* naar alle podcasts van de KVLO.
Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op *Spotify*



Bijvoorbeeld bij het deelnemen aan toernooien. Voor schoolteams bijvoorbeeld worden er door de docent selecties gemaakt van spelers die de school op interscolaire toernooien (tegen andere scholen) mogen vertegenwoordigen. Het is moeilijk leerlingen dan af te wijzen. Zoals in aflevering 8 Dai het ook moeilijk vond twee cursisten af te wijzen. Dit kun je als school compenseren door alle leerlingen kansen te geven mee te doen met intrascolaire toernooien of sportinstuif momenten (binnen de school zelf). Daar is dan geen sprake van afwijzen als het zo wordt georganiseerd dat iedere leerling op eigen niveau kan deelnemen. ●



Contact

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is vakleerkracht op CBS De Waterhof in Delft en nam eind 2023 deel aan Kamp Van Koningsbrugge

Foto's

Kamp Van Koningsbrugge

Kernwoorden

mentale kracht, weerbaarheid, veerkracht, groei mindset

KVLO Jaarverslag 2023

Het jaar 2023 markeerde een belangrijke periode voor de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), met cruciale veranderingen zoals nieuwe statuten en een vernieuwd huishoudelijk reglement. De eerste KVLO-ledenraad werd verkozen en met deze organisatorische wijzigingen staat de vereniging klaar voor de toekomst. Het KVLO-bureau nam afscheid van directeur Cees Klaassen en in het najaar is zijn opvolger Eric Pardon aangesteld per 1 februari 2024. De KVLO streeft naar het bouwen van bruggen tussen verschillende bewegomgevingen. Het succes van de KVLO in 2023 is een gezamenlijke prestatie, mogelijk gemaakt door de inzet van leden, kaderleden, ledenraadsleden, bestuursleden, bureamedewerkers en stakeholders. Dit artikel is een samenvatting van het Jaarverslag 2023 van de KVLO. | Redactie

Onderwijs

Onderwijsinhoudelijk leverde de KVLO opnieuw een significante bijdrage aan het bevorderen van bewegingsonderwijs voor alle Nederlandse kinderen, met de implementatie van twee verplichte lessen bewegingsonderwijs in het primair onderwijs als hoogtepunt. Deze verandering bracht ook de kwestie van huisvesting voor bewegingsonderwijs naar voren als een belangrijk aandachtspunt.

De Regiegroep Impuls en innovatie bewegingsonderwijs en het Ondersteuningsteam subsidieregeling OCW zijn beide verlengd tot 31 juli 2024. Beide illustreren de nauwe samenwerking tussen het ministerie van OCW, de KVLO en de overige belanghebbende partners met als doel het bewegingsonderwijs te versterken en te verbeteren. Het KVLO-ondersteuningsteam heeft een breed scala aan activiteiten uitgevoerd, variërend van de website www.impulsbewegingsonderwijs.nl tot bijeenkomsten voor procesbegeleiders. De ondersteuning behelsde ook online helpdesk-ondersteuning, fysieke ondersteuning en aanbod van

webinars en fungeerde als klankbord voor de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG) en de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) over de problematiek rondom accommodaties bewegingsonderwijs en met leveranciers over de (buiten)accommodaties voor bewegingsonderwijs.

Met het ministerie van VWS is afgesproken dat de gezamenlijke droom rondom de buitenruimte van scholen een plek krijgt binnen de *Beweegalliantie* van het ministerie van VWS. Het pamflet over de *revolutie op het schoolplein* is door de KVLO medeondertekend en gedeeld met de politieke partijen. Een werkgroep was en blijft betrokken om te bekijken hoe deze revolutie op het schoolplein verder ingezet kan worden. De KVLO heeft er, vanwege het accommodatietekort in de zalen voor bewegingsonderwijs, belang bij om de buitenruimte door de 'bewegingsonderwijs-bril' te bekijken en mee te nemen in dit proces.

Ook de realisatie van het *digitale handboek* Kwaliteitskader huisvesting bewegingsonderwijs KVLO sloot

hierop aan. Het handboek is bedoeld voor het beoordelen van de kwaliteit van de bestaande bouw, het doorvoeren van renovatie of het realiseren van nieuwbouw van een accommodatie.

In september is een projectgroep gestart voor de herijking van het beroepsprofiel. In de projectgroep zijn alle alo's, de pabo-alo, SLO en het Kenniscentrum Sport & Bewegen vertegenwoordigd. De oplevering van het herijkte beroepsprofiel vindt in 2024 plaats samen met de nieuwe koers van KVLO 2025-2029.

Bij de helpdesk van de KVLO stelden de leden regelmatig vragen over de slechte akoestiek in hun gymzaal. De KVLO participeerde met Fontys Hogeschool in het onderzoek Grip op Geluid waarin de akoestiek van gymzalen in het primair onderwijs is onderzocht. De resultaten worden in 2024 gepresenteerd in de vorm van artikelen in LO Magazine en een congres.

Curriculumontwikkeling

De KVLO nam deel aan diversie werksessies over 'Vaardig in Bewegen'

georganiseerd door het Mulier Instituut en het ministerie van VWS als onderdeel van het Sportakkoord II. Doel is bewustwording van het belang van voldoende bewegen voor de gezondheid en ontwikkeling van de jongste kinderen bij ouders en (zorg-) professionals en het uitbreiden van het bereik van beweegprogramma's voor vooral de jongste doelgroep (0 tot 4 jaar).

De KVLO volgde de landelijke ontwikkelingen praktijkgerichte programma's in het vmbo-gl en -tl. In 2023-2024 proberen 170 pilotscholen dertien vastgestelde praktijkgerichte programma's uit. De kunstvakken en LO2 kunnen worden gekozen als keuzevakken in het vrije deel.

De KVLO werkte samen met SLO en een lerarenpanel aan de verkenning van het curriculum Bewegen en Sport en de bijdrage van bewegingsonderwijs aan burgerschap. De opbrengsten van deze verkenning worden meegenomen in de actualisatie van de kerndoelen in het po en de onderbouw vo en de vernieuwing van de examenprogramma's in de bovenbouw van het vmbo (LO1/LO2) de havo en vwo (LO/BSM).

De minister van OCW heeft SLO de opdracht gegeven de kerndoelen van het leergebied Bewegen en sport te actualiseren. Een ontwikkelteam dat bestaat uit leraren po, leraren vo, vakexperts en curriculumexperts en een onafhankelijke procesregisseur ontwikkelt in twaalf maanden concept-kerndoelen voor het po en de onderbouw vo. De geactualiseerde kerndoelen gelden straks ook voor een deel van het (voortgezet) speciaal onderwijs. Een klankbordgroep specifieke onderwijsbehoeften toetst de tussenproducten van de teams van de kerndoelen op haalbaarheid en herkenbaarheid voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften. De concept-kerndoelen worden in de zomer van 2024 opgeleverd.

Netwerken en advies

De KVLO organiseerde diverse netwerken en nam deel aan diverse adviesorganen:



- De KVLO was met zeven andere organisaties vertegenwoordigd in de Advieskring actualisatie kerndoelen.
- De Regiegroep Impuls en innovatie bewegingsonderwijs - project subsidierегeling OCW - is verlengd met één jaar en loopt tot 31 juli 2024.
- Parallel aan de regiegroep is ook de OCW-subsidie voor het Ondersteuningsteam Impuls en innovatie bewegingsonderwijs (OTS) verlengd tot 31 juli 2024.
- Het Netwerk vakgroepcoördinatoren primair onderwijs.
- De adviseurs van Team Onderwijs hebben online ondersteuning geboden aan diverse vakgroepen po. Daarbij werd informatie gedeeld, geholpen met vakwerkplannen, ondersteuning geboden op het gebied van de cao, advies gegeven en werden vakgroepen op weg geholpen met het opstarten van hun vakgroep.
- De Adviesraad basisonderwijs met deelnemers die werkzaam zijn in verschillende regio's en werken voor verschillende vakgroepen (schoolbestuur, gemeente, sportservice) in Nederland. De adviesraad fungeert ook als klankbordgroep voor de actualisatie van de kerndoelen.
- De Adviesraad vo. Afgevaardigden namen deel aan het lerarenpanel van de Curriculumverkenning en Advieskring actualisatie kerndoelen.
- Het Netwerk alo-docenten basisonderwijs. Dit netwerk bevordert de betrokkenheid tussen alo's onderling en laat zich door de KVLO graag informeren over de laatste ontwikkelingen

over bewegingsonderwijs in het basisonderwijs.

- Het Team Speciaal Onderwijs van de KVLO begeleidde het netwerk SO (cluster 1-2-3-4/sbo/vso) en heeft als doel om het speciaal onderwijs meer op de kaart te zetten en voldoende aanbod voor de KVLO-leden in het so te genereren.
- De KVLO maakt sinds 2008 deel uit van de Veldadviescommissie van de Calo in Zwolle.
- Ten slotte gaf de KVLO feedback op documenten van de Landelijke Academie Buurtsportcoaches (LAB). Hierbij is er onder andere gestuurd op het verbeteren/aanpassen van de factsheet van het LAB, waarbij de cao's vergeleken werden. Als tegenhanger van de factsheet van het LAB heeft de KVLO haar eigen factsheet gemaakt.

Scholing

Op 19 april organiseerde de KVLO de landelijke studiedag '2+1+2: voor alle beweegprofessionals!' op de HALO. Deze studiedag werd gecombineerd met de verkiezing van de Sportiefste vo-school van Nederland, speciale vmbo-editie.

De landelijke studiedag voor de examenvakken LO2 en BSM werd gehouden op 22 november op het Corlaer College in Nijkerk. Het was het 25-jarig jubileum voor BSM en 20 jaar voor LO2.

Scholingsnetwerken BSM en LO2

Voor de examenvakken zijn er zes regionale scholingsnetwerken BSM

verdeeld over Nederland en twee scholingsnetwerken LO2. Voor startende scholen zijn drie cursussen Van start met BSM of LO2 georganiseerd.

De landelijke BSM/LO2 netwerkdag is op 23 juni georganiseerd in samenwerking met derdejaarsstudenten van Fontys Sporthogeschool die de minor 'de sportieve (BSM/LO2) school' volgen.

Ledenpeilingen en onderzoeken

Naar aanleiding van de invoering van twee lessen bewegingsonderwijs vanaf schooljaar 2023-2024 en het onderzoek huisvesting van het Mulier Instituut, heeft de KVLO een peiling uitgezet onder de leden werkzaam in het po: In hoeverre kan worden voldaan aan de twee lessen bewegingsonderwijs onder leiding van een bevoegde vakleerkracht? De resultaten zijn verwerkt in de *factsheet* 'Huisvesting in kaart'.

In samenwerking met het Fontys onderzoek Grip op Geluid is er een peiling uitgezet onder po-leden over hun ervaringen met de akoestiek in de gymzaal. De resultaten worden door Fontys Hogeschool verwerkt in hun onderzoek en in 2024 gepresenteerd.

Juridisch Actuele trends

Het Team Juridisch van de KVLO heeft in 2023 een aantal actuele trends waargenomen en behandeld:

- Klachten over grensoverschrijdend gedrag. Het team bood ondersteuning bij klachtafhandeling en organiseerde workshops om klachten te voorkomen.
- Arbeidsongeschiktheid en re-integratie. Veel vragen en zorgen over procedures en WIA-beschikkingen, vooral voor 60-plussers. Vereenvoudigde beoordeling leidt tot meer WIA-beschikkingen en beëindigingen van arbeidsovereenkomsten.
- Ongelijkheid bij vakleerkrachten. Vakleerkrachten op basisscholen hebben andere arbeidsvoorwaarden en worden soms onderbetaald. Het team bereidde rechtszaken voor om dit aan te pakken.
- Leden hebben veel vragen over

contracten, ontslag, verlofregelingen en aansprakelijkheid. Daarnaast kwamen veel vragen binnen over bevoegdheden, klachtprocedures, gehoorschade, huisvesting en arbozaken. Deze vaak complexe vraagstukken werden zo nodig in samenwerking met team onderwijs behandeld (onder meer op het gebied van arbo en huisvesting).

- Voorlichting en workshops: Het team verzorgde workshops voor alo-studenten en met onderwerpen als veiligheid, rechtspositie, en grensoverschrijdend gedrag op scholen. Het team droeg bij aan juridische content in LO Magazine.

Georganiseerd Overleg

Het Georganiseerd Overleg in het onderwijs heeft in 2023 belangrijke ontwikkelingen doorgemaakt:

- Cao's en arbeidsvoorwaarden: Arbeidsvoorwaarden worden per sector onderhandeld tussen werkgevers (PO-Raad, VO-raad, MBO Raad en Vereniging Hogescholen) en de bonden (waaronder de Federatie van Onderwijsvakorganisaties (FvOv) waarbij de KVLO is aangesloten). Voor de onderwijssectoren is sprake van een volledige doordecentralisatie, dit houdt in dat wordt onderhandeld over zowel de primaire (salarissen, uitkeringen en pensioenen) als de secundaire arbeidsvoorwaarden.
- Cao funderend onderwijs: Er zijn afspraken gemaakt om de salarissen van het primair onderwijs gelijk te

trekken met die van het voortgezet onderwijs. Verdere discussies over loonkloven en één gezamenlijke cao voor het funderend onderwijs staan op de agenda voor 2024.

- Cao-po: Werknemers in het primair onderwijs hebben een loonsverhoging van tien procent ontvangen, evenals een eenmalige uitkering. Er zijn ook afspraken gemaakt over werkdrukbestrijding. Voor de KVLO blijft de wijze waarop de vakleerkrachten worden ingezet in het po een punt van aandacht (al of niet onder de cao vallend en onder gelijke voorwaarden ingezet).
- Cao-vo: Salarissen zijn met tien procent verhoogd en er zijn afspraken gemaakt over werkdruk en onderwijstijd. Onderzoek wordt gedaan naar nieuwe kaders voor onderwijstijd en ontwikkeltijd.
- Cao-mbo: Salarissen zijn gemiddeld met zeven procent verhoogd, met aanvullende eenmalige uitkeringen en structurele verhogingen van salarisbedragen in de carrièrepatronen.
- Cao-hbo: Salarissen zijn per 1 juli verhoogd, variërend van 6,36 procent tot 13,8 procent, afhankelijk van de schaal. Afspraken zijn gemaakt over vitaliteit, werkdruk en inschaling van docenten.

Decentraal Georganiseerd Overleg

Het Decentraal Georganiseerd Overleg (DGO) in het onderwijs, bestaande uit vertegenwoordigers van vakbonden en werkgevers, behandelt





Cees Klaassen en Ivy van Hagen namen afscheid van The School Final

onderwerpen die niet direct in de landelijke cao zijn opgenomen zoals rechtspositionele gevolgen van fusies en reorganisaties in het onderwijs. De KVLO werd vertegenwoordigd door vier onderhandelaars.

Schoolsport

Het Team Schoolsport werkt samen met externe partijen als de Beweegalliantie, het Kenniscentrum Sport & Bewegen en NOC*NSF voor evenementen zoals Olympic Moves. Team Schoolsport heeft zich bezighouden met diverse activiteiten en ontwikkelingen:

- De speciale vmbo-editie van de verkiezing 'Sportiefste vo-school van Nederland'. Voorafgaand aan de finaledag werden de vier genomineerde scholen bezocht door de jury. De finaledag vond tegelijkertijd met de landelijke studiedag van de KVLO plaats op Sportcampus Zuiderpark (HALO) in Den Haag. Stanislas Beweeg vmbo/mavo uit Rijswijk werd uitgeroepen tot winnaar. In samenwerking met KCSB was er parallel aan de finaledag een succesvol 'kennisevent vmbo'.
- Themacertificering Bewegen en Sport: Het themacertificaat 'Bewegen en Sport' is voor alle schooltypen ondergebracht onder het Vignet Gezonde School. Naast de KVLO is ook Kenniscentrum Sport

en Bewegen betrokken bij dit themacertificaat. In 2023 werden bijna 300 themacertificaten 'Bewegen en Sport' toegekend. Daarnaast zijn er 27 audits uitgevoerd verdeeld over po, vo en mbo. De audits leverden waardevolle informatie op over wat er leeft en speelt op scholen.

- Op vrijdag 9 juni kwamen 382 scholen samen voor de 21e editie van The School Final Olympic Moves. Om 'The School Final' te bereiken, spelen scholen eerst tegen elkaar in regionale finales, grotendeels georganiseerd door docenten LO op de scholen zelf. Daarnaast waren er tien grote en meer dan 130 kleinere regionale finales verspreid over het hele land. Het aantal deelnemende scholen en teams blijft groeien. Het thema voor het Olympische jaar 2024 luidt 'We gaan vlammen'.

Communicatie

Communicatiebeleid

Team Communicatie heeft voortgebouwd op de eerder opgestelde communicatiestrategie, gericht op verschillende pijlers zoals ledenwerving, kennisdeling, belangenbehartiging en profilering. Hierbij lag de focus op professionalisering en het ontwikkelen van nieuwe communicatiekanalen. Daarnaast zijn er diverse initiatieven genomen om

de bewustwording rondom thema's zoals huisvesting en verplichte uren LO in het primair onderwijs te vergroten, waaronder persberichten, een brochure in samenwerking met het ministerie van OCW, en een politiek pamflet. Ook werden de eerste KVLO-ledenraadsverkiezingen gehouden, ondersteund door een wervingscampagne en een speciale stemmodule. Voor het eerst zijn er KVLO-podcasts opgenomen, verzameld op de nieuwe themapagina KVLO *Podcast* en rechtstreeks te beluisteren op *Spotify*.

LO Magazine

LO Magazine wordt ondersteund door een redactieraad met vertegenwoordigers van vijf alo's, het mbo en het Kenniscentrum Bewegen & Sport. In 2023 verscheen LO Magazine negen keer, zowel in papieren als digitale vorm. De topics waren: Wat is goed bewegingsonderwijs?, Bewegen regelen, Gezonde leefstijl, Groepsdynamica, Sportieve vmbo-school, Bewegend leren, Boundary crossing, Beweegidentiteit en Pedagogisch klimaat. Het magazine omvatte diverse rubrieken, waaronder Onderwijs, Recht, Scholing, Nieuws, en nieuwe toevoegingen zoals Gedicht en Schoolsport. Naast de uitgave van het magazine is er de webpagina www.lomagazine.nl

nl waar alle digitale magazines, praktijkartikelen en bonusartikelen vanaf 2021 zijn te downloaden. Op de *Kennisbank* van KVLO staan 1924 inhoudelijke artikelen die vanaf 2007 zijn verschenen in LO Magazine. In 2023 zijn deze artikelen 347.560 keer gedownload vanaf de Kennisbank.

LO Magazine Digitaal werd verspreid via de wekelijkse Goed Leren Bewegen-nieuwsbrief en via direct-mail.

Naast het magazine werd ook een digitale 'Afgestudeerden special' uitgebracht, gericht op arbeidsperspectief. Deze werd via de alo's verspreid onder studenten die eind 2022-2023 afstudeerden.

Goed Leren Bewegen Nieuwsbrief

De digitale Goed Leren Bewegingenieuwsbrief is wekelijks (in 38 schoolweken) naar 8322 lezers (leden, niet-leden en stakeholders) gestuurd. Items hierin zijn o.a. Nieuws, Scholing, FvOv, LO Magazine, KVLO-kalender en Social Media. Naast de GLB-nieuwsbrief is er ook regelmatig een nieuwsbrief voor Olympic Moves en voor het ondersteuningsteam subsidie (OTS) impuls en innovatie bewegingsonderwijs verstuurd. Nieuw dit jaar is het Afdelingskwartaalbericht dat ter ondersteuning en informatie naar alle afdelingsbestuurders gaat.

Website KVLO.nl

Het aantal bezoeken aan de website werd gevoed door de Goed Leren Bewegen-nieuwsbrief en de sociale media X (voorheen Twitter), Facebook, LinkedIn en Instagram. Actueel nieuws, hulp en advies, scholingsinformatie, inschrijven voor (online) studiedagen, foto- en videoverslagen en LO Magazine Digitaal maakten van de website een waardevolle informatiebron voor de dagelijkse praktijk van de leden.

Andere KVLO-sites

Naast de eigen website heeft de KVLO enkele specifieke websites: canonlo.nl; impulsbewegingsonderwijs.nl; janlutingfonds.nl; kvlobe-roepsprofiel.nl; lerenbewegenmeten.nl; en www.kvlo.nl/sportiefsteschool.

olympicmoves.nl; en www.kvlo.nl/sportiefsteschool.

Social media

Op het gebied van sociale media werden verschillende kanalen gebruikt, zoals de besloten groep 'Gymlesoverleg' op Facebook (1.700 leden), de KVLO Facebookpagina (2.600 volgers), LinkedIn (4.543 volgers), X (1.850 volgers) en Instagram.

Voorlichting studenten

Er zijn diverse voorlichtingsactiviteiten gehouden voor propedeusestudenten. De teams Onderwijs en Juridisch gaven voorlichting aan vierdejaarsstudenten en de nieuwe opleiding alo-pabo. Doel was hen te informeren over juridische aansprakelijkheid en overgang van gratis student- naar juniorlidmaatschap bij de KVLO.

De vereniging intern

Aantal leden

Op 1 januari 2024 zijn er 10.904 leden. Op 1 januari 2023 bedroeg het ledenaantal 11.029 leden. Het jaar 2023 liet een daling zien in het ledenaantal van 125 leden. Het aantal studentleden is gedaald met 174 leden en het aantal overige leden liet een stijging zien van 49 leden.

Het aantal leden per 1/1/2024:

Studentleden	2.177
Overige leden	8.727
	10.904

De KVLO-koers

De Koers van de KVLO voor de periode 2020-2024 verliep volgens plan, met speciale aandacht voor de Impuls Bewegingsonderwijs vanwege de verplichte invoering van twee lessen bewegingsonderwijs. De KVLO werkte aan oplossingen voor het tekort aan vakleerkrachten en had goed contact met de inspectie over het niet accorderen van onbevoegde leraren.

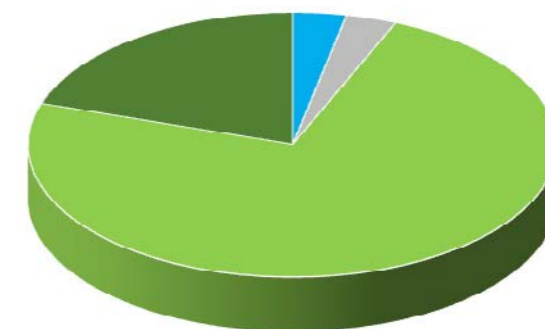
Ledenraad

Een tijdelijke ledenraad werd ingesteld voor de verkiezing van een permanente ledenraad, waarbij kandidaten werden geworven en verkozen voor verschillende regio's en een kwaliteitszetel. De ledenraad vergaderde vier keer. De volgende onderwerpen werden besproken: de verkiezing van de kwaliteitszetel in de ledenraad, de vacatures van de ledenraad, de taken van de ledenraad, de benoeming van commissies, de jaarrekening 2022, het jaarverslag 2022, het huishoudelijk reglement en het model afdelingsreglement, de vergoedingsregeling voor ledenraadsleden en bestuursleden, de analyse van het ledenbestand van de KVLO in cijfers, de uitgangspunten, begroting en contributieregeling 2024.

Stelsel bankrekeningen afdelingen

De KVLO heeft ervoor gekozen om in 2024 alle bankrekeningen van de KVLO, inclusief die van de afdelingen, onder te brengen bij één bank. De afdelingspenningmeesters blijven

Leden per relatietype



■ gepensioneerd ■ Ondersteunend lid ■ gewoon lid ■ student



volledig zelfstandig in het beheer van de afdelingsbankrekening en het betalen van facturen. Tegelijkertijd kan het bureau van de KVLO in de afdelingsrekening meekijken, waarmee het toezicht voldoende is geregeld.

Verenigingsbijeenkomsten

De KVLO organiseerde verschillende bijeenkomsten om belangrijke thema's binnen het bewegingsonderwijs te bespreken. Kaderbijeenkomsten behandelden onder andere de rol van afdelingen binnen de vereniging en een nieuw model-afdelingsreglement. Meer inhoudelijke onderwerpen waren toetsing en evaluatie, huisvesting en seksuele integriteit.

De openbare jaarvergadering omvatte de jaarrede, de introductie van de nieuwe ledenraad en een presentatie over de ontwikkelingen in de Beweegalliantie.

De financiële commissie kwam samen om de jaarrekening 2022 en de begroting voor 2024 te bespreken. Ook werden bijeenkomsten georganiseerd voor de Anders Actieven, met activiteiten en ontmoeting voor senior-leden.

Opiniepanels en klankbordgroep Arbeidsvoorwaarden

De klankbordgroep Arbeidsvoorwaarden is ingesteld om de input vanuit KVLO-leden op cao-onderhandelingen te borgen. Naast de klankbordgroep zijn opiniepanels arbeidsvoorwaarden actief voor de

sectoren po, vo, mbo en hbo; gezamenlijk bestonden de opiniepanels uit 81 KVLO-leden.

KVLO-afdelingen

Naast een hoofdkantoor in Zeist heeft de KVLO 24 regionale afdelingen verspreid over ons land, elk met een eigen afdelingsbestuur bestaande uit KVLO-leden die op vrijwillige basis hun afdeling vertegenwoordigen. Iedere afdeling heeft een eigen *afdelingswebsite*. Voor de jaarverslagen van de afdelingen zie het complete Jaarverslag 2023. Naast de afdelingen kent de KVLO de Katholieke Groepering Thomas van Aquino, waarmee een samenwerkingsverband bestaat.

Het bureau van de KVLO

De samenwerking in en tussen de

diverse KVLO-teams verliep goed en resulteerde in meer teamoverstijgende activiteiten. Er vindt elke maand een structureel afstemmingsoverleg plaats tussen vertegenwoordigers van de teams en de directeur over de voortgang van het werk en actuele ontwikkelingen. Daarnaast vindt er elk kwartaal een intern Breed Beleidsoverleg plaats met alle medewerkers, waarbij ontwikkelingen en thema's vanuit de teams aan de orde werden gesteld.

Personele zaken

Per 1 januari 2024 is de totale inzet (19,1 fte).

In 2023 zijn bij de KVLO vertrokken: Lyda Westerbeek (beleidsmedewerker financiën/controller), Magda Spierenburg (JLF en secretariële ondersteuning), Maarten Segers (jurist), Ivy van Hagen (projectleider schoolsport) en Cees Klaassen (directeur).

In 2023 kwamen bij de KVLO in dienst: André Berrens (financial controller) en Marc van den Heuvel (projectleider schoolsport).

Afscheid Cees Klaassen als directeur KVLO

Per 29 oktober nam directeur Cees Klaassen vanwege pensionering, afscheid als directeur van het KVLO-bureau. Cees heeft met veel passie leidinggegeven aan de KVLO, hetgeen op tal van onderwerpen zichtbaar is geworden. Met als kers op de taart de vastlegging in de wet van twee lesuren bewegingsonderwijs in het primair onderwijs. Tijdens de goed bezochte



afscheidsreceptie voor externe relaties werd Cees door voorzitter Anton Binnenmars benoemd tot erelid van de KVLO. De bureaumedewerkers namen op 1 november afscheid van 'hun' Cees; het KVLO-bureau werd voor deze gelegenheid omgetoverd tot 'Ceessies Woodstock'.

Het hoofdbestuur KVLO

In 2023 bestond het hoofdbestuur uit: Anton Binnenmars (voorzitter), Miriam Appelman (vicevoorzitter), Hilde Bax, Gert-Jan van den Broek (penningmeester) en Léon Neven. Eind 2023 is een vacature geplaatst voor twee nieuwe hoofdbestuursleden. Het hoofdbestuur van de KVLO hield in 2023 zeven vergaderingen waarin verschillende onderwerpen werden besproken, waaronder politieke actualiteiten, de implementatie van nieuwe statuten en reglementen, ledenraadsverkiezingen, de werving van een nieuwe directeur, voortgang van doelstellingen, financieel beleid en huisvesting. In de zomer werd gestart met het werven van een nieuwe directeur vanwege de pensionering van Cees Klaassen. Na gesprekken met benoemings- en adviescommissies werd Eric Pardon benoemd als de nieuwe directeur, met ingang van 1 februari 2024.

Jan Luiting Fonds

Het Jan Luiting Fonds (JLF) van de KVLO heeft verschillende activiteiten ondernomen. Het bestuur van het fonds kwam viermaal bijeen en werkte aan diverse publicaties, waaronder de doorontwikkeling van het

digitale leerlingvolgssysteem VolgMij en PlanMij, het Handboek loopt't, lukt't, leeft't en het nieuwe boek Samen bewegen regelen. Financieel gezien bleef het fonds stabiel, met vergelijkbare verkoopcijfers als het voorgaande jaar. De samenwerking met Arko Sports Media verliep naar tevredenheid, waarbij de focus lag op marketing en distributie van de producten. Meer informatie over het JLF is beschikbaar via www.janluitingfonds.nl.

De vereniging extern

De KVLO was actief betrokken bij verschillende externe organisaties en initiatieven om de belangen van het bewegingsonderwijs te behartigen en samen te werken met relevante stakeholders. Zo was de KVLO aangesloten bij de Federatie van



Scan of klik is *hier* naar het volledigejaarsverslag



Contact

redactie@kvlo.nl

Foto's

KVLO

Kernwoorden

jaarverslag KVLO 2023, koers KVLO, bureau KVLO, hoofdbestuur KVLO

Onderwijsvakorganisaties (FvOv), waarin diverse onderwijsvakorganisaties zijn verenigd om gezamenlijk op te komen voor arbeidsvoorwaarden en belangenbehartiging. Via de FvOv was de KVLO betrokken bij verschillende onderhandelingen, zoals cao-gesprekken en de curriculumherziening. Daarnaast onderhield de KVLO contacten met de politiek, de Onderwijsinspectie, de alo's en andere belangrijke instanties om onderwerpen als huisvesting, cao-onderhandelingen en curriculumontwikkeling aan te kaarten. Verder werkt de KVLO nauw samen met diverse partners zoals NOC*NSF, het Kenniscentrum Sport & Bewegen en JOGG om de gezondheid en het welzijn van leerlingen te bevorderen. Ook waren er platforms en netwerken waarin de KVLO vertegenwoordigd was, zoals het Platform Lichamelijke Opvoeding en het Netwerk Werkplekieren, waar belangrijke kwesties zoals bevoegdheden, curriculumherziening en stagebegeleiding werden besproken. Hoewel er in 2023 geen ontwikkelingen waren op internationaal niveau, blijft de KVLO actief in haar streven om de kwaliteit van het bewegingsonderwijs te bevorderen, zowel nationaal als internationaal. ●

Volg ons
ook op:



KVLO ONLINE

Ga naar **KVLO.nl** voor:

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



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



Wist je dat?



Hoe kunnen we de gymles zo veilig mogelijk maken en aansprakelijkheid voorkomen?

TOPIC VOLGENDE NUMMER

Sportieve po-school