

# LO

**MAGAZINE**  
KVLO.NL

**PRAKTIJK**

**Zwemmen**

**TOPIC**

**Sportieve  
po-school**



TOPIC

# Sportieve po-school

Op 9 april 2024 vond op de Calo Windesheim de verkiezing plaats voor de sportiefste basisschool van Nederland. Daarnaast organiseerde het Kenniscentrum Sport & Bewegen een kennisevent met als thema 'Meer bewegen gedurende de schooldag in het po'. De hoogtepunten van zowel de verkiezing als het kennisevent zijn te vinden in diverse artikelen: vijf in de gedrukte editie en drie bonusartikelen in LO Magazine Digitaal.

Wiebe Faber en Nathalie Termorshuizen openen dit topic met hun artikel 'De basis op orde in po'. Nathalie Termorshuizen beschrijft in twee bonusartikelen over het verloop van de verkiezing en de resultaten van een ledenpeiling hierover.

Eline Geschiere en Sarah Wouters delen hoe professionals van de genomineerde scholen zorgen voor professionals van de genomineerde voor sport en bewegen voor alle leerlingen. Daarnaast zijn er diverse artikelen over buitenspelen, hoe dit efficiënt in te roosteren, een onderzoeksartikel van Marthe Westerbroek waarin vier casestudies worden beschreven en een bonusartikel over de samenwerking met twee gemeentes. Carly Wessels sluit af met haar gedicht 'Schooljaar'.

De artikelen bieden een breed scala aan inzichten en praktische tips voor het bevorderen van sport en bewegen op basisscholen, gedurende de hele schooldag.

08



- 30 De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool (1) | Mirka Janssen en Steven Mauw
- 34 De rol van de begeleider tijdens het buitenspelen (2) | Steven Mauw, Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Mirka Janssen

TER DISCUSSIE

- 19 Van meten naar bewegen, voor wie? | M. Waal

PRAKTIJK

- 21 Rugby, het spel met impact (3) | Alexander Nagelhout
- 24 Het zwemonderwijs in Nederland | INTERVIEW Maarten Massink

EN VERDER

- 38 Met nieuwe kerndoelen werken aan levenslang met plezier bewegen | Bea Ros
- 40 De moderne gymzaal: Sportmaterialen (19) | Folkert Buiter en Odin Wenting

TOPIC

- 04 De basis op orde in po | Wiebe Faber en Nathalie Termorshuizen
- 08 De sportiefste basisscholen van Nederland 2024 | Eline Geschiere en Sarah Wouters
- 14 De actieve schooldag in het basisonderwijs | ONDERZOEK Marthe Westerbroek



Reageren op vakbladartikelen?  
[redactie@kvlo.nl](mailto:redactie@kvlo.nl)

RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 29 Gedicht
- 42 CanonLO.nl
- 43 Wat doet de KVLO voor ...?
- 44 Recht
- 45 Column Bewegen overwegen
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

BONUSARTIKELEN

- B48 Verkiezing Sportiefste Basisschool van Nederland 2024 | TOPIC Nathalie Termorshuizen
- B51 Peiling Verkiezing sportiefste school | Nathalie Termorshuizen
- B52 Samenwerking tussen de gemeente en het onderwijs | TOPIC Eline Geschiere en Sarah Wouters
- B55 De dynamische schooldag; roostering van buitenspelen door de dag heen | TOPIC Nick Keijser, Wim van Gelder, Kick Koenders en Mirka Janssen
- B58 Buddy boksen | Lei van der Weegen



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

Foto cover: Shutterstock

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](mailto:redactie@kvlo.nl).  
**Abonnementen:** Jaarabbonnement € 68,- (buitenland € 96,50,-) Losse nummers € 5,50,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl).  
**Versijningsdata:** zie [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)  
**Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: [sales@onderwijsmedia.nl](mailto:sales@onderwijsmedia.nl), [www.onderwijsmedia.nl](http://www.onderwijsmedia.nl) **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - [fizz.nl](http://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.

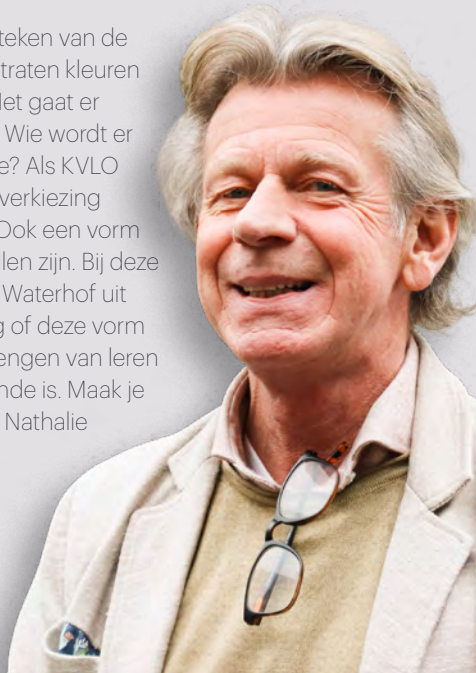
# Een zomer vol beweging

Op 20 en 21 mei waren we te gast bij afdeling De Noorder op de jaarlijkse kaderdagen rondom de openbare jaarvergadering. Op donderdagmiddag was er een ledenraadvergadering en daarna werden we getraakteerd op een avondje Bowlen. Eric Pardon heeft een goede hand van gooien en werd bekroond tot winnaar. Vrijdag in de ochtend ging een grote groep wandelend door Groningen terwijl ze ondertussen allerlei vragen kregen voorgeschoteld. Bewegen met een uitdaging. In de middag tijdens de openbare jaarvergadering werden we toegesproken door Rudmer Heerema al'o'er en voormalig kamerlid portefeuille sport. Hij heeft zich enorm ingezet voor sport en bewegen. Hij was de drijvende kracht achter de wet waarin de twee-uurs-norm is vastgelegd. Namens de KVLO mocht ik hem de zilveren speld uitreiken. Vervolgens hebben we twee nieuwe bestuursleden voor het hoofdbestuur mogen verwelkomen. Ferdiand Bak en Geert Hogendoorn. Beiden zijn actief als leraar lichamelijke opvoeding en stappen in op een mooi moment. Bij het verwelkomen van nieuwe bestuursleden hoort ook afscheid nemen, in dit geval van Miriam Appelman. Door meerdere sprekers, onder andere mijn voorganger Stella Salden en mijn collega-bestuurder Leon Neven, hebben haar kwaliteiten als bestuurder ook tijdens de als zwaar bestempelde periode van de bestuurlijke vernieuwing onder de aandacht gebracht. Haar vele verdiensten, gedrevenheid en enorme inzet is door de vereniging beloond met het erelidmaatschap. Vervolgens hebben we gesproken over onze nieuwe koers. De huidige koers loopt tot eind 2024. We zijn en gaan dus de komende maanden volop in gesprek over de koers, zowel intern als extern. Heb je ideeën hoe we deze consultatie zo goed mogelijk vorm kunnen geven laat het ons weten. Alle ideeën en suggesties zijn welkom!

Bij deze wil ik de leden van het bestuur van de Noorder nogmaals hartelijk bedanken voor de goede ontvangst en het mooie programma. Volgend jaar organiseert de IJsselstreek deze kaderdagen.

Deze zomer staat volop in het teken van de grote sportevenementen. De straten kleuren langzaam maar zeker oranje. Het gaat er uiteindelijk om wie de beste is! Wie wordt er kampioen, wie wint de medaille? Als KVLO organiseren we onlangs de verkiezing van de sportiefste po-school. Ook een vorm van competitie en de beste willen zijn. Bij deze nogmaals de felicitatie aan De Waterhof uit Delft. Wel is er tegelijk de vraag of deze vorm van het onder de aandacht brengen van leren bewegen wel de meest passende is. Maak je mening over dit onderwerp bij Nathalie Termorshuizen kenbaar!

Anton Binnenmars



# De basis op orde in po

**Bij de KVLO juichen we een bredere inzet van de vakleerkracht toe waarbij de prioriteit ligt bij de lessen bewegingsonderwijs, deze moeten als eerste op orde zijn. De kwaliteit van het bewegingsonderwijs vormt dus de basis voor alle andere acties op de school, zoals de inrichting van het schoolplein en het vormgeven van een actieve schooldag. Hoe zorg je dan voor deze goede basis? We hebben hieronder de veel gestelde vragen op een rijtje gezet.** | Wiebe Faber en Nathalie Termorshuizen

W e zien in de praktijk dat veel basisscholen enthousiast aan de slag gaan met activiteiten om minder te zitten en meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren. Belangrijk, zeker als je weet dat slechts 60 procent van de kinderen van vier tot twaalf jaar voldoet aan de beweegrichtlijn en kinderen in ons land gemiddeld van 7,2 uur per dag zitten. We zien ook dat onze collega's hiervoor extra uren krijgen binnen de school. Hierdoor ontstaat een aantrekkelijke(re) baan met een grotere omvang. Het levert vaak meer uren op met meer binding met de school. Het is een meerwaarde als een vakleerkracht bewegingsonderwijs meekijkt naar de inhoud en het toevoegen van bewegen van de lessen van de groepsleerkracht. Maar bovenal moet eerst de basis van het vak bewegingsonderwijs op orde zijn.

**Bevoegdheden**  
**Wie is bevoegd om een les bewegingsonderwijs te geven?**

Je bent bevoegd voor het geven van bewegingsonderwijs in het basisonderwijs als je in het bezit bent van

- een of meer van de onderstaande getuigschriften:
- alo-getuigschrift
- pabo-getuigschrift van vóór 1 september 2005
- pabo-getuigschrift indien gestart na 31 augustus 2000 en met post- initiële leergang bewegingsonderwijs
- PA-getuigschrift (aantekening J)
- akte J en akte S

- Je bent bevoegd tot het geven van bewegingsonderwijs aan kleuters als je in het bezit bent van getuigschrift van de pabo. Deze geeft enkel voor de groepen 1 en 2 een bevoegdheid. Let op:
- Een stagiair is wettelijk niet bevoegd om zelfstandig bewegingsonderwijs te geven. Er zal dus altijd een bevoegde leerkracht tijdens de les bewegingsonderwijs aanwezig moeten zijn (uitzonering daarop is de LIO).
  - Een mbo-getuigschrift Sport en Bewegen (op alle niveaus, dus 2, 3 en 4) geeft geen bevoegdheid tot het geven van bewegingsonderwijs.
  - Een leerkracht die niet bevoegd is om het vak bewegingsonderwijs te geven mag, wanneer hij de gymzaal binnenkomt, of tijdens dit

lesuur, geen activiteiten die aan het bewegen verwant zijn doen met de kinderen. Dit betekent dat de leerkracht geen yoga, balspelletjes, dans of buiten-beweegactiviteiten mag geven als de les op het rooster staat als een les bewegingsonderwijs. Wanneer hij dit wel doet is het bevoegd gezag aansprakelijk. De bevoegdheid heeft betrekking op de in het lesrooster gespecificeerde les bewegingsonderwijs.

**Wettelijke eis**  
**Hoeveel bewegingsonderwijs moet er op het rooster staan?**

In het Amendement van Heerema/ Van Nispen is wettelijk vastgelegd dat alle scholen voor primair onderwijs moeten voldoen aan twee lesuren (twee keer 45 minuten) bewegingsonderwijs gegeven door een bevoegd leerkracht voor alle leerlingen uit de groepen 1 tot en met 8. Dit geldt dus ook voor de kleuters. Het gaat hierbij dus niet om spelen op het plein, maar echt om een les bewegingsonderwijs waarin gewerkt wordt aan de kerndoelen voor bewegingsonderwijs.

**Mag je ook afwijken van 2x 45 minuten, zolang het totale aantal 90 minuten is?**

Uitgangspunt van het amendement is dat er elke week twee lessen bewegingsonderwijs worden aangeboden, omdat de bedoeling van bewegingsonderwijs dan het beste tot zijn recht komt.

**Wil je bij uitzondering afwijken?**  
Uitgangspunt is dat er aan de kerndoelen bewegingsonderwijs kan

worden voldaan. Een afwijking waarbij les één bestaat uit 50 minuten en les twee uit 40 minuten kan tot de mogelijkheden behoren. Grotere afwijkingen zorgen voor minder effectiviteit.

Eén les bewegingsonderwijs van 90 minuten kan een noodoplossing zijn als twee lessen van 45 minuten om organisatorische redenen onmogelijk zijn. Denk hierbij aan lange verplaatsingstijd (onderbouw meer dan 700 meter, bovenbouw meer dan één kilometer) of inzet van busvervoer. Het gaat hierbij om 90 minuten effectieve lestijd bewegingsonderwijs. Lopen naar een accommodatie en omkleden behoren niet tot de 90 minuten lestijd. In de praktijk is het echter zeer lastig om 90 minuten effectief bewegingsonderwijs te geven.

**Valt buitenspelen onder bewegingsonderwijs?**

Buitenspelen in de pauzes wordt niet gezien als vervanging van bewegingsonderwijs. Het uitgangspunt bij bewegingsonderwijs is dat gewerkt wordt aan de kerndoelen die beschreven staan. Bewegingsonderwijs is namelijk niet alleen bedoeld om kinderen méér te laten bewegen, maar vooral goed leren te bewegen en hen kennis te laten maken met bewegen en sport.

**Valt schoolzwemmen onder bewegingsonderwijs?**

Het structureel aanbieden van diplomazwemmen is geen onderdeel van het curriculum voor bewegingsonderwijs. Kennismaken met drijven en verplaatsen in het water behoort wel tot de mogelijkheden (in de vorm van een natte gymles met als inhoud de bewegingsleerlijnen). Er moet voldoende aandacht en tijd besteed kunnen worden aan de twaalf leerlijnen bewegingsonderwijs die vallen onder de kerndoelen. Bij een natte gymles moet bovendien stilgestaan worden bij de extra risico's die bewegen in het water met zich meebrengt (denk onder meer aan voldoende toezicht, duidelijke instructies, nalopen van zwemdiploma's en afspraken met het zwembad en de daar werkende instructeurs en toezichthouders). De natte gymles wordt verzorgd door een bevoegde leerkracht.

Het diplomazwemmen kan wel naast de twee lessen bewegingsonderwijs aangeboden worden, net als reddingszwemmen, wedstrijdzwemmen en overlevingstechnieken. Diplomazwemmen valt onder 'meer bewegen in en rondom de school', de +1 binnen het 2+1+2-model zoals de KVLO adviseert.

**Wat gebeurt er als mijn school de urennorm niet haalt?**

De urennorm bewegingsonderwijs is verplicht voor alle scholen in het

primair onderwijs en het speciaal basisonderwijs. Als de Inspectie van het Onderwijs merkt dat er sprake is van een structureel niet willen en/of kunnen halen van de urennorm, kan zij een herstelopdracht verstrekken aan de school.

**Accommodatie**  
**Onze school krijgt onvoldoende accommodatie toegewezen. Wat nu?**

De gemeente ontvangt middelen van de Rijksoverheid en is verantwoordelijk voor voldoende en adequate onderwijshuisvesting: de accommodaties voor bewegingsonderwijs zijn hier onderdeel van (Wet Primair Onderwijs artikel 126). Ondanks deze wettelijke verantwoordelijkheid blijkt het bewegingsonderwijs niet in iedere gemeente ingevuld te worden conform de wettelijke norm. Het tekort aan accommodaties voor bewegingsonderwijs en het toewijzen van onvoldoende uren, spelen hierbij een belangrijke rol. Vooral een tekort aan gymzalen is niet eenvoudig op te lossen: voor gemeenten is er veel geld mee gemoeid, waar de gemeenteraad over beslist, voor schoolbesturen staat deze problematiek meestal niet bovenaan de onderwijsagenda en het komen tot nieuwe accommodaties is een lang traject. Daarom is het goed om in gesprek te blijven met de gemeente, schoolbestuur en school om op lange termijn structureel tot voldoende accommodaties bewegingsonderwijs te komen. Op korte termijn moet er dan worden gekeken naar tijdelijke (nood-) oplossingen.

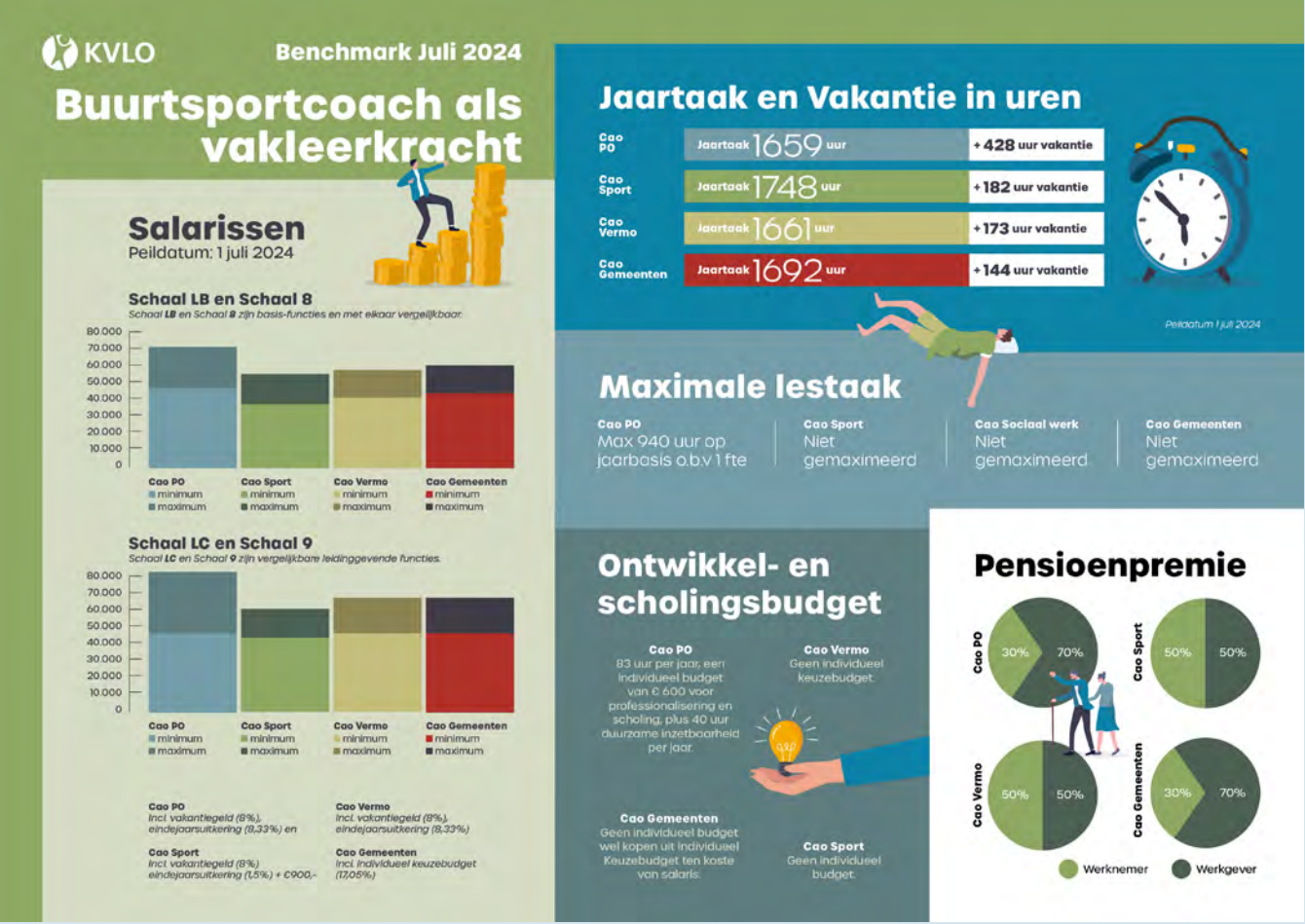
**Welke accommodaties zijn geschikt voor het geven van bewegingsonderwijs?**

Voldoende en kwalitatief goede accommodaties zijn een belangrijke voorwaarde om als school de urennorm bewegingsonderwijs en de kerndoelen voor bewegingsonderwijs te halen. In het ideale geval heeft elke school een gymzaal in het eigen gebouw of dicht in de buurt. De praktijk laat echter zien



Het is wettelijk vastgelegd dat alle scholen voor primair onderwijs moeten voldoen aan twee lesuren (twee keer 45 minuten) bewegingsonderwijs gegeven door een bevoegd leerkracht voor alle leerlingen uit de groepen 1 tot en met 8





dat het niet altijd makkelijk is om voldoende en geschikte accommodaties te vinden voor het geven van bewegingsonderwijs. Het uitwijken naar een noodlocatie zoals sportvelden, buitenlocaties of andere (gemeentelijke) sportaccommodaties kunnen voor bepaalde leerlijnen een oplossing bieden als een gymzaal niet altijd beschikbaar is. Ook kan worden gedacht aan een blaashal.

**Een gedeelte van mijn lessen moet ik buiten geven. Waar moet ik op letten?**

Wanneer niet voor beide bewegingsonderwijs lessen een adequaat ingericht gymlokaal beschikbaar is, kan gedacht worden aan andere locaties, zoals bijvoorbeeld een buitengymzaal, een sportveld of een schoolplein in combinatie met een

les bewegingsonderwijs in een gymlokaal. Het advies is dan om binnen 60 minuten bewegingsonderwijs in de gymzaal te verzorgen en 30 minuten buiten bewegingsonderwijs aan te bieden.

Bij gebruik van een andere locatie is het advies voor de school om te toetsen of de locatie geschikt is om de kerndoelen c.q. bouwstenen van bewegingsonderwijs te behalen. En of de werkplekvoorzieningen voor de (vak)leerkracht of beweegprofessional voldoende zijn. De KVLO heeft een checklist en leerlijnanalyse ontwikkeld. In de *Handreiking Bewegingsonderwijs in de buitenruimte* wordt beschreven met welke randvoorwaarden rekening gehouden kan worden om goed en veilig bewegingsonderwijs te kunnen verzorgen in de buitenruimte.

**Inhoud lessen bewegingsonderwijs**  
**Hoe zorg ik voor een planmatige inhoud van mijn lessen bewegingsonderwijs?**

Planmatig werken in bewegingsonderwijs wordt gerealiseerd met een vakwerkplan. In het vakwerkplan zit een bestuurs- en een schooldeel. In het vakwerkplan beschrijft een bestuur op macroniveau wat haar visie in is bewegingsonderwijs en hoe zij haar visie wil bereiken. De school beschrijft op mesoniveau wat de afspraken zijn binnen school voor bewegen en bewegingsonderwijs en de jaarplanning met lesinhoud. In de jaarplanning maakt de school/vakleerkracht op planmatige wijze een overzicht hoe de leerdoelen voor het vak bewegingsonderwijs worden aangeboden tijdens de schoolloopbaan van een leerling. De jaarplanning

beschrijft de doorlopende leerlijnen die gehanteerd worden. De jaarplanning is in het geval van ongelukken en aansprakelijkheid de onderbouwing hoe en op welke wijze bewegingsthe-ma's methodisch zijn opgebouwd. Vanuit de KVLO is er een *voorbeeld van een vakwerkplan* beschikbaar.

**Waarom zouden we eigenlijk motorische vaardigheden volgen of meten op de basisschool?**

Als school heb je een zorgplicht. Scholen zijn in algemene zin verplicht om met een volgsysteem te werken. Er zijn ook leerlingvolgsystemen specifiek voor bewegingsonderwijs. Een leerlingvolgsysteem (LVS) is een belangrijke verdieping die het bewegingsonderwijs beter maakt.

Het is belangrijk voor scholen om het verschil tussen volgen en meten te begrijpen. Het verschil tussen deze twee zit met name in het beoogde doel: een meetsysteem is er om te kunnen benchmarken en geeft inzicht in de motorische vaardigheden van (een groep) kinderen in vergelijking met een andere groep kinderen. Het zijn data waarop bijvoorbeeld een gemeente haar sportbeleid kan aanpassen. Handig, maar voor een vakleerkracht in het bewegingsonderwijs vaak minder goed toepasbaar. Een LVS is meer gericht op de ontwikkeling van leerlingen, omdat zo'n systeem werkt volgens de leerlijnen. Een LVS geeft inzicht in welke leerstappen de kinderen kunnen maken of welke leerhulp je als leerkracht kan geven. Dat helpt direct en concreet bij de invulling van je lessen. Je volgt en ondersteunt hiermee het (leer)proces op individueel niveau. Het gebruik van een LVS geeft bovendien gegevens om zorg-, vervolg-, en talenttrajecten vorm te geven.

**Cao primair onderwijs**  
**Ik val niet onder de cao primair onderwijs. Verdien ik wel genoeg?**

Schoolbesturen zijn verantwoordelijk voor de inhoud/kwaliteit van hun (bewegings)onderwijs en goed werkgeverschap, conform de onderwijs cao. De werkzaamheden van de vakleerkracht vallen onder de cao

primair onderwijs als leerkracht. In de praktijk betekent dit een functie indeling in schaal LB, LC of LD. Als de vakleerkracht niet in dienst is van het onderwijs dan dient het bevoegd gezag te zorgen voor gelijke arbeidsvoorwaarden en salariering als werkzaam in de cao primair onderwijs. Bestuur en/of directie zullen dus goed moeten controleren of zij voldoen aan artikel 8 uit de Waadi.

De KVLO heeft een *benchmark* gemaakt waarin in één overzicht te zien is wat de verschillen zijn tussen Cao PO en andere cao's van sport, sociaal werk en gemeente. Ben je buurtsportcoach en/of ben je in dienst van een uitzend- of detachingsbureau? En word je als vakleerkracht tewerkgesteld in het primair onderwijs? Beantwoord je beide vragen met 'ja'? Let er dan op dat je dan in beginsel recht hebt op een salaris dat gelijk is aan hetgeen je zou verdienen als je rechtstreeks in dienst zou zijn van de school.

**Wat zijn de voordelen van het opstarten van een vakgroep?**

Een vakgroep is een samenwerking tussen verschillende vakleerkrachten uit één of meerdere besturen. Binnen het primair onderwijs is het werken vanuit een sectie minder gebruikelijk dan in het voortgezet onderwijs omdat primair onderwijs scholen vaak een kleinere formatie voor vakleerkrachten hebben en de vakleerkracht meestal alleen op een school werkzaam is. Dit heeft er jaren toe geleid dat veel vakleerkrachten een eiland vormden binnen de gemeente en/of school. In steeds meer gemeentes ontstaan er vakgroepen bewegingsonderwijs en dit heeft meerdere voordelen. Zo kan een vakgroep bewegingsonderwijs de kwaliteit van het bewegingsonderwijs vergroten door als een professionele leergemeenschap (PLG) te functioneren. Waarbij zij gezamenlijk scholing, intervisie en supervisie krijgen.

Een vakgroep zorgt voor visie op bewegingsonderwijs, verbinding tussen vakleerkrachten en scholen en de mogelijkheid tot het effectief inzetten

van vakleerkrachten. Daar waar de vakgroep ambulante tijd krijgt van een bestuur om een coördinator aan te stellen is er ook ruimte om buiten de schoolsituatie netwerken op te bouwen. Hierdoor is er tijd om in gesprek te gaan met de gemeente, het bestuur en bijvoorbeeld zorginstellingen om de randvoorwaarden rondom bewegen te verbeteren. Zo ontstaan naschoolse projecten in samenwerking met de vakgroep, verbeteringen op huisvesting en randvoorwaarden en een effectiever gebruik van bijvoorbeeld gymzalen bij roostering.

Op [www.impulsbewegingsonderwijs.nl](http://www.impulsbewegingsonderwijs.nl) vind je bovenstaande informatie en meer! Dus heb je vragen over de urennorm of andere zaken die over bewegingsonderwijs gaan, kijk dan eens rond op de website. Op deze website staat bovendien ook informatie over het realiseren van een dynamische schooldag. ●

Scan of klik op de QR-code naar [www.impulsbewegingsonderwijs.nl](http://www.impulsbewegingsonderwijs.nl)



**Contact**  
[onderwijs@kvlo.nl](mailto:onderwijs@kvlo.nl)  
**Wiebe Faber** is adviseur po bij KVLO en opleidingsdocent aan de Calo  
**Nathalie Termorshuizen** is project-leider bij KVLO voor schoolsportevenementen, Vignet Gezonde School en Verkiezing Sportiefste School  
**Kernwoorden**  
bewegingsonderwijs, primair onderwijs, bevoegdheden



# De sportiefste basisscholen van Nederland 2024

De sportiefste basisscholen van Nederland hebben één ding gemeen: een ‘vakleerkracht 2.0’. In dit artikel lees je hoe deze professionals op hun scholen - winnaar De Waterhof uit Delft en de mede-genomineerde Margarethaschool - zorgen voor sport en bewegen voor álle leerlingen, gedurende de héle dag. Van drie keer bewegingsonderwijs per week, tot begeleid buitenspelen en een stevig naschools aanbod. Deze voorlopers delen hun aanpak. | Eline Geschiere en Sarah Wouters

**Vakleerkracht Nick Keijser, wat maakt De Waterhof de sportiefste basisschool van Nederland?**

“Wij hebben gewoon veel sportieve kinderen op school!”, begint Nick lachend. “Het gaat natuurlijk niet alleen om sportieve kinderen. We zorgen, juist als team, voor een kwaliteitsvolle, dynamische schooldag. Bewegen loopt bij ons als rode draad door de dag en zit in het DNA van onze school. De visie die de school heeft opgesteld voor bewegen is hier sturend in: onze kinderen mogen bijvoorbeeld maximaal een half uur achter elkaar stilzitten en daarna wordt er minimaal vijf minuten bewogen. Daardoor bewegen ze eigenlijk de hele dag door: van gymles tot beweegtussendoortjes en van begeleid buitenspelen tot bewegend leren. Bovendien hebben we een breed naschools aanbod – niet alleen voor kinderen die sport toch al leuk vinden, maar juist ook voor de kinderen die minder affiniteit hebben met bewegen.”

**Nora Bolderheij, hoe zorg je als directeur van De Waterhof voor voldoende tijd en middelen voor jullie sportieve ambities?**

Nora: “Zoals bijna elke school besteden we onze formatie in de eerste plaats aan het vullen van alle groepen. Maar daarnaast durven wij eigen keuzes te maken. We kiezen bewust voor een fulltime vakleerkracht, ondanks dat we maar een kleine school zijn. Onze vakleerkracht Nick organiseert het bewegingsonderwijs en stuurt het Beweegteam aan. In het Beweegteam zitten naast de vakleerkracht ook groepsleerkrachten, de buurtsportcoach, kinderen en ouders. Daarbij is Nick de beweegambassadeur op school: hij zorgt ervoor dat bewegen op de agenda komt in de vergaderingen en geeft ons beleid hierop mede vorm.” Daarnaast staat Nick met regelmaat op het plein om beweegactiviteiten te begeleiden, inspireert hij collega’s door

beweegtussendoortjes voor te doen in de klas en geeft hij bewegend leren circuits samen met collega’s.

**Margarethaschool, Arnhem, 500 leerlingen**

- drie lessen bewegingsonderwijs per week voor alle groepen door een vakleerkracht 2.0;
- groot naschools beweegaanbod;
- veel samenwerkingsverbanden met de wijk, Sportbedrijf Arnhem en Vitesse;
- aandacht voor motorische ontwikkeling;
- aandacht voor andere Gezonde School thema’s.

**Ook de Margarethaschool in Arnhem was genomineerd. We vroegen vakleerkracht Lars Olde-Nordkamp: Wat maakt jullie school zo sportief?**

“Sport is bij ons niet alleen onderdeel van het curriculum”, vertelt Lars trots, “het is echt onze leefstijl. Onze school staat in een wijk met veel gezinnen met lage inkomens. Daarom leren we de kinderen vaardigheden die ze later nodig hebben in de maatschappij. Sport is daarbij een krachtig middel. In de praktijk betekent dit, dat alle groepen 1 tot en met 8 drie keer per week bewegingsonderwijs krijgen van een vakleerkracht. We hebben daarbij extra aandacht voor kinderen met een motorische uitdaging. En we zorgen er, door middel van lokale samenwerking, voor dat de kinderen ook na school kunnen blijven bewegen. Zo kunnen alle kinderen bij ons op school hun talenten ontwikkelen op fysiek, sociaal en mentaal gebied.”

**Ton Meboer, kun jij als directeur van de Margarethaschool toelichten wat deze aanpak betekent voor jullie leerlingen?**

Ton vertelt dat de Margarethaschool al veertig jaar inzet op kansengelijkheid. Sport en bewegen is daar onderdeel van. Ton: “In de wijk waar onze school staat zijn de meeste kinderen klein



behuisd. Er is veel beton en ouders hebben vaak ook niet de financiële middelen voor sport en bewegen. Door veel te bewegen en sporten op school, kunnen de kinderen even ontluichten en leren ze dingen die hen meer maatschappelijke kansen geven. En dan heb ik het niet over rekenen of taal, durf ik als directeur wel te zeggen. Maar over vaardigheden zoals concentreren en doorzetten, die ze later nodig hebben in het onderwijs en op het werk.”

**Hoe bekostigen jullie die drie lessen bewegingsonderwijs per groep per week?**

Ton: “Dat kunnen we gelukkig financieren op een manier die niet ten koste gaat van taal en rekenen. We gebruiken enerzijds middelen uit onze formatie en hebben daarnaast het voordeel dat we – vanwege het type wijk waarin wij actief zijn – wat extra middelen van de overheid krijgen. Die middelen gebruiken we niet om de klassen kleiner te maken, maar om de kwaliteit van ons bewegingsonderwijs te verhogen. Dus samengevat: geld uit de formatie, subsidies én scherpe keuzes durven maken waarbij je het hele team goed betreft.” Lars vult aan: “We zetten al twaalf jaar in op deze aanpak, dus voor veel collega’s is zoveel bewegen intussen vanzelfsprekend. Nieuwe collega’s nemen we goed mee in onze visie en ook zij zien al snel: hun leerlingen komen na een beweegles rustiger

terug in de klas, de leeropbrengsten gaan omhoog en er zijn een stuk minder ruzietjes en gedoe op school. Dan zijn zij ook gauw overtuigd!”

**Even terug naar De Waterhof en – volgens de jury – de vernieuwende aanpak van bewegingsonderwijs van vakleerkracht Nick. Wat houdt die aanpak in?**

Nicks gouden tip voor andere vakleerkrachten voor innovatief bewegingsonderwijs is werken in ‘lessenreeksen’. “Wij werken altijd drie lessen achter elkaar aan dezelfde doeldomeinen. In les één en twee gaat het om beter leren bewegen en samen bewegen regelen. In derde les vindt een accentverschuiving plaats. Daar gaat het meer om bewegen waarderen. In de derde les gaan kinderen samen aan de slag: hoe kunnen ze het creatiever en uitdagender maken? We dagen ze uit zelf de regels en de spelvorm te bepalen. Uiteraard lopen deze perspectieven door elke les heen. Het gaat om het accent gedurende de lessenreeks. En nee, lessenreeksen zijn niet saai. Je bespaart op instructietijd en hebt dus meer zuivere beweegtijd. Zo zorgen we voor verdieping binnen het doeldomein.”

**De Waterhof werkt ook met Juniorcoaches. Wat zijn dat en wat levert die manier van werken op?**

“Vanaf groep 3 zetten we de kinderen drie keer per jaar in als juniorcoach”,

legt Nick uit. “Je helpt dan samen met andere kinderen bij de beweegactiviteiten op school. Vanaf groep 6 ga je zelfs een uur uit de les om te helpen bij de gymles van de kleuters. In groep 7 help je bij de schoolpleinactiviteiten van de kleuters en in groep 8 bij de schoolpleinactiviteiten van de midden- en bovenbouw. Aan de rol van juniorcoach koppelen we bewust ook regeltaken. Die regeltaken verdelen we in drie thema’s: arrangeren, assisteren en afspreken. Kinderen leren als juniorcoach hoe ze ervoor kunnen zorgen dat alle kinderen uit het groepje een fijn gevoel hebben tijdens het bewegen. Ze leren te enthousiasmeren op een manier die sociaal en fysiek veilig is. Enerzijds leren ze zich van jongs af aan uit te durven spreken tegen andere kinderen over regelovertredingen of verkeerd gedrag. Maar ook hoe ze daarbij aan hoor en wederhoor kunnen doen en hoe ze een waardevol compliment of aanwijzing kunnen geven. Dat zijn allemaal waardevolle burgerschapsvaardigheden voor later.”

Scan of klik [hier](#) naar het artikel in LO Magazine over juniorcoaches op De Waterhof



**De Margarethaschool blinkt volgens de jury uit in de goede samenwerking met de wijk, vooral ten aanzien van het naschools beweegaanbod. We vroegen Lars hoe hij dat voor elkaar krijgt.**

Lars: “Wij werken inderdaad intensief samen met de wijk en dat is een kwestie van jarenlang investeren. We zochten actief de samenwerking op met sportverenigingen, met de gemeente en met Vitesse. We begonnen dicht bij huis, bij het sportpark in de wijk. De verenigingen daar wilden graag nieuwe aanwas, zodat ze in de wijk kunnen blijven bestaan. En wij willen graag meer bewegen op school. Vanuit die gesprekken zijn we gaan werken met clinics en vervolgens met naschoolse activiteiten. We bieden maar liefst zeven naschoolse activiteiten per week! We monitoren het



naschoolse aanbod en de leerlingen hebben veel inspraak. Zo kunnen we hen steeds nieuwe dingen bieden. We overleggen vier keer per jaar met de sportverenigingen en de gemeente om te kijken wat we nog meer kunnen organiseren. Intussen komen clubs ook zelf

naar ons toe, omdat ze graag de jeugd willen bereiken en weten dat wij kunnen helpen. Zo is ook de samenwerking met de hockeybond ontstaan: wij hebben nu een schoolsportvereniging die elke week een wedstrijdje speelt tegen lokale hockeyclubs.”

Wat is de verkiezing Sportiefste School van Nederland?

Elk jaar organiseert de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) met NOC\*NSF, Kenniscentrum Sport & Bewegen en Special Heroes de verkiezing voor de Sportiefste School van Nederland. Alle scholen voor regulier en speciaal onderwijs kunnen meedoen. Het doel van deze verkiezing is het waarderen van scholen en vaksecties die een buitengewoon goed of innovatief aanbod van bewegen en sport hebben voor hun leerlingen. En het inspireren van andere scholen met deze ‘best practices’. Het ene jaar staat het basisonderwijs centraal, het andere jaar het voortgezet onderwijs. Een deskundige vakjury toetst het sport- en beweegbeleid en -aanbod.



Lars wil graag van zijn vakgenoot Nick weten: Waarom hebben jullie gekozen voor de dynamische schooldag?

Nick vertelt dat er voor De Waterhof twee aanleidingen waren om de dynamische schooldag in te voeren. “Allereerst waren er veel conflicten tijdens het buitenspelen en dat werkte door in de sfeer op school. Ik ben gaan kijken in de pauzes en schrok van wat ik zag: een heel druk schoolplein, alle leeftijden door elkaar, weinig materiaal om mee te spelen, er werd ruw gevoetbald en collega’s die simpelweg aan het wachten waren tot het mis ging. Het aanpakken van het buitenspelen door beweegaanbod te organiseren op het schoolplein, was onze eerste stap.”

De tweede aanleiding voor meer sport en bewegen op De Waterhof, was het gedrag in de klassen. Nick: “Groepsleerkrachten vertelden me: ‘De kinderen hebben geen motivatie voor taal of rekenen, maar in de gymles hebben ze wél zin. Want ze mogen bewegen!’ Dan benoem je eigenlijk zelf meteen de oplossing”, zegt Nick. “We zijn met een groepje enthousiaste collega’s gaan kijken: hoe kunnen we meer bewegen tijdens de les? Daar zijn de beweegtussendoortjes uit ontstaan. Daar moeten sommige groepsleerkrachten even aan wennen, want: ‘Bewegen in de klas is zo druk.’ Wat ik dan eigenlijk hoor is: ‘Ik voel me niet competent.’ Dan vraag ik of ik het mag komen voordoen in de klas. En als je een paar keer met de kinderen beweegt en ze vinden het leuk – dan kun je ook zeggen: jongens, we gaan hier alleen mee door als je je een beetje gedraagt. Dat blijkt te werken.”

Nick heeft ook een weder-vraag voor Lars: Hoe zorgt de Margarethaschool náást drie keer gymles, voor voldoende dynamiek op school?

Lars: “Ook wij werken met energizers zodat leerlingen niet te veel stil zitten. Met bewegend leren gaan we nog een stap verder, daar gebruiken we de Fit & Vaardig methode voor. Zo betrekken we ook de



groepsleerkrachten bij meer bewegen op school. In onze vacatures staat niet voor niets dat we energieke leerkrachten zoeken, met affiniteit voor sport en bewegen.

Nick en Lars hebben tot slot advies voor scholen die nog aan het begin staan.

Nick adviseert om te starten met het stimuleren van meer bewegen op het

schoolplein. “Het is misschien vloeken in de kerk, maar dat is misschien nog wel belangrijker dan de gymles. Kinderen gymmen 90 minuten per week, maar spelen wel drie tot vier uur buiten! Het schoolplein is een mini-maatschappij, waar kinderen zoveel meer leren dan alleen de motorische vaardigheden. Denk aan het elkaar helpen en samen organiseren. Zorg vervolgens voor extra beweegmomentjes tijdens de lessen op school. Pas als laatste komt bewegend leren aan bod, want het vraagt behoorlijk veel om dat goed neer te zetten.”

Lars vult aan: “Zorg ook dat je als vakleerkracht in de Medezeggenschapsraad en in het managementteam zit. Als je bewegen goed positioneert vanuit de strategie en het beleid van de school, kun je over veel meer aspecten van bewegen op school meedenken, dan alleen over de gymles. Je hebt meer invloed om sport en bewegen op de kaart te zetten.”



**Contact**  
eline.geschiere@kenniscentrumsporten-bewegen.nl  
**Eline Geschiere** is Specialist Beweeg-gedrag - Onderwijs en Jeugd bij Kenniscentrum Sport & Bewegen  
**Foto's**  
Kenniscentrum Sport en Bewegen  
**Kernwoorden**  
sportieve po-school, verkiezing Sportieve Basisschool, vakleerkracht 2.0

Thema van 2024: Vakleerkracht 2.0

Dit jaar ging de jury op zoek naar een school met een ‘vakleerkracht 2.0’: de brede rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs binnen de school in het stimuleren van bewegen en sporten. Volgens Wiebe Faber van de KVLO stoelt de vakleerkracht 2.0 op zes pijlers:

- 1 Lesinhoud: de vakleerkrachten 2.0 werken vanuit een helder Vakwerkplan met een Jaarplanning waarin alle leerlijnen aan bod komen. Daarbinnen zorgen ze voor differentiatie op verschillende niveaus voor diverse typen leerlingen. Ook komen in hun lessen de reguleringsdoelen aan bod, zoals samenwerken en opruimen.
- 2 School: vakleerkrachten 2.0 zijn een verbinder op school. Ze opereren niet solistisch in de gymzaal, maar zorgen voor goede overdracht naar groepsleerkrachten, zijn intern begeleider voor leerlingen die extra aanbod of aandacht nodig hebben. Ook bemoeien zij zich intensief met het schoolbeleid op gebied van bewegen.
- 3 Meerwaarde: deze vakleerkrachten hebben een grote meerwaarde buiten de gymles. Ze zijn actief op het schoolplein bij het buitenspelen. Ze zetten peer-teaching in, waarbij de bovenbouw bijvoorbeeld helpt bij bewegingsonderwijs van kleuters. Deze vakleerkracht faciliteert bewegen voor alle leerlingen gedurende de hele dag. Bijvoorbeeld door ondersteuning aan de groepsleerkrachten met kleine beweegmomenten of bewegend leren.
- 4 Professional: vakleerkrachten 2.0 blijven zichzelf scholen en het brede beweegaanbod op school verbeteren en vernieuwen. Verbinding met directie, groepsleerkrachten, ouders en de wijk is daarbij het belangrijkste.
- 5 Doorverwijzing: ze volgen leerlingen en weten wat er (extra) nodig is. Ze begeleiden leerlingen bij naschools aanbod in sport en bewegen. En werken samen met het Jeugdfonds Sport & Cultuur voor wie een steuntje in de rug nodig heeft.
- 6 Omgeving: tot slot doen vakleerkrachten 2.0 aan intervisie met vakgenoten, bijvoorbeeld in een vakgroep, voor intervisie met vakgenoten. Ze onderhouden ook goed contact met buurtsportcoaches en de gemeente.



# Aan de slag als gymleraar

## Banen voor schooljaar 2024-2025



### Lentiz | VMBO Life College

Geef jouw passie voor bewegen door als vakdocent LO op een inspirerend, dynamisch school met talenvolle leerlingen!

Schiedam

Fulltime

Parttime

VO



### Segbroek College

Kom werken bij dé Topsporttalentschool van Den Haag als docent Sport en Bewegen. Wie je ook bent, op het Segbroek College word je echt gezien!

Den Haag

Fulltime

VO



### Yuverta

Start je loopbaan als docent lichamelijke opvoeding bij één van onze groene Yuverta vmbo locaties. Groeien doen we samen!

Montfoort • Den Haag • Gouda • Oegstgeest • Aalsmeer

Fulltime

Parttime

VO



### MOTION Beweeg College

Jij houdt niet van stilzitten? Mooi. Dan ben jij precies die lo-docent die wij zoeken.

Zoetermeer

Fulltime

VO



### De Zevenster

Wil jij leerlingen helpen optimaal en met plezier te bewegen? Kies voor een uitdagende baan als vakleerkracht bewegingsonderwijs op de Zevenster.

Lelystad

Parttime

(v)SO



### Avicenna College

Word de enthousiaste LO-docent voor de jongens of meiden en inspireer hen met sport en beweging binnen een respectvolle, multiculturele omgeving.

Rotterdam

Fulltime

VO



LO-docent jongens



LO-docent meiden



### PCOU Willibrord

Krijg jij een grote glimlach op je gezicht van het enthousiasme van basisschoolleerlingen? Kom werken als vakleerkracht gym bij één van onze scholen!

Utrecht

Fulltime

Parttime

PO



### 't Startnest

Als vakleerkracht gymnastiek straal je plezier uit in sport en spel en weet je kinderen te enthousiasmeren binnen ons Jenaplanonderwijs.

Uithoorn

Parttime

PO



### Stichting Prisma

Wij zoeken een vakleerkracht bewegingsonderwijs. Enthousiast? Trek je sportschoenen aan en sprint naar Prisma!

Almere

Parttime

PO



### IBS Al-Jawhara

Draag bij aan de lichamelijke, sociaal-emotionele en geestelijke ontwikkeling van onze leerlingen als gymleerkracht.

Amsterdam

Fulltime

Parttime

PO



### De Steiger

Verzorg inspirerende lessen als vakleerkracht bewegingsonderwijs terwijl je leerlingen begeleidt en ondersteunt in hun schoolloopbaan en vrijetijdsbesteding.

Lelystad

Parttime

PO



### Comeniusschool

Een school met traditie, ambitie en oog voor het kind! Wij zijn op zoek naar een vakleerkracht gym voor 4 dagen.

Zeist

Parttime

PO



### SRO

Werken op een school, maar onderdeel uitmaken van een vakgroep vol specialisten? Dan ben je bij SRO op de juiste plek! Wij zijn op zoek naar enthousiaste gymdocenten met passie voor het vak, die bewegingsonderwijs willen verzorgen voor de kinderen van Amersfoort.

Amersfoort • Utrecht

PO



### SCOH

Wil je een actieve rol spelen in het bevorderen van gezondheid en welzijn bij leerlingen van groep 3 t/m 8 als gymdocent?

Den Haag

Fulltime

Parttime

PO



### Team Sportservice

Kom jij werken als vakleerkracht bewegingsonderwijs bij de leukste sportorganisatie van Nederland?

Zaanstreek-Waterland

Fulltime

PO



Ga naar [www.oo.nl/banen/kvlo](http://www.oo.nl/banen/kvlo) of scan de QR code om naar het banenoverzicht te gaan.

Ga naar [www.oo.nl/banen/kvlo](http://www.oo.nl/banen/kvlo) of scan de QR code om naar het banenoverzicht te gaan.



# De actieve schooldag in het basisonderwijs

Structurele inbedding van meer bewegen aan de hand van vier casestudies

**De schoolcontext is voor kinderen een belangrijke omgeving waar ze beweegervaringen op kunnen doen. Maar hoe zorg je als school dat kinderen goed en voldoende bewegen tijdens de schooldag? En welke voorwaarden spelen daarbij een rol? Dat onderzochten we via casestudies bij vier scholen op basis van het CAS Framework.** | Marthe Westerbroek

Het CAS Framework brengt de aanwezigheid van de componenten in kaart die van belang zijn bij structurele inbedding van meer bewegen tijdens de schooldag. Dit Framework is in Engeland ontwikkeld door een groep van nationale en internationale experts, zoals leerkrachten, volksgezondheidsspecialisten en onderzoekers. Het Framework belicht vier componenten die de basis vormen voor een actieve schooldag.

**Scholen met aandacht voor bewegen**

In november en december 2023 heeft het Mulier Instituut casestudies uitgevoerd bij vier basisscholen:

- CBS Het Lichtpunt in Rhoon;
- De Margarethaschool in Arnhem;
- CBS De Waterhof in Delft;
- KBS De Spits in Utrecht.

Via gesprekken met directeuren, vakleerkrachten bewegingsonderwijs en groepsleerkrachten brachten we in kaart hoe deze scholen bewegen implementeren tijdens de schooldag. We gebruikten het CAS Framework als leidraad voor de interviews. Het CAS Framework bestaat uit vier componenten die de elementen vormen voor een actieve schoolomgeving en het samenspel daarvan: beleid (paars), stakeholders (groen), de omgeving (oranje) en actieve elementen (geel) (zie figuur 1). Deze componenten zorgen er in samenhang voor dat bewegen onderdeel is van de schoolcultuur.

**Beleid**

Een van de sleutelfactoren voor een actieve schooldag is het schoolbeleid over bewegen. Centraal in het CAS Framework staat de overtuiging dat een school-brede aanpak nodig is voor een effectieve implementatie van beweging tijdens de schooldag. Een school-brede aanpak betekent dat beweging stimuleren niet alleen de taak is van de vakleerkracht bewegingsonderwijs, maar dat bewegen op meerdere niveaus en integraal gestimuleerd wordt. De school-brede aanpak komt terug in het schoolbeleid. Dit vormt de basis voor de overtuigingen, gewoonten en werkwijze op een actieve school.

Op Het Lichtpunt en De Waterhof staat bijvoorbeeld in het beleid dat kinderen elke 30 minuten moeten bewegen. Bewegen stimuleren gebeurt hierdoor tijdens de hele schooldag en niet



Dus de hele dag door zijn we [met bewegen] bezig

– Directeur De Waterhof

alleen tijdens de ‘vaste’ beweegmomenten zoals de pauze of de lessen bewegingsonderwijs.

Een ander aspect dat in het beleid verankerd is, is het aantal fte aan vakleerkrachten bewegingsonderwijs dat in dienst is. Op Het Lichtpunt en de Margarethaschool is dit meer dan twee fte. Op basisschool De Waterhof is er één fte beschikbaar voor vakleerkrachten. Daarnaast is er een speelpleinbegeleider in dienst.

**Stakeholders**

De stakeholders zijn degenen die het beleid en de visie tot uitvoering brengen. Dit zijn alle betrokkenen die het beweeggedrag van kinderen op en rondom de school direct of indirect (kunnen) beïnvloeden. Bijvoorbeeld de vakleerkracht, de groepsleerkracht of buurtsportcoaches.

Bij het stimuleren van bewegen betrekken drie scholen uit ons onderzoek verschillende stakeholders. Op alle drie de scholen waren er dezelfde ‘interne stakeholders’: de directeur, het docententeam en de leerlingen. De externe stakeholders verschillen per school. Dit zijn onder andere sportverenigingen, buurtsportcoaches, aanbieders van bewegend leren en organisaties voor het ondersteunen van het buitenspelen.

**Omgeving**

Het beleid en de visie komen ook tot uiting in het creëren van een fysieke en sociale omgeving die bewegen tijdens de schooldag ondersteunt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het schoolplein, de klaslokalen of de steun die leerkrachten elkaar bieden.

Uit de casestudies blijkt dat een belangrijk onderdeel van de sociale omgeving een kernteam is, bijvoorbeeld een beweegteam. Op drie basisscholen is zo’n beweegteam



actief. Zij ondersteunen het docententeam bij het stimuleren van bewegen. Een andere belangrijke factor binnen deze drie scholen is een kartrekker. Dit is ofwel de directeur, ofwel de vakleerkracht die de mogelijkheden creëert of krijgt om bewegen onderdeel te maken van de identiteit van de school.

Op alle drie de scholen zijn er korte lijntjes tussen de vakleerkracht(en) bewegingsonderwijs en de groepsleerkrachten. Dit draagt bij aan het creëren en behouden van draagvlak voor het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag.



## Het beweegteam stimuleert en helpt leerkrachten

– groepsleerkracht Het Lichtpunt

De inrichting van de fysieke omgeving voor het stimuleren van bewegen verschilt tussen de scholen. Voornamelijk de manier waarop de sociale omgeving gebruikmaakt van de fysieke omgeving blijkt van belang bij het stimuleren van bewegen. Een voorbeeld is een relatief onaantrekkelijk of klein schoolplein waarop leerlingen ondanks de weinig uitnodigende omgeving alsnog succesvol door de sociale omgeving gestimuleerd worden om te bewegen.

**Actieve elementen**

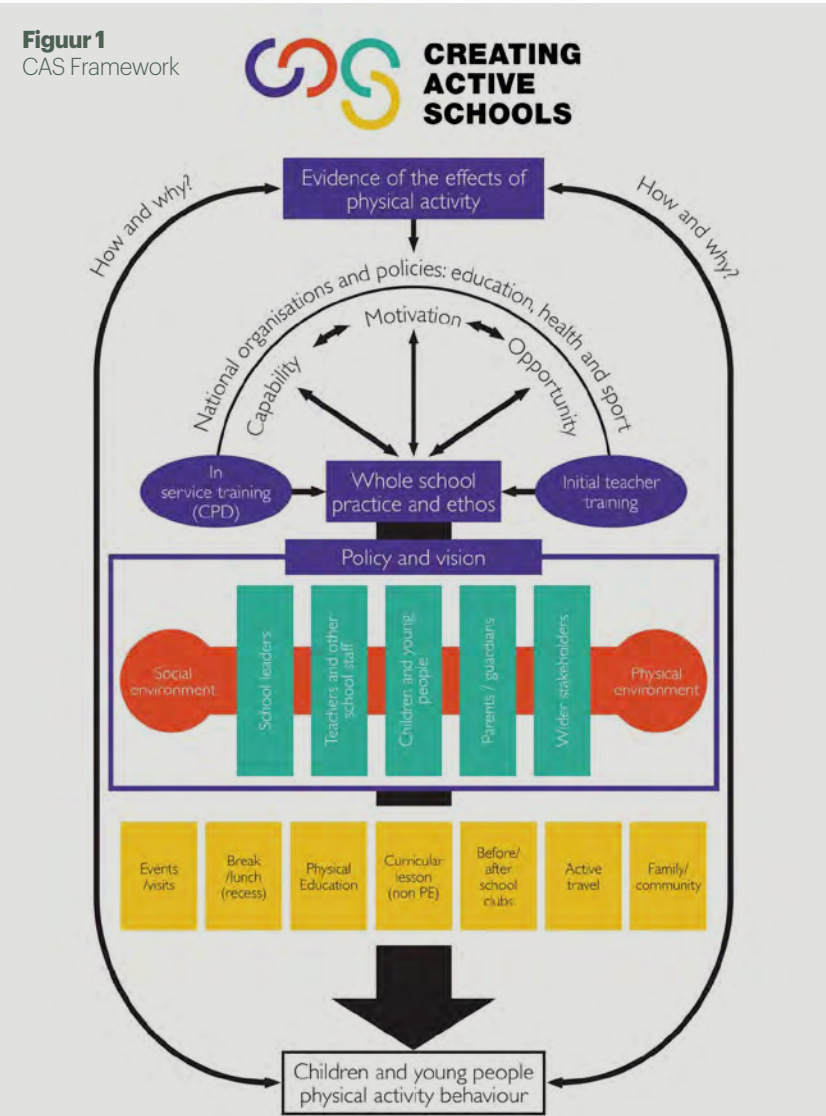
Er zijn verschillende actieve elementen waarbinnen de stakeholders bewegen kunnen stimuleren tijdens de schooldag. Deze zijn te onderscheiden in elementen die de school kan controleren (bijv. meer bewegen tijdens de les, pauze en gymlessen) en elementen waar de school invloed op kan uitoefenen (bijv. actief transport of naschools aanbod).

- In de casestudies komt een aantal elementen vaker naar voren:
- bewegend leren en beweegtussendoortjes: op twee scholen is dit structureel onderdeel van de schooldag;
  - bewegingsonderwijs: op twee scholen krijgen de leerlingen van groep 3-8 twee keer 45 minuten, op één school drie keer 45 minuten;
  - buitenspelen: op twee scholen ligt de nadruk op ‘leren buitenspelen’, door het buitenspelen in te richten volgens de methodiek Beweegwijs;
  - naschools aanbod: op drie scholen kunnen leerlingen deelnemen aan naschools aanbod met verschillende, afwisselende sport- en beweegactiviteiten.

Binnen deze elementen spelen verschillende stakeholders een rol, zoals de vakleerkracht of een pleincoach.

**School-brede aanpak voor het stimuleren van bewegen**

De casestudies laten zien dat de verschillende componenten van het CAS Framework er in samenhang met elkaar voor zorgen dat bewegen op







Creëer draagvlak en probeer alle collega's mee te krijgen door er veel over te praten. Probeer ook niet te veel in één keer te doen. Bouw het op en implementeer bewegend leren als een van de laatste dingen; dat is namelijk erg lastig

– groepsleerkracht Het Lichtpunt

deze scholen structureel onderdeel is van de schooldag. Dit zijn kenmerken van een school-brede aanpak (*whole-school approach*).

Bewegen structureel inbedden heeft tijd nodig. Bij drie van de scholen (Het Lichtpunt, De Margarethaschool en De Waterhof) is dit het resultaat van (jaren)lange inspanning. Het belang van draagvlak in de sociale omgeving is bij deze scholen duidelijk zichtbaar. Degenen die bewegen moeten stimuleren, de groepsleerkrachten, zijn namelijk cruciaal voor de structurele implementatie van meer bewegen (vertaling van beleid naar praktijk).

De Spits bevindt zich nog in een andere fase van het implementeren van meer bewegen. De vertegenwoordigers van deze school vinden het belangrijk dat kinderen voldoende bewegen. Voornamelijk dat het schoolplein zo is ingericht dat het leerlingen uitnodigt om te bewegen. Alleen de structurele inbedding van bewegen in de verschillende actieve elementen, het beleid en de sociale omgeving en bij de stakeholders ontbreekt nog. Voor de invulling van het stimuleren

van bewegen op deze onderdelen is er (nog) geen duidelijke kartrekker.

### Kleine stappen en sociale omgeving als anker

Om bewegen structureel onderdeel van de schooldag te maken en te werken aan een school-brede aanpak, is het volgende van belang:

### Meer bewegen tijdens de schooldag begint met kleine stappen

Om meer bewegen tijdens de schooldag structureel te implementeren zijn de drie voorlopende scholen met kleine stappen begonnen. De vertegenwoordigers van deze scholen raden aan om klein te beginnen. Zij suggereren om te beginnen met actieve elementen die op school het makkelijkst aan te passen of in te voeren zijn, zoals buitenspelen tijdens de pauze. Voor een structurele implementatie is het van belang om de actieve elementen vast te leggen in het beleid, stakeholders erbij te betrekken en de omgeving hierop in te richten. En om niet te snel te willen: duurzame implementatie van meer bewegen kost tijd (Morris et al., 2023).

### Sociale omgeving als anker voor het stimuleren van bewegen

Hoe het beleid tot uiting komt in de praktijk, is afhankelijk van de sociale omgeving en het gedrag van de stakeholders, blijkt uit onze casestudies en ander onderzoek (Daly-Smith et al., 2020; Haapala et al., 2016). De cultuur die binnen een school heerst, is een drijfveer voor het implementeren van verandering binnen die school (Daly-Smith et al., 2020). Het beïnvloeden van deze cultuur begint veelal bij één persoon, bijvoorbeeld de directeur of de vakleerkracht. Deze persoon is de kartrekker voor het implementeren van meer bewegen tijdens de schooldag. Om dit tot uiting te laten komen is samenwerking tussen het hele team van groot belang (Don & Raman, 2019). Hiervoor is het startpunt om te werken aan de motivatie en aan de vaardigheden van leerkrachten om bewegen te stimuleren. Een kernteam (vaak een beweegteam genoemd) kan hierbij ondersteunen.

### Conclusie

Als je als school kinderen wil stimuleren om meer te bewegen tijdens de schooldag, zijn dus verschillende zaken van belang. Het helpt om het op te nemen in het schoolbeleid en de omgeving zo in te richten dat die uitnodigt om te bewegen. Ook moeten er één of meerdere kartrekkers zijn die draagvlak weten te creëren bij de rest van de betrokkenen. Als je hier vervolgens langere tijd in investeert, kan bewegen echt een structureel onderdeel van de schooldag worden! ●



### Bronnen

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



### Contact

[m.westerbroek@mulierinstituut.nl](mailto:m.westerbroek@mulierinstituut.nl)

**Marthe Westerbroek** is Junioronderzoeker bij het Mulier Instituut

### Foto's

CBS De Waterhof

### Kernwoorden

CAS Framework, actieve schooldag, casestudies



## DE BUITENGYMZAAL

Nijha daagt heel onderwijzend Nederland uit! Wij zien een enorme kans voor bewegingsonderwijs in de buitenlucht. Zo leggen we een directe relatie tussen beter worden in bewegen en de mogelijkheden tot bewegen in de directe omgeving. Doe je mee?

De Buitengymzaal is een beweegomgeving waar de **kerndoelen** van het bewegingsonderwijs ingevuld kunnen worden. In de Buitengymzaal leren leerlingen op een verantwoorde manier deelnemen aan de actuele beweegcultuur en leren de hoofdbeginselen van de meest belangrijke beweeg- en spelvormen ervaren en uitvoeren. Om leerlingen zo vaardiger te maken voor een leven lang met plezier bewegen.

Lees verder in het gratis E-magazine op:  
[www.nijha.nl/buitengymzaal](http://www.nijha.nl/buitengymzaal)



## Samen Bewegen Regelen in het basisonderwijs



Een praktische inspiratiebron voor leerlingen en leerkrachten om 'Samen bewegen regelen' te vertalen naar de eigen praktijk

**33,50**  
excl. BTW



Bestel het boek nu!

Via: [www.sportsmedia.nl/samen-bewegen-regelen](http://www.sportsmedia.nl/samen-bewegen-regelen)

Leerkrachten schakelen vaak leerlingen in als helpers. Zij vinden het thema Bewegen regelen om meerdere redenen belangrijk: zelfstandigheid van leerlingen vergroten, beweegtijd maximaliseren en instructietijd minimaliseren. Uit onderzoek blijkt dat veel leerkrachten in het basisonderwijs onbewust bekwaam zijn in het samen met leerlingen regelen van een les bewegingsonderwijs.

Dit boek biedt een onderwijskundig kader voor een bewuste aanpak van het doeldomein 'Samen bewegen regelen' in het basisonderwijs. Het bijzondere is dat dit niet alleen gaat over het leerproces van leerlingen, maar ook over dat van een leerkracht. Het gericht aanleren van regelende taken aan alle leerlingen is voor veel leerkrachten een flinke verandering. De reguleringsuitdaging hierbij is dat leerlingen in verschillende contexten leren om de toenemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze te organiseren als groep.

**janluitingfonds**  
blijven groeien in je vak

## TER DISCUSSIE

# Van meten naar bewegen, voor wie?

**Het Mulier Instituut heeft dit jaar een rapport uitgebracht met als titel; Van meten naar Bewegen (Westerbroek, 2024). De ondertitel is: inzet van meetinstrumenten binnen een integrale aanpak voor betere motorische vaardigheden. Het onderzoek bestond uit gesprekken met een aantal betrokken beleidsambtenaren, buurtsportcoaches en vakleerkrachten van negen gemeenten die gebruikmaken van een meetinstrument.** | M. Waal

De bijzondere titel 'Van meten naar bewegen' was de aanleiding om het rapport kritisch te lezen. Hoe kom je van meten naar bewegen? Er is toch eerst bewegen en dat zou je kunnen meten? In het rapport blijft onduidelijk wat bedoeld wordt met 'betere motorische vaardigheden'. Gebruiken alle vier de testen (BLOCK-test, 4 S-en-test, VolgMij, MQ-Scan) eenzelfde visie over wat bewegen is? Er is geen onderzoek gedaan naar de werking van de testen bij de kinderen, er is alleen gesproken met gebruikers die daar hun eigen waarden aan toekennen.

Wat vooral in het rapport opvalt is het belang van de 'integrale aanpak' die blijkbaar nodig is om iets zinvol met de meetresultaten te doen. De titel had daarom beter kunnen zijn 'Van meten naar overleggen'. De uitkomst van de meetresultaten kan blijkbaar behulpzaam zijn om met schoolbesturen, scholen, sportverenigingen en sportbedrijven en misschien later ook met ouders in gesprek te gaan over welk beweeg-sportaanbod voor een bepaald kind van waarde kan zijn. Het lijkt erop dat de waarde van meten vooral van belang is voor beleidsambtenaren, schoolbesturen en onderzoekers. De vraag blijft voor hoeveel kinderen dit testen van waarde is. De indruk

ontstaat dat de gemeenten onnodig geld spenderen aan het inkopen van testen die er niet voor zorgen dat kinderen een betere beweging worden.

Biesta (2012) heeft in zijn boek 'Goed onderwijs en de cultuur van het meten' al prachtig uitgelegd wat het gevaar is van onze meetcultuur. Andere vakgebieden zoals lezen en rekenen weten wat de gevolgen zijn van deze meetcultuur. Zij zijn op zoek naar een weg om kinderen weer te boeien voor hun vak. Ooit was beweegonderwijs een vrijplek, zonder harde eisen, waar kinderen de ruimte voelden om hun eigen leerbehoefte te volgen.

Laten we op tijd stoppen met deze testen en het geld besteden aan zorg voor zwakke bewegingen. ●



### Bronnen

Biesta, G. (2012). *Goed onderwijs en de cultuur van het meten*. (Boom Lemma).  
Westerbroek, M., Vrieswijk, S., & Singh, A. (2024). *Van meten naar bewegen*. Mulier Instituut.

### Contact

[redactie@kvlo.nl](mailto:redactie@kvlo.nl)

## WIJZE LESSEN DIGITALE DIDACTIEK



**Wijze lessen  
Digitale didactiek**  
**29,95**  
**232 pagina's**



Scan de  
QR-code om  
te bestellen

Beschrijft op een wetenschappelijk onderbouwde manier (*evidence informed*) hoe educatieve technologie (EdTech) zijn plaats heeft in het onderwijs.

De implementatie van EdTech hoort niet alleen duurzaam maar ook ambitieus te zijn.

### Wijze lessen. Digitale didactiek bestaat uit drie delen:

- De digitale (r)evolutie in het onderwijs
- Inzichten uit de wetenschap
- Twaalf bouwstenen voor effectieve digitale didactiek

Wijze lessen. Digitale didactiek, 1e editie 2024, uitgave van Ten Brink Uitgevers

voor ons aanbod zie [www.tenbrinkuitgevers.nl](http://www.tenbrinkuitgevers.nl)





# 630 sport- en spelmaterialen blijvend in prijs

## VERLAAGD



Bekijk ze  
allemaal  
op onze  
website!

[www.janssen-fritsen.nl](http://www.janssen-fritsen.nl)

**JR**  
**janssen·fritsen**  
bewegen is onze sport.



# PRAKTIJK

KATERN

## Rugby, het spel met impact ③

In dit derde en voorlopig laatste artikel staat de tackle centraal. Voorgaande twee artikelen zijn te vinden in LO Magazine 2 en 4 van 2024. Wie wedstrijden op top-niveau heeft gezien in bijvoorbeeld Six Nations Rugby of een wereldkampioenschap zal toch regelmatig onder de indruk zijn van de keiharde (en gelukkig vaak correcte) tackles die er worden gemaakt. Voor leerlingen die dit ook wel eens gezien hebben, is dit toch het vergezicht; de tackle hoort bij rugby. | Alexander Nagelhout

De tackle voegt echt iets toe aan de beleving van leerlingen. Het start al met de aankondiging die je een les voorafgaand aan de bewuste les doet: "Doe sportkleding aan die vies mag worden, neem eenmalig eventueel noppenschoenen mee en neem douchespullen en schone kleding mee". Een voorwaarde voor tacklerugby is dat het geïmproviseerd en gespeeld wordt op natuurgas, vanwege de (relatief) zachte ontmoeting met de grond na een tackle. Bij uitstek is het geschikt om te oefenen in de ochtenduren met een vochtig of nat veld, en/of juist bij nat(ter) weer. Het najaar is er zeer geschikt voor, zo eind september of richting de herfstvakantie in oktober.

Om de tackle toe te voegen aan het spelen zal deze eerst stap voor stap geïmproviseerd moeten worden. Niet omdat de tackle op zichzelf hogere wiskunde is, maar wel om te wennen aan de uitvoering ervan en daarmee ook het inperken van het risico op eventuele blessures.

Van belang bij het (aan)leren van de tackle is ten eerste dat je oefent op een lager looptempo en daarna het tempo langzaam opschroeft. Op laag tempo is de impact nog niet al te groot. Op hoger tempo neemt die impact logischerwijs toe. Dat is geen probleem als de tackle goed wordt uitgevoerd. Ten tweede, en hand in hand gaand met het opvoeren van het tempo, is dat je eerst leert tackelen laag bij de grond en daarna steeds een wat hogere tackle kunt uitvoeren op de inkomende baldrager.

### Het aanleren van de tackle

Bij alle onderstaande vormen draagt de aanvalser een bal. Het is spelécht; in het spelen draagt de aanvalser ook een bal. Bij het naar de grond gaan zorgt het tevens voor een veiliger en natuurlijker valbreken, ten opzichte van de natuurlijke reflex om jezelf op te vangen bij het vallen zonder bal.





1 Startpositie tackelaar:  
laag bij de grond, in kniezit

Opdracht: de baldrager loopt met een rustige looppas in op de tackelaar, aan de kant die de tackelaar aangeeft. Dit kan bijvoorbeeld door het uitsteken van één van beide armen. De tackelaar reikt naar de bovenbenen, maakt met eigen schouders contact, slaat de armen om beide bovenbenen van de baldrager en omklemt ze stevig en zo dicht mogelijk bij het eigen lijf tot de baldrager op de grond ligt.

Aandachtspunten tackle: mik op de bovenbenen, breng je hoofd aan de buitenkant van beide benen, maak eerst contact met je schouders, omklem de bovenbenen met 100% overtuiging en blijf omklemmen tot de baldrager naar de grond is gewerkt.

Scan of klik [hier](#) naar tackle in kniezit



Als bovenstaande op laag tempo en aan beide kanten naar tevredenheid gaat kan het tempo van aanlopen worden opgevoerd. De impact van de tackle wordt dan al wat groter.

2 Startpositie tackelaar:  
lage gehurkte positie

Opdracht: de baldrager loopt met een rustige looppas in op de tackelaar, aan de kant die de tackelaar aangeeft door het uitsteken van één van beide armen. Bij de tackle val je mee in de looprichting van de baldrager. Daarmee is het nog een redelijk passieve tackle.

Scan of klik [hier](#) naar de tackle laag gehurkt



Aandachtspunten tackle: dezelfde punten als boven. Niet de hele voet is aan de grond; je staat wat op je voorvoeten, zodat je bewegingsbereid

bent. Uitbouw (moeilijker) is een actievere tackle waarbij je bij de inzet van de tackle de baldrager zelfs wat 'terug kunt zetten'. Door na contact maken met de schouders ook vanuit je benen te duwen probeer je de aanvaller tegen te houden en zelfs wat 'terug' te zetten. Voordeel in een partij is dat er minder terreinwinst wordt geboekt en de bal vaak makkelijker ontfutselt kan worden.

Scan of klik [hier](#) naar de tackle laag gehurkt voorwaarts



Ook nu kan het tempo eerst worden opgevoerd. Een uitbouw die lastiger is voor de tackelaar: de baldrager is nu niet meer verplicht langs de kant te komen die de verdediger aangeeft, maar kiest zelf een kant. Voorwaarde is wel dat de baldrager bij het oefenen nog vrij dicht langs de tackelaar loopt, zodat de tackle daadwerkelijk geoefend kan (blijven) worden.

3 Startpositie tackelaar:  
de positie is hoger

In feite een simulatie van de spelsituatie. Opdracht: dezelfde als bij de lage(re) gehurkte positie. Het tempo is eerst weer wat lager, en kan daarna worden opgevoerd. Aandachtspunten: in deze positie wil je actief en bereid zijn om te bewegen, dus niet passief en rechtop, maar bij het inzetten van de tackle meer op de voorvoeten. Helpend bij tackelen in deze positie is dat je hierbij probeert je schouderlijn en je heupen op gelijke hoogte met de baldrager te krijgen, zodat tackelen effectiever is. Dezelfde uitbouwen als bij de lage gehurkte startpositie kunnen ook hier weer gehanteerd worden.

Scan of klik [hier](#) naar de tackle spelécht(er)



Hoog tijd om het nu in de (spel)praktijk te brengen! Er volgt een vorm die veilig, oproepbaar en in het vervolg zeer goed uit te bouwen is.

Tackle rugby 1v1

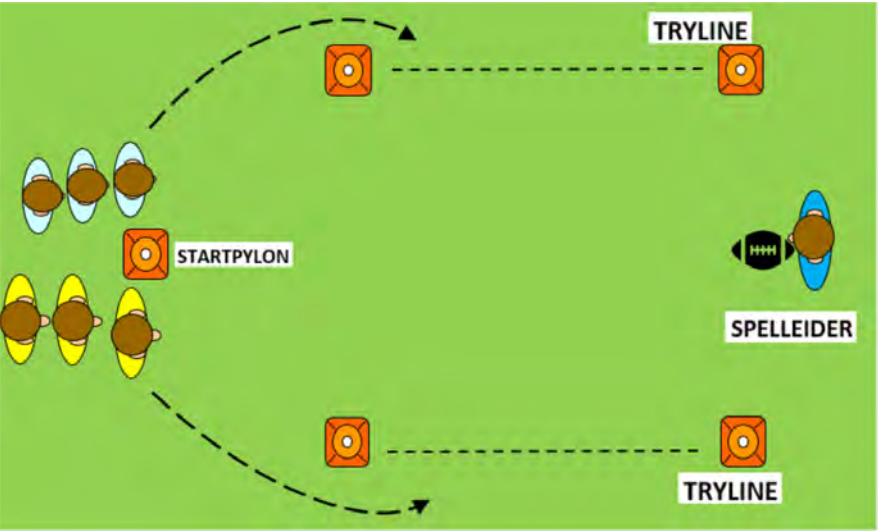
Scan of klik [hier](#) naar de tacklerugby 1v1



Spelen: één tegen één, dus tackelaar tegen baldrager. Veldje 5 meter breed, 5 meter diep. Per situatie maximaal 6 spelers (twee rijen van 3). Spel aanvaller: loop om de pylon het speelveld in en probeer als baldrager de overkant (tryline) te bereiken. Spel verdediger(s): probeer de baldrager naar de grond te brengen door correct te tackelen. Spelleider: als de spelers om hun pylon zijn gelopen wordt één van beide spelers met een vereenvoudigde tweekhandige onderhandse worp op ongeveer navelhoogte aangespeeld.

Regels

- De bal wordt altijd in het spel gebracht door de spelleider.
- De spelleider bepaalt wie de bal ontvangt; als de spelers komen inlopen vanaf hun startplek is het voor hen (nog) niet bekend wie welke rol krijgt.
- Als de bal na de pass van de spelleider niet gevangen wordt, kan de bal alsnog opgeraapt worden en van daaruit worden doorgespeeld.
- Het veld moet door de baldrager binnen de afbakening worden overgestoken.
- Een correcte tackle bij deze vorm: uitvoeren op de hoogte die geoefend is, tussen knie- en heuphoogte (reiken naar de bovenbenen).
- Een poging is voorbij als de baldrager naar de grond is gewerkt middels een tackle, of als de aanvallers een try hebben gescoord door de bal op de grond te drukken voorbij de tryline.
- Aanpassing kan zijn dat de tackelaar de bal afpakt na de tackle en zelf probeert te scoren.



Analyse

Bij het oefenen van de tackle is er een gezamenlijk belang. Correct leren tackelen, wennen aan de impact, en dit veilig en met zorg voor elkaar leren doen: het zijn allemaal entreevoorwaarden om vervolgens tegen elkaar te kunnen spelen. Spelen tegen elkaar is echt wat anders. De knop kan bij sommige leerlingen net even te veel omgaan, waardoor ze vergeten de leeropdracht goed uit te voeren. Te harde en onbezonnen tackles wil je simpelweg niet. Het verdient de aanbeveling om dit vooraf expliciet aan te stippen. Vervolgens kunnen leerlingen geleidelijk wennen aan de vorm. Impact en fanatisme kunnen vanzelf wat omhoog als de vorm bekender is en de uitvoering naar behoren en met zorg voor elkaar is. De tackle is in spelvorm lastiger uit te voeren, omdat de baldrager dit uiteraard probeert te voorkomen. De looprichting van de baldrager is niet meer voorspelbaar. Aanvankelijk moet vaak leerhulp worden geboden aan de tackelaar omdat deze de neiging heeft om (te) statisch te zijn. Meebewegen en meelopen maken het makkelijk(er) om überhaupt een tackle te kunnen inzetten.

Het arrangement draagt ook bij aan het aantal tackles. Je kunt de ander nauwelijks ontlopen door het compacte veld. Doordat het niet diep is blijft de snelheid ook relatief laag. De voorgestelde afmetingen van het veldje (5 bij 5) zijn uiteraard een richtlijn; kijk goed naar wat er nodig is om het leerrijk te maken voor jouw leerlingen.

De rol van de spelleider is belangrijk. Met name de timing van de inworp is belangrijk. Een loper moet klaar zijn om de bal te ontvangen, kort nadat het bochtje is gelopen om de pylon.

Te vroeg aanspelen haalt tevens de verrassing weg voor beide spelers. De wijze waarop de bal wordt ingebracht is bewust eenvoudig gehouden. De rugby-eigen spinpass is vaak (te) complex en in deze vorm niet nodig.

Didactisch is het slim om de leerlingen zelf een tegenstander te laten kiezen. Spelen is het meest leerrijk wanneer gespeeld wordt tegen iemand van ongeveer gelijk niveau. Snelheid, handigheid, maar ook postuur spelen hierin mee. Is er telkens een ongelijke strijd dan kun je als docent hierin ook sturen. Een optie is om het vooraf te organiseren, door ze zelf een groepje (van maximaal 6) te laten maken van ongeveer gelijk niveau. Hiermee niveleer je de (fysieke) verschillen.

Spelen met complexiteit

Komt het spelen met tackle niet lekker uit de verf, dan kun je overwegen om het tackelen weg te laten en binnen dit arrangement op andere wijze te spelen. In de basis hetzelfde idee, maar nu wordt de baldrager tegengehouden door fysiek contact te maken en een speler wat hoger op te vangen. De andere speler buiten het speelveld duwen is ook een optie.

Scan of klik [hier](#) naar de tacklerugby 1v1 contact



De basisvariant is goed uit te bouwen. Meest voor de hand ligt om iets te doen

met de aantallen. Bouw het rustig uit naar spelen met meertallen, bijvoorbeeld eerst eens twee tegen één. Bij alle uitbouwen zal de veldgrootte ook moeten worden aangepast. Laat het daarbij richtlijn zijn dat spelers elkaar nog steeds veel tegenkomen, maar dat er letterlijk ook wat speelruimte is om gezamenlijk een aanval te kunnen opzetten.

Scan of klik [hier](#) naar tacklerugby 'The Showdown', de tacklerugby variant met meertallen



Aanvullende regels

Spelleider: legt de bal voor zich op de grond en roept het aantal spelers aan door beide handen te tonen en een aantal vingers op te steken en de aantallen ook te roepen. Aanvallers mogen de bal naar elkaar overspelen, zo lang dit niet in voorwaartse richting gebeurt. Een voorwaartse pass is een fout van de aanvallende partij; het betekent een score voor de verdedigende partij. Onderschept de verdediger een bal na een pass of valt de bal op de grond, dan verandert het balbezit en mag de andere partij zelf proberen een try te maken.

Afsluitend

Deze serie artikelen hopen je een inkijk te hebben gegeven in de ruime mogelijkheden van het boeiende rugbyspel. Het heeft veel interessante spelelementen in zich en is zeer goed op en uit te bouwen. De focus in de reeks artikelen is vooral methodisch en didactisch geweest, maar rugby kan ook zeer geschikt worden ingezet rondom (het bevorderen van) de dynamiek in een groep. Met name bij het toevoegen van de tackle komt de zorg voor elkaar naar voren. Rugby, een prachtig spel met impact. ●



**Contact**  
[a.nagelhout@windesheim.nl](mailto:a.nagelhout@windesheim.nl)  
**Alexander Nagelhout** is spel-/opleidingsdocent aan de Calo in Zwolle  
**Foto**  
Anita Riemersma  
**Kernwoorden**  
tacklerugby, contactrugby



# Het zwemonderwijs in Nederland

**Het zwemonderwijs in Nederland is onderwerp van gesprek. Wat is de staat van het zwemonderwijs en welke rol speelt school/dient school (bewegingsonderwijs/LO) te spelen bij het zwemonderwijs? Hierover gaat de redactie van LO Magazine in Zeist in gesprek met Brigitte Muller van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) en Eric Pardon, sinds kort directeur van KVLO, zelf ook verdienstelijk wedstrijdzwemmer in het verleden. In dit interview gaat het over de zwemveiligheid en zwemvaardigheid van leerlingen en de rol die bewegingsonderwijs/LO daar in heeft gespeeld en eventueel kan gaan spelen.** | Maarten Massink

**Even voorstellen**

Brigitte Muller heeft ALO Groningen gedaan (1989) en heeft in het verleden zwemonderwijs gegeven. Nu is ze werkzaam bij de Nationale Raad Zwemveiligheid. Ze is betrokken bij het thema ‘de rol van scholen bij zwemveiligheid’.

Eric Pardon heeft ALO Amsterdam gedaan (1989). Hij heeft zelf een zwemverleden als wedstrijdzwemmer. Hij heeft zwemmen gegeven aan studenten op de HALO, en veel werk verricht voor de KNZB. Nu is Eric directeur van de KVLO.

**Zwemveiligheid**

**Hoe staat het met de zwemveiligheid in Nederland?**

Brigitte: “Er zijn relatief weinig verdrinkingen in Nederland. De afgelopen tien jaar gemiddeld 86 inwoners van Nederland per jaar.”

“Elke verdrinking is er een te veel. Als NRZ streven we naar nul verdrinkingen per jaar. Afgemeten aan het diplomabezit en gerelateerd aan scholen, dan gaat meer dan tien procent van de leerlingen van de basisschool naar het voortgezet onderwijs zonder zwemdiploma. En veertien procent van de zes tot

elfjarigen heeft geen zwemdiploma.”

“En er is een stijgende trend zichtbaar. Daar is moeilijk een reden voor te vinden maar er zijn wel risicogroepen aan te wijzen. Dan gaat het om leerlingen met een migratieachtergrond, leerlingen met een lage sociaaleconomische status en leerlingen uit stedelijke gebieden.”

Scan of klik *hier* naar een bericht over het aantal verdronken mensen in 2022 (CBS)



Scan of klik *hier* naar het zwemdiplomabezit



Eric: “We hebben het hier over getal- len met verdrinkingen. Maar mensen die niet zwemveilig zijn, zijn er veel meer. Deze mensen zijn natuurlijk ernstig beperkt, omdat zij zich niet veilig voelen in een waterrijke omge- ving en zij zijn uitgesloten van allerlei watersportactiviteiten.”

**Er is sprake van een Nationale Norm Zwemveiligheid. Wat is die norm?**

Brigitte: “De norm is zwemdiploma C. Kinderen die het C diploma hebben moeten zich kunnen redden in zwemba- den met attracties en bijvoorbeeld open- water zonder stroming of grote golfslag. De meeste verdrinkingen vinden plaats in openwater of aan de kust. We zouden kinderen tijdens de zwemlessen nog veel beter hierop voor kunnen berei- den. Maar let op, dat is een norm die is opgesteld door de NRZ, samen met een groot deel van de zwembranche. Dat is dus geen wettelijke norm. Iedere zwemlesaanbieder mag een geprint document uitgeven als zwemdiploma A, B of C. Het Zwem-ABC is de diploma lijn van de NRZ, gekoppeld aan de Licentie Nationale Zwemdiploma’s. Binnen deze licentie worden zwemlesaanbieders getoetst op door de zwembranche opgestelde kwaliteitscriteria. De meeste zwemlesaanbieders, zo’n 70 procent, houden die lijn aan.”



Eric: “Het C diploma betekent dus dat ze zich kunnen redden in openwater als ze gekleed te water zouden vallen bijvoor- beeld. Die omstandigheden zijn anders dan in het zwembad. Je zou kunnen zeggen dat de activiteiten voor A, B en C inhoudelijk niet zo verschillend zijn maar dat de eisen qua afstand, kleding en oriëntatie en te water gaan steeds een beetje zwaarder worden. De omstandig- heden, de context in openwater maakt het zwaarder. Dit vraagt om de echte situaties beter na te bootsen.”

**De rol van scholen**

**Hoe staat het met het zwemmen op scholen volgens jullie?**

Eric: “Die cijfers heb jij Brigitte, meer paraat dan ik, maar ik denk dat ongeveer een derde van de scholen nog een vorm van schoolzwemmen heeft.”

Brigitte: “Ja, iets minder in voortgezet onderwijs. In primair onderwijs was dat in 2021 in de grote steden 63 procent en daarbuiten 20 tot 30 procent.”

**Hoe krijgt zwemmen vorm in het onderwijs?**

Eric: “Zwemmen na het zwem-ABC wordt eigenlijk als keuzeactiviteit weggezet en dat heeft natuurlijk een achtergrond. Op het moment dat je het keihard in de leerlijnen en de eind- termen zet, komt een aantal scholen, die geen zwemgelegenheid in de buurt

**Noot redactie**

Er zijn leerlijnen, kerndoelen en eindtermen geformuleerd voor po en vo in de basisdocumenten. Zwemmen maakt onderdeel uit van de ‘big six’, naast spel, atletiek, turnen, bewegen op muziek en zelfverdedigingsspelen. In het basis- document (zie tabel onderwijstijd in klokuren bladzijde 36 Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw voortgezet onderwijs 2<sup>e</sup> druk 2012) staat dat zwemmen een aparte plaats inneemt. Minimale zwemvaardigheid is een must. Elke school dient een vangnetconstructie te hebben maar dat valt buiten de basistabel. In de tabel staat wel zwemmen als vervolg opgenomen. Als een school geen zwemmen kan aanbieden kan de school zelf beslissen een andere actuele activiteit daarvoor in de plaats te doen.

hebben, in de problemen. Laat je het vervolgens om die reden helemaal weg uit de leerlijnen, kerndoelen en eindter- men, dan denken scholen misschien dat het kennelijk niet hoeft. Er moet heel nadrukkelijk geformuleerd worden dat het moet en als het echt niet mogelijk is dan bij uitzondering niet of minder. Het is nu te vrijblijvend geformuleerd.”

**Wordt er voldoende aandacht aan zwemmen gegeven in de praktijk van LO?**

Brigitte: “Nee ik vind van niet. Ik heb groepen gezien op het mbo, jongens van 17, 18 jaar, die zie je zwemmen en dan schrik je. Ik heb een groep gezien waarbij van de tien jongens maar vier het bad over konden zwemmen.”

Eric: “Er is niet genoeg aandacht voor zwemmen in LO. Althans veel te weinig. Want het kost tijd, geld en het zou ten koste gaan van andere vakken. Andere reden is dat het zwemonderwijs stopt als kinderen kunnen zwemmen. Ouders vinden het belangrijk als kinderen leren zwemmen. Dan wordt er een punt gezet. Maar... dan begint het pas! Het is aan de school en de LO-sectie om te laten zien welke wereld er voor je opengaat als je kunt zwemmen. Dat kunnen zwemac- tiviteiten zijn, zwemvaardigheid onder- houden en uitbouwen. Maar leerlingen ook laten kennismaken met watersport gerelateerde activiteiten.”

“Na het zwemveilig worden door het behalen van het Zwem-ABC komen er dus allerlei toepassingen en verschi- ningsvormen van zwemmen. Denk aan zwemslagen verbeteren, nieuwe slagen leren, conditie opbouwen, snorkelen, survivalvormen en allerlei waterspelen zoals waterpolo.”

**Met welke dilemma’s krijgen scho- len te maken?**

Brigitte: “Logistiek (reistijd naar het zwembad), beschikbaar badwater, huur badwater, docenten die mee moeten naar het zwembad. Hoe past het in het curriculum?”

Eric: “Soms is zwemmen ook een zegen voor de oplossing voor een tekort aan gymzalen. Een zwembad in de buurt voor het geven van natte gymlessen is dan een oplossing. Of in de examenpe- riode als de gymzalen gebruikt worden voor examens. Dit geeft mogelijkheden om met klassen jaarlijks naar het zwem- bad te gaan in die periode.”

Brigitte: “Eigenlijk zou een zwembad in de buurt eenzelfde vanzelfsprekend- heid moeten hebben als een gymnas- tiekzaal of sportveld in de buurt als onderdeel van de entourages waar je motorische vaardigheden leert. Die vanzelfsprekendheid is er bij een zwembad niet.”

**Wat is jullie visie/boodschap hoe deze dilemma’s te tackelen?**

Brigitte: “Ik denk niet dat er één oplossing is waar iedereen mee uit de voeten kan in zijn of haar situatie. Maar er zijn wel mooie voorbeelden. Ik denk dat het al heel wat zou zijn als iedereen kijkt naar zijn of haar situatie en met lokale partners in gesprek gaat. Het kan een gemeente zijn om te kijken of er een vangnet regeling is, of een buurtcoach die kan hel- pen leerlingen zonder diploma naar het zwembad te begeleiden. Zijn er financiële middelen om een bus te betalen? En leren kijken hoe anderen dit oplossen”.



**Streven**  
*Wat is het streven volgens jullie als het gaat om zwemveiligheid en het schoolzwemmen en de rol van scholen?*

Brigitte: “Wij willen graag dat alle kinderen via het onderwijs in ieder geval in contact komen met bewegen in water. Op dit moment biedt 26 procent van de scholen schoolzwemmen aan in verschillende vormen. In de grote steden is dit 63 procent.”

Scan of klik [hier](#) naar de factsheet Schoolzwemmen in het primair onderwijs in 2021 (Mulier Instituut)



“Dit percentage willen we graag omhoog krijgen. Ook willen we graag dat elke basisschool een scan op diplomabezit uitvoert. En dat er dan een vervolgplan klaarligt voor leerlingen die zonder diploma de basisschool dreigen te verlaten. Denk bij schoolzwemmen niet alleen aan elementair zwemmen (diploma’s halen), maar ook aan natte gymlessen.”

**Is het een haalbaar streven, alle scholen zwemmen in het curriculum?**

Eric: “Ik denk het wel. Er zijn wel grote verschillen. De ene school heeft een zwembad naast de deur. De ander

moet er veel voor reizen. De ene kan het elke maand regelen, de ander één keer in de drie maanden. Maar het betekent dat je als eis stelt dat het in het curriculum staat. En dat de gemeente er ook beleid op moet maken dat er voor alle scholen een zwembad bereikbaar moet zijn.”

Brigitte: “Het zwembad in de buurt gaat natuurlijk verder dan alleen voor het onderwijs. Het is natuurlijk een sport die voor veel mensen haalbaar is. Niet duur of leeftijdgebonden. Het heeft een maatschappelijke functie. Ik ben voorstander. En dat terwijl er meer vraag is dan aanbod van badwater. Er zijn wachtlijsten van kinderen die zwemles willen.”

Eric: “Er worden zelfs zwembaden gesloten.”

**Hoe kunnen de docentenopleidingen (alo's) bijdragen aan het stimuleren van schoolzwemmen?**

Brigitte: “Persoonlijk vind ik het een gemiste kans dat zwemmen op de meeste alo's een keuzevak is geworden waardoor veel docenten LO niet meer toegerust zijn om zwemlessen te geven en om kinderen kennis te laten maken met watergebonden sporten zoals suppen, waterpolo, et cetera. Het zwembad moet meer gezien worden als één van de plekken

waar je bewegingsonderwijs kunt aanbieden. Naast de gymzaal en het sportveld. Maar je hebt in de zwemwereld een aparte situatie. De docent gaat vaak mee, maar is niet degene die de les geeft in het zwembad. Het zwembad heeft personeel dat de les geeft. De LO-docent doet dat niet zo vaak meer.”

Eric: “Dat is wel een aandachtspunt voor de alo's om te zorgen dat zwemonderwijs weer een belangrijke

plek krijgt. Een vakleerkracht is de pedagogische persoon. Die kent de kinderen en moet daarin zijn rol spelen. Zeker als het wordt gegeven als bewegingsonderwijs na het behalen van de diploma's. Zwemles geven doet een LO-docent soms niet meer omdat hij zich daarvoor niet geëquipeerd voelt. Dat is triest en onacceptabel. Het Zwem-ABC kan door het zwembadpersoneel naast het bewegingsonderwijs naschools gegeven worden. De natte gymles door de vakdocent LO in het bewegingsonderwijs, die kent de kinderen en heeft een pedagogische bagage. Er zijn mooie voorbeelden van samenwerking tussen de vakleerkracht en zwembadpersoneel.”

**Welke rol kan de KVLO spelen als het gaat om stimuleren van schoolzwemmen?**

Eric: “Ik denk dat het belangrijk is dat het in documenten als het basisdocument en in kerndoelen en eindtermen een belangrijke plaats heeft. Ik loop wat op de zaken vooruit want de herziening van de kerndoelen is nog in ontwikkeling, maar er wordt gedacht aan een bewegingsthema drijven en verplaatsen. Er is in ieder geval een onderdeel zwemmen. Dat is een hele goede stap. En als het in de kerndoelen staat zou de inspectie erop moeten toezien dat het in de curricula van scholen wordt opgenomen. In welke vorm en in welke mate is nog niet duidelijk, dat kan variëren al naar gelang de mogelijkheden. Verder is belangrijk het verzamelen en verspreiden van goede voorbeelden onder de leden, ter inspiratie.”



De natte gymles door de vakdocent LO in het bewegingsonderwijs, die kent de kinderen en heeft een pedagogische bagage

**Welke rol kunnen scholen en docenten LO spelen. Zijn hier voorbeelden van?**

Brigitte: “Ja. Een mooi voorbeeld is ‘SwimGym’ in Hengelo. In de gemeente Hengelo doet elke school mee met een programma waarbij een aantal groepen een aantal keer per jaar naar het zwembad gaan. Daar zit een goede organisatorische en financiële structuur onder en dat heeft tot verschillende aanverwante initiatieven in andere gemeenten geleid.”

Scan of klik [hier](#) naar SwimGym



Scan of klik [hier](#) naar de Nationale Raad Zwemveiligheid ((NRZ))



Scan of klik [hier](#) naar de Toolkit zwemmen & zwemveiligheid



Eric: “Binnen de KVLO kunnen we er regelmatig aandacht aan besteden, bijvoorbeeld in het magazine met een topic over zwemmen. Dan moet het niet alleen gaan over schoolzwemmen maar ook over bewegingsonderwijs in het water, de ‘natte gymles’. Kunnen zwemmen is een voorwaarde, dus moet schoolzwemmen en bewegingsonderwijs in het water naast elkaar bestaan. Dan heb je ook automatisch een screening van kinderen die niet kunnen zwemmen om daarna te zorgen voor een vangnet, zodat ieder kind kan leren zwemmen.”





Als we nu 10 jaar vooruitkijken hoe ziet zwemonderwijs er dan uit? Wat zou een mogelijk en wenselijk scenario kunnen zijn?

Brigitte: “Zwemmen wordt meer ingezet als onderdeel van LO en alle kinderen verlaten de basisschool met minimaal één diploma.”

Eric: “Zwemmen wordt een volwaardig onderdeel van het programma bewegingsonderwijs. In een land als Nederland is dat vanzelfsprekend, uit oogpunt van introductie in de bewegingscultuur. Het wordt een onderdeel van de ‘big six’ naast atletiek, turnen, spel, zelfverdediging en bewegen op muziek. Het moet een substantieel en structureel onderdeel zijn van het programma bewegingsonderwijs. Dan komt het met de zwemveiligheid ook wel goed.”

Brigitte: “Dat begint natuurlijk al op de alo’s. Het is een kip en het ei verhaal waar het gaat om het begin van de motivatie. Op de alo’s moet het een

Het interview over het zwemonderwijs in Nederland staat op KVLO Podcast

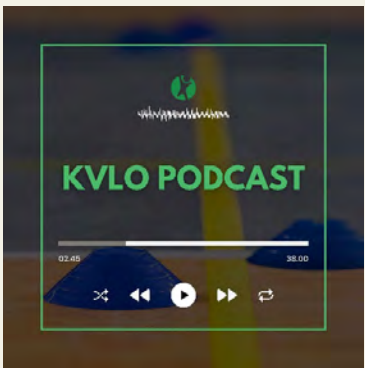
Scan of klik **hier** naar alle podcasts van de KVLO. Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op **Spotify**



podcasts



Spotify



volwaardig vak zijn en serieus worden genomen. Het heeft nu een boost nodig.”

Eric en Brigitte worden hartelijk bedankt voor hun visie op en boodschap voor het schoolzwemmen met kansen voor vergroten van zwemveiligheid en het bewegingsonderwijs in het water. ●



**Contact**  
eric.pardon@kvlo.nl  
bmuller@nrz-nl.nl

**Foto's**  
Shutterstock

**Kernwoorden**  
schoolzwemmen, zwemveiligheid, zwemvaardigheid, Zwem-ABC

# GEDICHT

## Schooljaar

Dag klas,

je bent, je was een plezierig samenzijn  
het afscheid doet een beetje pijn.

Je hebt me geborgen omdat ik mezelf mocht blijven.  
Mij gevormd zonder me regels voor te schrijven.

Een jaar lang was ik verbonden  
met anderen  
en konden  
we met elkaar beleven  
het schooljaar dat werd gegeven.

Carly Wessels



Foto: Shutterstock



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

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!



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



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

**Meer weten?**  
Kijk op [www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij](http://www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij)

**janluitingfonds**  
blijven groeien in je vak



# De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool 1

**Op veel basisscholen is rond 10 en rond 12 uur 'de pauze'. De deuren naar het schoolplein gaan open. De kinderen uit de verschillende klassen rennen naar buiten. De jongens uit groep 8 voorop om het voetbalveldje in te nemen. Op het schoolplein geldt namelijk het recht van de sterkste. Dus de vaardige kinderen komen wel aan de bal, maar andere kinderen hobbelen maar mee of hangen in het doel om erbij te horen. Al tijdens de pauze ontstaan er ruzies tussen kinderen, gedoe dat doorgaat in de klas. Dat kost de groepsleerkracht veel tijd.** | Mirka Janssen en Steven Mauw

**A**ls volwassenen vinden we dat kinderen in staat moeten zijn om zelfstandig te kunnen spelen op het plein en te zorgen dat iedereen met plezier betrokken is bij het spel. Maar kinderen verschillen in leeftijd, motorische vaardigheid en interesse. Uiteraard kunnen kinderen samen leren spelen, maar dat vraagt (veel) oefening. Over het algemeen zijn kinderen tijdens het buitenspelen gebaat bij een heldere structuur, afspraken en begeleiding. Zeker de kinderen die minder goed kunnen meekomen in een vrije situatie als het buitenspelen. In dit artikel beschrijven we vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen. Voor meer informatie zie de artikelenreeks Het plein wacht... (Van Gelder, Goedhart & Janssen, 2015) dat in 2015 is verschenen in dit magazine en de Toolkit Schoolpleinen van Kenniscentrum Sport en Bewegen.

## De vijf knoppen zijn:

- 1 time-management waardoor er zo min mogelijk kinderen tegelijk buiten zijn en populaire speelplekken verdeeld worden;
- 2 een duidelijke structuur op het plein, waardoor variatie en differentiatie in activiteiten en spel mogelijk is;

- 3 buitenspeelmateriaal, dat zorgt voor een variatie in spelen en bewegen;
- 4 koppeling met de gymles, waar kinderen nieuwe en variaties van spelen krijgen aangereikt en motorische vaardigheden krijgen aangeleerd, die ze ook op het schoolplein kunnen gebruiken;
- 5 actieve rol van de leerkracht/begeleider die voor kinderen spelmogelijkheden creëert.

## Time-management

De belangrijkste knop om aan te draaien om letterlijk meer bewegingsruimte te creëren is 'time-management'. Dit geldt met name op schoolpleinen waar de belangrijkste onderliggende oorzaak een gebrek aan ruimte is. De knop time-management bestaat uit drie onderdelen:

- a. Buitenspeelrooster met gescheiden pauzetijden
- b. Heterogeen buitenspeelrooster
- c. Hotspotrooster

## Ad a) Buitenspeelrooster met gescheiden pauzetijden

Gescheiden pauzetijden, letterlijk minder kinderen tegelijkertijd buiten laten spelen, levert (veel) meer bewegingsruimte voor kinderen op. Concreet voorbeeld: in plaats van 400 kinderen

van 10.15 - 10.30 uur, spelen er 100 kinderen van 9.45 -10.00 uur, 100 kinderen van 10.00 - 10.15 uur et cetera. De kans op conflicten daalt daardoor ook. Bij de inzet van gescheiden pauzetijden is er langer geluid rond de school, maar omdat kinderen tot betekenisvol spel kunnen komen (meer ruimte), zal er minder geschreeuwd worden.

## Ad b) Heterogeen buitenspeelrooster

Klassen met (ongeveer) dezelfde leeftijd spelen vaak tegelijkertijd buiten, bijvoorbeeld de groepen 7 en 8. Het geeft echter wel druk op bepaalde plekken van het schoolplein, zoals een pannaveldje. Afhankelijk van de inrichting van het plein, kan er soms beter heterogeen gespeeld worden. Dan zal er een betere balans in het gebruik van het plein zijn. Concreet voorbeeld: groep 8 kan samen met groep 4 naar buiten. Het klimraam wordt meer door groep 4 gebruikt en het basketbalveld door groep 8.

## Ad c) Hotspotrooster

Een hotspotrooster kan een uitkomst bieden voor de hoeveelheid wachtende leerlingen bij een populaire activiteit. Een hotspotrooster betekent dat populaire plekken verdeeld worden over de groepen. Populaire plekken zijn vaak het voetballen, kingen en around-the-world/tafelen. Door te werken met een hotspotrooster geldt niet het recht van de sterkste en krijgt elk kind de kans om aan een hotspotactiviteit deel te nemen. Concreet voorbeeld: Er is al een hotspotrooster per klas voor de voetbalkooi. Een tip is om ook een moment voor minder vaardige voetballers (zonder ze zo te labelen) of voor de meisjes te creëren. Zo zorg je ervoor dat kinderen die niet kiezen



voor deze plekken omdat de 'grote' en 'vaardige' kinderen daar altijd spelen, ook de gelegenheid krijgen om daar te spelen. Ook voor andere spellen die populair zijn, bijvoorbeeld kingen, kan een hotspotrooster gemaakt worden. In een hotspotrooster kan ook een plek die buiten het schoolplein is opgenomen worden, bijvoorbeeld een voetbalkooi, trapveldje, buurtplein, park of bos. Het voordeel van het gebruik van een plek om te spelen buiten het schoolplein, is dat er minder kinderen op het schoolplein zijn. Ook zorgt het voor een variatie in de activiteiten die gedaan kan worden.

## Structuur

Structuur aanbrengen op een schoolplein zorgt ervoor dat ...

- spel kan lukken.
- andere kinderen die 'dat' spel niet spelen, geen last hebben van dat spel.
- kinderen uitgenodigd worden om tot spel in beweging te komen én gestimuleerd tot een variatie in spel.

Op veel schoolpleinen wordt bijvoorbeeld overal gevoetbald. Dat zorgt ervoor dat het voetbal niet goed lukt. Waar is de bal uit? En waarom staan die kinderen in de weg? Dat zorgt er ook voor dat andere kinderen last hebben van het voetbal. Door voetbal af te bakenen tot een specifieke plek (liefst aan de rand) van het schoolplein, lukt het spel beter en hebben andere kinderen er geen last van. Zeker als die plek omheind is. Daarmee komt er ruimte voor ander spel. Een tweede 'spel' dat vaak dominant is op het plein

zijn de fietsen en karren van de kleuters. Het afbakenen van een fietsparcours zorgt voor veiligheid van andere kinderen, maar ook uitdaging om het parcours te rijden.

In de basis kan je werken met de volgende zones voor structuur op het schoolplein:

- a. zone voor rijden (fietsen, steppen, skateboards);
- b. zone voor successpellen (kingen, around-the-world/rond de tafel);
- c. zone voor voetballen (afgebakende voetbalveldjes);
- d. zone voor ontwikkeling motorische vaardigheden (bewegingsbaantjes, freerunparcours etc.);
- e. zone voor spelen met los materiaal, eventueel gecombineerd met natuurelementen.

## Ad a) Zone voor rijden

Voor deze zone is lengte nodig (om snelheid te maken), bochten en differentiatie (een snelle en een technische baan). Eventueel kan een verplaatsbare ramp worden toegevoegd. Het is belangrijk om af te spreken waar het rijmateriaal geparkeerd kan worden en waar gewisseld wordt. Het wisselen kunnen leerlingen zelf (leren) aan de hand van een zandloper. Dan hoeft de leerkracht niet degene te zijn die het wisselen bepaalt. Daarnaast is een ruimte om rijmaterialen (steps, skateboards, skeelers) op te slaan nodig. Bij het gebruik van skateboard en skeelers moeten helmen worden aangeboden, vanwege de veiligheid en aansprakelijkheid.

## Ad b) Zone voor successpellen

Een successpel wordt gekenmerkt door een spel, waarbij alle kinderen zo lang mogelijk kunnen meespelen op hun eigen niveau. Successpellen zijn bijvoorbeeld kingen en around-the-world. Door meerdere kingvelden te plaatsen geeft het de mogelijkheid om te variëren met materiaal en/of speelwijze binnen hetzelfde spel.

Scan of klik [hier](#) naar een PLAYgrounds instructiefilm kingen



Scan of klik [hier](#) naar een PLAYgrounds instructiefilm around-the-world



## Ad c) Zone voor voetballen

Om tegemoet te komen aan de hoeveelheid leerlingen die graag voetbalt in de pauze, kunnen meerdere voetbalplekken gerealiseerd worden. Het liefst afgebakend met lage kleine doeltjes, dat bevordert het spel. Dit kunnen kleine veldjes zijn, waar maximaal 2 tegen 2 gevoetbald wordt. Dat zorgt voor een actiever spel en een hogere betrokkenheid bij het spel. De kinderen kunnen dan het wisselen met een zandloper (2 minuten) regelen: twee nieuwe teams komen erin na 2 minuten.

Scan of klik [hier](#) naar een PLAYgrounds instructiefilm voetbal



## Ad d) Zone voor ontwikkeling motorische vaardigheden

Een schoolplein is ideaal voor grote bewegingen en het oefenen van (basis) motorische vaardigheden zoals lopen en rennen, springen, kruipen, klimmen





en klauteren, vangen en gooien, balanceren, zwaaien, trekken en duwen. In een zone met bijvoorbeeld bewegingsbaantjes, een freerunparcours, grondtrampolines, klimrek, glijbaan en schommels kunnen kinderen hun motorische vaardigheden versterken en tegelijkertijd fantasiespel spelen. Bijvoorbeeld piraten op een schip, dieren in de jungle of 'the Mario brothers tegen Bowser'.

#### Ad e) Zone voor spelen met los materiaal, eventueel gecombineerd met natuurelementen

De laatste zone is een zone waarin kinderen kunnen spelen met los spel materiaal, bijvoorbeeld om touwtje te springen of met scoops over te gooien. Het is fijn als daar een aparte zone voor is, zodat je het betreffende spel materiaal daar kan aanbieden en kinderen niet gestoord worden in hun spel. Deze zone zou je kunnen combineren met natuurelementen, zoals zand en water, een ontdektuin, verstopplekken van wiltakken etc. Er zijn veel voorstanders van het vergroenen van schoolpleinen, maar dat bevordert het beweeggedrag meestal alleen om te 'scharrelen' en voornamelijk voor de jonge kinderen. Daarnaast wordt het onderhoud vaak onderschat, lopen kinderen zand en/of modder de school in. Vaak conflicteert het met ander spel, waar bijvoorbeeld een verharde ondergrond voor nodig is of zand gevaarlijk kan zijn (uitglijden). Een aparte zone (mogelijk dus gecombineerd met de ruimte voor het spelen met los spel materiaal) met natuurelementen is daarom aan te raden.

#### Buitenspeelmateriaal

Spelmateriaal geeft kinderen de mogelijkheid om spellen op te starten (zoals voetbal, kingen en around-the-world),

maar ook om individueel om in tweetallen te spelen (denk aan scoops, touwtjespringen etc.). Als er één uitleenpunt is, heeft dat vaak tot gevolg dat het spel materiaal snel zoek of kapot raakt, het uitleenpunt ongeorganiseerd raakt en het materiaal niet tijdig vervangen wordt. Een tip is om per klas een tas met spel materiaal te beheren.

Voor het gebruik van het spel materiaal moet uiteraard een goed hanteerbaar leen- en controlesysteem gehanteerd worden. Ondanks een goed systeem zal het spel materiaal regelmatig vervangen moeten worden (net als pennen en schriften). Neem daar jaarlijks budget voor op. Tot slot is het belangrijk dat het juiste spel materiaal bij een spel en bij de leeftijd/ontwikkelingsfase van de kinderen wordt gekozen (dan lukt het spel). Een tip: vervang de materialen periodiek zodat de kist interessant genoeg blijft (zie ook spel van de maand bij koppeling met de gymles) en neem dit ook op in de jaarbegroting.

#### Koppeling met de gymles

Discussies en eventuele conflicten ontstaan door onduidelijkheid over de spelregels. Het is noodzakelijk om heldere afspraken te maken met de leerlingen over een spel opstarten, de spelregels en de spelvarianties. De vakleerkracht bewegingsonderwijs kan hierin een belangrijke rol spelen. De vakleerkracht bewegingsonderwijs kan spellen aanbieden in de gymles die de kinderen vervolgens op het plein kunnen spelen. Er zijn veel activiteiten denkbaar die tijdens een les bewegingsonderwijs gespeeld kunnen worden waarbij kinderen gestimuleerd worden dit op het schoolplein te gaan spelen. Denk aan boompje verwisselen,

diabolo, variaties op touwtjespringen, hinkelen, lummelspellen, scoopen en Annamaria Koekoek. Door tijd te besteden aan deze activiteiten in de les, kunnen de minder motorisch vaardige kinderen ook oefenen en uiteindelijk op het schoolplein beter meekomen in het spel. Zo kunnen bijvoorbeeld de sterke spelers een uitdaging krijgen (bijvoorbeeld een groter doel verdedigen) en kunnen kinderen leren ook buiten wisselsystemen toe te passen.

We raden aan om een paar keer per jaar de gymlessen in de buitenruimte te verzorgen, zodat de transfer van de spellen naar de buitenruimte voor alle leerlingen helder is. Ook kan er vanuit de gymles een spel van de maand worden aangeboden (in combinatie met de het variëren van spel materiaal). Denk aan touwtjespringen in september, stoepen in januari en knikkeren in april.

Sommige scholen introduceren het spel van de week. Dit kan actief door de leerkracht op de maandag geïntroduceerd worden waarna de kinderen het de rest van de week zelfstandig kunnen spelen. Je kan ook denken aan een thematisch aanbod van spellen.

#### Actieve rol van de leerkracht/begeleider

De buitenruimte kan een goede plek zijn voor het ontwikkelen van motorische vaardigheden en het oefenen van sociale vaardigheden, maar dat vraagt een actievere rol van de begeleiders. In deel 2 van dit artikel in dit magazine (Mauw, Van Gelder, Goedhart en Janssen, 2024) wordt hier uitgebreid aandacht aan besteed. ●



#### Contact

[m.janssen@hva.nl](mailto:m.janssen@hva.nl)

[smauw@regiocollege.nl](mailto:smauw@regiocollege.nl)

**Mirka Janssen** is lector Bewegen in en om School bij de Hogeschool van Amsterdam.

**Steven Mauw** is teammanager Sport en Bewegen bij Regio College in Zaanstad.

Beiden zijn werkzaam bij scholingsorganisatie PLAYgrounds [www.playgrounds.nu](http://www.playgrounds.nu)

#### Foto's

PLAYgrounds

#### Kernwoorden

buitenspelen, schoolplein, beweegvriendelijke schoolomgeving



**12SPRINGS**  
&  
**KLEUREN TURNEN**

## Jouw school een sportieve boost geven?

**Rennen, springen, vliegen...** Tijdens de Verkiezing van de Sportiefste Basisschool van Nederland gingen de finalisten helemaal los op verschillende **Airproducten**.

Bij 12SPRINGS zijn we trots dat we mochten bijdragen aan dit mooie event en dat we kinderen en docenten **een sportieve boost** konden geven. Met onze **innovatieve Airproducten** hebben we scholen geholpen om hun sport- en beweegaanbod naar een hoger niveau te tillen.

#### Leuk, veilig en uitdagend

De 12SPRINGS Airproducten zijn speciaal ontworpen om **bewegen leuk, veilig en uitdagend** te maken voor kinderen van alle leeftijden en niveaus. Of het nu gaat om turnen, gymmen, bewegend leren of speelse activiteiten, onze producten zijn veelzijdig en eenvoudig in gebruik. Ze bieden **een zachte, verende ondergrond** die perfect is voor het aanleren van nieuwe vaardigheden en het verbeteren van de motoriek. En ze maken leren extra leuk! De hoogste tijd om er ook mee aan de slag te gaan!

"Wist je dat je **subsidie** kunt gebruiken om Airproducten zoals de Educatieve Airtrack Set mee aan te schaffen? Mis deze kans niet."

Mijn naam is Francis Moraal, eigenaar van 12SPRINGS SPORTS, en ik sta klaar om je te voorzien van **alle informatie over de subsidie en de juiste Airproducten** waarmee je jouw school een sportieve boost gaat geven. Neem gerust even contact met mij op."



**Francis Moraal**

Eigenaar 12SPRINGS SPORTS

+31 6 14339925

[fmoraal@12SPRINGSSPORTS.NL](mailto:fmoraal@12SPRINGSSPORTS.NL)

Cuneraweg 318, 3911 RT Rhenen

[WWW.12SPRINGS.NL](http://WWW.12SPRINGS.NL)

**12SPRINGS SPORTS**  
werkt samen met:





# De rol van de begeleider <sup>2</sup>

## tijdens het buitenspelen

Het schoolplein is cruciaal in de ontwikkeling van kinderen omdat het dé plek is voor kinderen om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en ook voor het oefenen van sociale vaardigheden. Hierin heeft de begeleider op het schoolplein een grote rol. In deel 1 ‘De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool’ (Janssen en Mauw, 2024) wordt aandacht besteed aan timemanagement, structuur, materiaal en de koppeling met de gymles. In dit artikel zoomen we in op de actieve rol van de begeleider. Wie kan deze rol vervullen? Welke competenties heeft de begeleider nodig om het buitenspelen waardevol voor elk kind te laten zijn?

| Steven Mauw, Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Mirka Janssen

### Wat houdt een actieve rol van de begeleider in?

Op veel schoolpleinen heerst nog een competitieve sfeer en geldt het recht van de sterkste. Om de (sociale en fysieke) veiligheid voor iedere leerling te waarborgen is de aanbeveling om begeleiders echt in de rol van speelbegeleider te zetten in plaats van in de rol van pleinwacht. Het verschil zit hem in de initiatie van de rol. De pleinwacht is een reactieve rol waarbij er vaak door een aantal begeleiders toezicht wordt gehouden en waarbij de begeleiders vaak brandjes moeten blussen. De speelbegeleider is een proactieve rol, waarbij begeleiders samenwerken in verschillende rollen en zo proactief zorgen voor een fijn pedagogisch klimaat op het plein waarbij er volop gespeeld en geleerd kan worden. Door een actieve rol aan te nemen, kunnen

begeleiders gedrag op het schoolplein (positief) sturen. De begeleiders kunnen dat doen door te enthousiasmeren, een spel op te starten, te begeleiden en te participeren in spel. Hierdoor worden kinderen meer betrokken bij het spel en is de kans op (zelfstandige) herhaling van het spelen veel groter.

### Wie kan deze rol vervullen?

#### Leerkrachten

De leerkracht heeft een natuurlijke status waardoor juist de meest kwetsbare kinderen zich gezien voelen. Ook is het een mooie manier voor de leerkracht om de leerlingen op een andere manier te zien dan in het klaslokaal. De kinderen zullen na een actieve en fijne pauze, zich veel beter kunnen concentreren in de klas. Om de kinderen die niet makkelijk tot spel komen op gang te helpen, kunnen

de leerkrachten in de klas (vlak voordat de pauze begint) de leerlingen vragen wat ze gaan doen tijdens het buitenspelen, met wie en met welk materiaal. Op deze manier worden de leerlingen geactiveerd alvast na te denken over het buitenspelen.

#### Juniorcoaches

Juniorcoaches zijn leerlingen, vaak uit de hogere groepen, die worden ingezet om het buitenspelen te begeleiden. Voorbeelden zien we bij de Sportiefste Basisscholen van Nederland (o.a. bij CBS De Waterhof in Delft). De juniorcoaches kunnen taken uitvoeren in materiaalbeheer en het helpen en stimuleren van andere kinderen op het schoolplein (*peer-coaching*). Oudere kinderen vinden het vaak leuk als ze bepaalde verantwoordelijkheden krijgen, tegelijkertijd hebben zij ook het

recht op een pauze zonder taken en verantwoordelijkheden.

Op basisschool De Waterhof is er duidelijke opbouw in de inzet van juniorcoaches, beschrijft Nick Keijser in LO6 uit september 2022. Het begrip juniorcoaches wordt als eerste geïntroduceerd in de veilige setting van het speellokaal en de gymzaal, waar leerlingen kunnen oefenen in deze rol, alvorens zij het in de meer vrije situatie van het schoolplein moeten laten zien. Het moet een keuze zijn van de kinderen en niet een vlucht om in een andere rol wél te kunnen meedoen aan een spel. De inzet van juniorcoaches kan volgens de auteurs van dit artikel ook pas echt als er een duidelijke structuur en een veilig klimaat heerst op een plein. Daarnaast moeten de juniorcoaches begeleid worden door een volwassen

begeleider die hier ook tijd en ruimte voor heeft.

#### Pedagogisch medewerker

De laatste jaren wordt er vaak een beroep gedaan op pedagogisch medewerkers om het buitenspelen op scholen te organiseren. Deze trend is zichtbaar sinds de invoering van het continurooster en scholen een zoektocht zijn gestart naar het moment van pauze voor de leerkrachten. Volgens de cao heeft een leerkracht recht op een half uur pauze tussen 10.00 en 14.00 uur. Met instemming van de medezeggenschapsraad mag dit ook twee keer een kwartier zijn. Om tegemoet te komen aan de pauze van leerkrachten gaan scholen samenwerkingen aan met verschillende organisaties. Het resultaat is dat op veel scholen pedagogisch medewerkers worden ingezet om de



### Link met een Dynamische Schooldag

Op het moment dat er op een andere manier geroosterd wordt, zoals bij CBS Het Lichtpunt, hebben leerkrachten op meerdere momenten (als de leerlingen een beweegmoment van een andere professional hebben) hun pauzes. Dit wordt niet op een vast moment geregeld. Dat geeft flexibiliteit, ruimte voor een leerkracht om zelf hun pauze te kiezen en vorm te geven en zorgt voor professionele begeleiding van de leerlingen.



pauze in goede banen te leiden. De leerkrachten hebben op dat moment pauze en geven het pedagogische stokje over. Uiteraard is het voordeel dat leerkrachten op deze manier ‘ongestoord’ pauze kunnen houden.

Een voorwaarde hierin is dat de samenwerking tussen de opvangorganisatie en de school goed moet zijn en dat de pedagogisch medewerkers professionalisering hebben gevolgd om het buitenspelen te begeleiden. Te vaak zien we dat de pedagogisch medewerkers onderbemand op het schoolplein staan, waardoor zij niet in een begeleidende rol kunnen komen, maar in een reactieve rol. En dit is al een stuk lastiger voor hen, omdat de relatie met de kinderen vaak minder sterk is dan de leerkracht. Puur om het feit dat zij (een groot deel van) de kinderen alleen in de pauze zien.

#### Buurtsportcoach

De buurtsportcoach kennen we als de oude combinatiefunctionaris. Waar deze zich eerder op school bevond in de gymlessen om zo de verbinding te maken naar de sportvereniging, zien we de laatste tijd dat de buurtsportcoach ook structureel ingezet wordt op scholen. Vaak is de buurtsportcoach onderdeel van het ‘beweegteam’ op school, waar ook de vakdocent bewegingsonderwijs deel van uitmaakt. De buurtsportcoach heeft vaak een CIOS Sport en Bewegen of ALO-achtergrond. Dat maakt de buurtsportcoach uitermate geschikt om activiteiten voor te bereiden en te begeleiden.

#### Ouders

In sommige gevallen worden ouders gevraagd om een rol te vervullen bij het buitenspelen in de pauze. Meestal is dat om toezicht te houden, zodat de leerkrachten van hun welverdiende pauze kunnen genieten. Het blijft echter bijzonder dat scholen ervoor kiezen om ouders een taak te geven in de (pedagogisch) complexe opdracht van het buitenspelen. In veel gevallen staan ouders met een zekere mate van handelingsverlegenheid op het plein en komen – logischerwijs – niet veel verder dan reactief handelen. Veelal uit zich dat in het straffen van leerlingen die zich ‘niet gedragen’. In

deze context zijn kinderen die veel ander gedrag vertonen meestal niet blij, voelen ouders frustratie en hebben leerkrachten soms ook het nakijken, bijvoorbeeld door gedoe in de klas na de pauze. Gelukkig zijn er ook zeer aansprekende voorbeelden waarin ouders een absolute meerwaarde zijn op het schoolplein en bij het buitenspelen.

O.b.s. de Globe in Amsterdam is zo’n voorbeeld. Hier staan moeders uit de buurt elke dag op het plein tijdens de pauze. Ze vormen een hechte groep, kennen elkaar goed, delen ervaringen én snappen en spreken de taal van de straat. Ze zijn in staat om een relatie op te bouwen met de leerlingen die naar buiten komen en kunnen vanuit die positie ook begrenzen als het nodig is. De moeders zijn geschoold en hebben dus verstand van teams maken bij voetbal, van de regels van kingen, van de structuur die nodig is bij het eerlijk verdelen van het schommelen. Een voorwaarde is dat zij begeleid worden door leerkrachten van de school. Het is dus echt een samenwerking tussen leerkrachten en ouders.

#### Welke competenties zijn er nodig?

Het begeleiden van spel op het schoolplein is complex. Het vereist, naast kennis van spellen en regels, ook kennis van sociale hiërarchie, pedagogiek en de vaardigheden om hiermee om te gaan. Daarnaast de vaardigheid van het leren kijken naar het beweeg- en speelgedrag op het plein. We onderscheiden drie niveaus van begeleiden:

- enthousiasmeren of aanmoedigen
- meespelen
- begeleiden

#### Enthousiasmeren of aanmoedigen

De rol die wellicht wel het dichtst bij eenieder ligt die met kinderen werkt. Het enthousiasmeren om in beweging te komen én in beweging te blijven. Een compliment geven, laten weten dat je de leerling ziet. In spel een individu of een team aanmoedigen, als het goed gaat, maar ook als het even tegenzit. Deze rol

In BioS-teams (Bewegen in en om School) werken vakleerkrachten en buurtsportcoaches samen aan de coördinatie en uitvoering van de Dynamische Schooldag. Alle beweegactiviteiten buiten de klas worden dan door beweegprofessionals begeleidt. Dit team kan dan goed de verbinding maken tussen de gymles en het buitenspelen en bijvoorbeeld een school-breed thema. Bij de STWT in Amsterdam loopt een pilot gecoördineerd door het lectoraat BIOS van de Hogeschool van Amsterdam.

kan iedereen vervullen zonder materiaal, zonder kennis van spelregels, zonder mee te hoeven spelen. Wat hier wel voor nodig is: tijd en ruimte. Zorg dus voor een verdeling van het plein. Niet een gedeelte om toezicht of pleinwacht te houden, maar om daadwerkelijk in deze rol te komen. Een voorwaarde is dat er voldoende begeleiders op het plein zijn.

#### Meespelen

Begeleiders die meespelen en activiteiten initiëren op het schoolplein, zetten meer kinderen in beweging. Daarnaast is het een kans om aan de relatie te werken tussen bijvoorbeeld de leerkracht en leerling door samen te spelen en te bewegen. Meespelen van de begeleider vinden de meeste kinderen fantastisch. Als leerkracht met een lang springtouw op het plein gaat staan en daarmee, samen met een leerling, begint te draaien, dan staan er al gauw een flink aantal kinderen omheen. De initiërende rol van de begeleider is zeer belangrijk. Vooral voor de wat minder vaardige leerling, of de leerling zonder zelfvertrouwen. Die denkt; de begeleider staat erbij, dit gaat goedkomen! Meespelen geeft de begeleider ook de



mogelijkheid om het spel te beïnvloeden. Uiteraard vraagt dit een bepaalde mate van kennis van het spel en vaardigheid om het te spelen. Maar de begeleider kan juist even dat ene kind aanspelen, het tempo er even uit halen, of juiste die ene leerling in staat stellen om een doelpunt te maken. Ook kan er vanuit het spel de rol van spelbegeleider of scheidsrechter gemakkelijk worden opgenomen. Op het moment dat er een stevige hiërarchie is, of als men zelfs spreekt van een straatcultuur, zorgt een hoge eigen vaardigheid ook voor status. Die status kan dan ingezet worden om het spel op een positieve manier te beïnvloeden.

#### Begeleiden

De grootste invloed die de begeleider heeft op het verloop van een activiteit of spel op het schoolplein is als deze actief begeleid wordt. Kennis van de activiteit en van de leerlingen die de activiteit spelen is hierbij een meerwaarde. Een activiteit begeleiden start met de vraag: kunnen alle kinderen meedoen?

De begeleider van een activiteit moet zorgen voor veiligheid. Dus niet te veel spelers op een te kleine ruimte en zorgen voor de

mogelijkheid van ander spel als er kinderen niet mee willen of kunnen doen. Als het spel eenmaal ‘loopt’ kijkt de begeleider goed naar het spel en stelt daarbij de volgende vragen: Hoeveel spelers zijn er daadwerkelijk actief? Lukt het spel? (Lukt het samenspelen, wordt er aangevallen, lukt het scoren.) Is er de mogelijkheid om langdurig actief in het spel mee te doen? Of is er een mogelijkheid om snel terug te keren als de speler ‘uit’ is? Als laatste checkt de begeleider of er sprake is van een fijne, veilige sfeer; Is er geen sprake van dominantie? Of benadrukken van dominantie door spelers? Is er geen sprake van uitsluiting? Door als begeleider telkens deze checkvragen te stellen kan het spel of de activiteit worden aangepast, zodat alle kinderen kunnen meedoen én uitgedaagd kunnen worden.

#### Valkuil van de verantwoordelijkheid

Leerlingen zijn zelf verantwoordelijk voor het succesvol laten verlopen van de activiteit. Maar dit moeten ze wel leren. Te vaak verwachten leerkrachten dat de leerlingen dit zelf ‘moeten’

kunnen, zonder de juiste omgeving te creëren. De valkuil van de begeleider is dat hij gemakkelijk in de rol van scheidsrechter wordt geduwd, en daarmee verantwoordelijk is voor het verloop van het spel. Kijk dus uit met het introduceren van te veel regels! Bij elke regel die geïntroduceerd wordt, is er iemand die hem moet naleven.

Op het moment dat de begeleider echt in de begeleidende rol wil blijven, maak dan liever een aanpassing in organisatie. Speel op meerdere kleine velden, waar meerdere variaties van het spel gespeeld kunnen worden.

#### Tot slot

Vaak spelen leerlingen met verschillende vaardigheden, interesses en leeftijden op één plein of in één activiteit. Aan de begeleider van het schoolplein de taak om hiermee om te gaan. Dit vraagt een ongelijke behandeling. Op het moment dat alle kinderen gelijk behandeld worden, blijft er een dominantie van vaardige spelers. Hiermee ontstaat een competitieve omgeving waardoor het sociaal onveilig wordt en er uitsluiting kan plaatsvinden. Op het moment dat de begeleider ongelijk gaat behandelen krijgt iedere deelnemer zijn of haar uitdaging. Daarmee ontstaat er een coöperatieve omgeving. Hierdoor is de kans groot dat er een sociaal veilig klimaat ontstaat waarin alle kinderen kunnen meedoen. De rol van de begeleider, in welke vorm dan ook, is hierin cruciaal! ●



#### Contact

[smauw@regiocollege.nl](mailto:smauw@regiocollege.nl)  
**Steven Mauw** is teammanager Sport en Bewegen bij Regio College in Zaanstad  
**Wim van Gelder** is opleider en mede-eigenaar van Alles in Beweging, Platform Dynamische Schooldag en Stimuliz  
**Bastiaan Goedhart** is opleidingsdocent op de Pabo in Haarlem  
**Mirka Janssen** is lector Bewegen in en om School bij de Hogeschool van Amsterdam

#### Foto's

PLAYgrounds en Anita Riemersma  
**Kernwoorden**  
 buitenspelen, schoolplein, begeleidende rollen



# Met nieuwe kerndoelen werken aan levenslang met plezier bewegen

**Een team van leraren, vak- en curriculumexperts werkt op dit moment aan nieuwe conceptkerndoelen voor bewegen en sport. Een van de ambities van het kerndoelenteam is dat het leergebied leerlingen voorbereidt op een leven lang met plezier bewegen. Een uitdaging daarbij is: hoe houden we het leergebied uitdagend voor iedere leerling?** | Bea Ros

Steeds meer jongeren hebben een e-bike, buiten spelen is vervangen door binnen gamen en sportverenigingen tellen steeds minder jeugdleden. 'Door dit soort ontwikkelingen wordt de gymles op school nog belangrijker', zegt Michiel Hermans, gymdocent op het Blariacum College in Venlo en lid van het kerndoelenteam bewegen en sport.

Die groeiende beweegarmoede is een van de uitdagingen die vermeld staan in de *startnotitie* voor bewegen en sport. 'Iedereen ziet dat we iets te doen hebben', stelt procesregisseur Cor Ottens. 'Het gesprek in ons team gaat niet alleen over wat er op school moet gebeuren, maar

ook hoe we de verbinding leggen met bewust gezond leven buiten de school.'

## Nieuwe beweegcultuur

Sinds september vorig jaar werkt het team van leraren, vak- en curriculumexperts aan nieuwe conceptkerndoelen voor bewegen en sport. Die actualisatie is hard nodig, want de huidige kerndoelen dateren uit 2006. 'Inmiddels ziet onze beweeg- en sportcultuur er behoorlijk anders uit, met naast traditionele sporten bijvoorbeeld ook padel en freerunning', vertelt Hermans. 'Competitie wordt minder belangrijk. Mensen willen tegenwoordig meer informeel en laagdrempelig bewegen, op een tijd en plek die hen uitkomt. Het is de kunst om een uitdagende leeromgeving te

creëren die met die nieuwe cultuur rekening houdt en daarop voorbereidt. Geactualiseerde kerndoelen kunnen daarbij helpen.'

'Bovendien', vult Amika Singh aan, 'motorische vaardigheden die leerlingen voorheen vanzelfsprekend beheersten, moet je nu expliciet aandacht geven. Zo maken veel experts zich zorgen dat kinderen steeds minder goed kunnen bewegen'. Singh is vanuit het Mulier Instituut lid van de advieskring die meekijkt en -denkt met het werk van het kerndoelenteam.

Eerst formuleerde het team een algemene karakteristiek oftewel de hoofdlijnen van het leergebied bewegen en sport. Een belangrijk dilemma daarbij was de balans tussen ambitie en realisme. 'We kunnen met dit leergebied niet het hele gewicht van de samenleving op de schouders dragen', licht Ottens toe. 'We moeten leraren wel haalbare doelen meegeven. Dus vroegen we aan de advieskring bijvoorbeeld: "Is het wel goed om het begrip gezondheid te gebruiken? Want het

kan toch niet zo zijn dat alleen gymleraren moeten zorgen dat leerlingen gezond blijven.'

De advieskring herkende dit dilemma. 'Ons advies was om vast te houden aan het eigen vak, bewegen, maar daarbij wel verder te kijken dan de gymzaal alleen en ook daarbuiten te kijken', zegt Singh. Hermans knikt: 'De gymleraar als beweegambassadeur van de hele school. We kunnen bijvoorbeeld meedenken over hoe je de hele schooldag actiever kunt inrichten. Ook kunnen we leerlingen helpen datgene wat ze in de gymles hebben geleerd, ook daarbuiten te benutten.' Hij geeft een voorbeeld van zijn eigen school: 'Wij bereiden onze leerlingen met trainingsschema's voor om deel te nemen aan het plaatselijke hardloopevenement de Venloop. Deelname is uiteraard niet verplicht, maar we brengen het wel zo dat je iets moois mist als je niet deelneemt.'

## Drie domeinen

De gymles moet de volle breedte van het beweegspectrum laten zien, maar ook verdieping bieden. 'We willen dat gym ook een vak blijft waar je beter in kunt worden', aldus Ottens. 'Het moet zowel in de breedte als de diepte uitdagend zijn voor leerlingen.' Een verdeling waar het team nog volop mee aan het puzzelen is: wat nemen we wel en niet mee naar de eindstreep?

In het raamwerk voor het leergebied heeft het team voorlopig drie domeinen benoemd: (1) leren bewegen, (2) samen bewegen en (3) betrokken bewegen. Het derde domein heeft te maken met wat in de startnotitie de 'beweegidentiteit' van leerlingen heet. 'Als het goed is, ontdekt elke leerling welke vorm van bewegen bij hem of haar past', licht Hermans toe. 'Dat je van school afgaat met het idee: ik ben een volleyballer, een surfer, een freerunner... Dus dat de gymles voorbereidt op een leven lang met plezier bewegen. We kunnen met onze lessen zaadjes planten door leerlingen positieve beweegervaringen te laten opdoen. Vervolgens laat je leerlingen daarover nadenken: in hoeverre past dit bij mij?' Dat betekent niet dat alles alleen maar leuk moet zijn in de



gymles. Leerlingen mogen ook leren volhouden en soms eigen (beweeg-)grenzen ervaren. 'Maar we streven er wel naar dat bewegingsonderwijs motiverend is', stelt Ottens. 'En dat kan onder meer door én breedte én diepte te bieden.'

Een andere opdracht voor het kerndoelenteam is te zorgen voor een doorlopende leerlijn van primair naar voortgezet onderwijs. Hun vraag daarbij aan de advieskring was: moeten po en vo dezelfde of juist eigen kerndoelen hebben? De advieskring neigde naar het eerste. 'Je moet blijven werken aan beweegvaardigheden, of je nu lesgeeft in het primair of voortgezet onderwijs', licht Singh toe. 'Daarin verschilt dit leergebied van bijvoorbeeld rekenen en wiskunde, waarin de ene vaardigheid voortbouwt op de andere en je die dus in een bepaalde volgorde moet aanleren.' Een doorlopende leerlijn betekent ook zoeken naar de juiste formuleringen van de conceptkerndoelen. 'We moeten ze verwoorden in een taal die herkenbaar is voor po en vo', licht Hermans toe.

## Meer houvast

Het team en de advieskring zijn zeer te spreken over de samenwerking. De overleggen zijn duidelijk en scherp en vooral opbouwend. 'Het voelt als een gezamenlijk pad', zegt Singh. Ottens knikt: 'We gaan er samen voor om dit leergebied mooier en rijker te maken.' Hermans hoopt en verwacht dat hij en zijn collega's straks meer houvast

krijgen. 'De huidige kerndoelen zijn zo ruim dat ieder er een eigen interpretatie aan kan geven. De geactualiseerde kerndoelen zullen meer richting en sturing geven. Iedere leerling kan straks kennismaken met een breed spectrum, het zal niet meer afhankelijk zijn van de voorkeuren of expertise van de leraar wat er in de gymles aan bod komt.'

De beweegidentiteit als nieuw kerndoel zal bovendien, zo verwacht hij, de motivatie van leerlingen vergroten. 'We gaan leerlingen helpen om bewust stil te staan bij wat ze leuk vinden en te ontdekken waar ze goed in zijn.' Niet alleen voor leerlingen, maar ook voor leraren betekenen de nieuwe kerndoelen winst. 'Ik denk dat de nieuwe kerndoelen leraren gaan inspireren en prikkelen om opnieuw naar hun vak te kijken. Ons vak is continu in beweging en dat is precies het mooie ervan.' ●



### Contact

[actualisatieonderwijsdoelen@slo.nl](mailto:actualisatieonderwijsdoelen@slo.nl)  
**Bea Ros** is neerlandica en zelfstandig (onderwijs)journalist. Ze schreef dit artikel in opdracht van SLO.

### Foto's

SLO

### Kernwoorden

actualisatie, kerndoelen, bewegen en sport, doorlopende leerlijn



## Meer weten?

De actualisatie van de kerndoelen voor bewegen en sport zijn onderdeel van een curriculumbrede actualisatie. De conceptkerndoelen voor dit leergebied worden najaar 2024 opgeleverd. In de volgende fase gaat SLO hierover met scholen in gesprek (fase van beproeven) en daarna volgt politieke besluitvorming en uiteindelijk implementatie van de kerndoelen door het ministerie van OCV. Meer informatie over het traject is te vinden op <https://www.actualisatiekerndoelen.nl/bewegensport>. Meld je hier vooral aan voor automatische updates, om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws over de actualisatie.



# De moderne gymzaal: Sportmaterialen 19

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 specifieke en kleinere sportmaterialen, omdat we hoorden dat er behoefte was aan iets meer aandacht hiervoor. In de afleveringen 16 tot en met 18 zijn de vaste en algemene inrichting en de sportinventaris besproken. | Folkert Buiters en Odin Wenting

### Specifieke en losse sportmaterialen

Specifieke sportmaterialen die aan de orde komen zijn trampolines, airtracks en inrichting speellokale. Onder losse materialen worden talloze, verschillende attributen verstaan. Van multicubes, speciale ballen, tot ASM-materialen. Het artikel geeft aan welke leveranciers er zijn. We besteden geen aandacht aan materialen voor buitengym, omdat dit in 2025 in een afzonderlijk artikel aan de orde komt.

### Inventarislijst KVLO

De KVLO heeft een basisinventarislijst voor het speellokaal, primair onderwijs en het voortgezet onderwijs. Deze

lijsten zijn 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. Sportinventaris die voldoet aan de leerdoelen om leerlingen goed bewegingsonderwijs te geven. Niet alles dat je wil hebben, staat wellicht op deze lijst. Gebruik je vakwerkplan en de leerlijnen om met je collega's te bepalen wat er nodig is. Inventariseer jaarlijks wat vervangen moet worden en welke aanvullingen en vernieuwingen nodig zijn.

### Trampolines

Trampolines zijn er in soorten en maten. Trampolines bedoeld voor professionele sport laten we buiten beschouwing, omdat we ons richten op het bewegingsonderwijs. Dan blijven er nog genoeg producten over van klein tot groot. Trampolines leveren een bijdrage aan balans, coördinatie, reflex, kracht en meer. Een wandtrampoline die uitgeklapt kan worden in verschillende standen, wordt vooral geleverd door de leveranciers van vaste inrichting, waaronder Janssen Fritsen en Bosan. Op de foto linksonder staat een ingebouwde trampoline. Als deze niet in gebruik is en de deuren zijn dicht, dan is de wand vlak, zoals het hoort. De kleinere trampolines zijn bij verschillende leveranciers verkrijgbaar.

### Airtracks

Airtracks en airbags zijn interessante producten voor het bewegingsonderwijs, omdat ze op verschillende manieren kunnen worden ingezet. Iedereen kan ongeacht de leeftijd op een airtrack kruipen, lopen, rollen rennen of springen. Een airtrack heeft een zachte ondergrond. Het draagt bij aan de versterking van spieren en gewrichten en verbetert de balans en de coördinatie. Airtracks worden vaak gebruikt in combinatie met andere toestellen. Naast airtracks zijn er grote airbags die je zacht laten neerkomen. Airtracks worden vooral geleverd door Airtrack Factory en 12SPRINGS.



Wandtrampoline inbouw (Bosan)

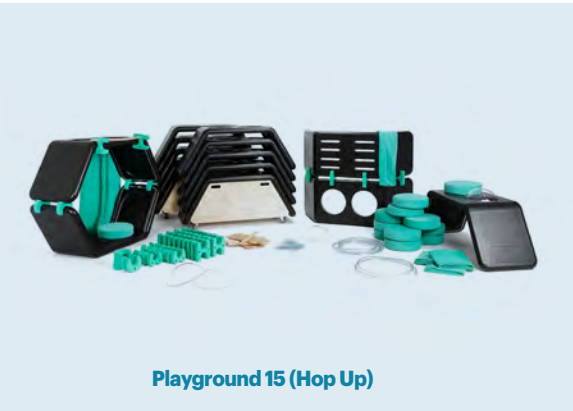


Airtrack (Airtrack Factory)



### Speellokalen

Er zijn diverse leveranciers voor inrichting en inventaris van speelzalen. We bespreken speelzalen in artikel 20.



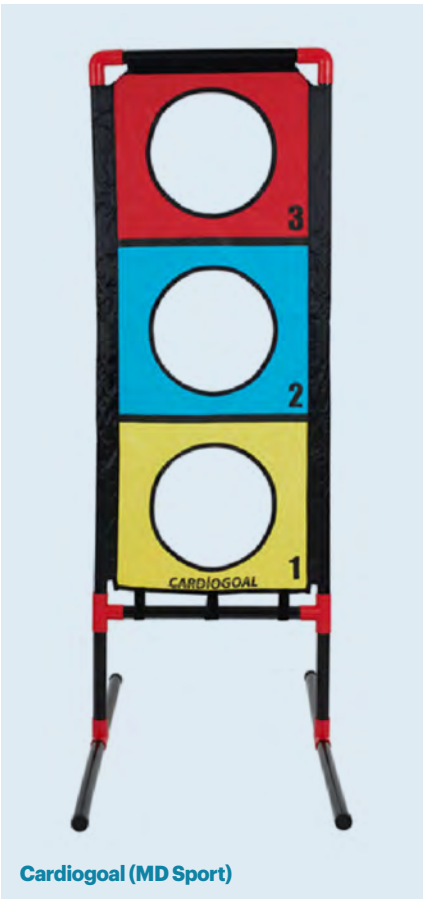
Playground 15 (Hop Up)

### Losse Materialen

Voor losse materialen kun je bij tal van leveranciers terecht. De diversiteit in aanbod is wisselend in omvang, maar elke leverancier heeft zo zijn eigen specialismen. Wij raden aan om alle websites die onderaan in het artikel worden vermeld, eens te bezoeken en er in te bladeren. Op de foto's staan enkele voorbeelden van specifieke losse materialen.



Balansbord (Bronsport)



Cardiogoal (MD Sport)

### ASM en andere vernieuwingen

De producten van ASM en de mogelijkheden van ASM en een aantal andere vernieuwingen worden besproken in nummer 21 van deze serie. Een voorbeeld van een product op basis van het Athletic Skills Model is de valmat met een spelprint.



ASM Valmat Galaxy (Janssen Fritsen)

### Leveranciers Sportinrichting, sportinventaris en sportmaterialen

De bekendste leveranciers die deelnemen aan aanbestedingen voor de inrichting van sportaccommodaties zijn [Nijha](#), [Bosan](#), [Janssen Fritsen](#) en [Jeka](#). Zij leveren de grotere toestellen en materialen en zijn vaak gespecialiseerd in bepaalde sporten. Sommige leveranciers hebben raamcontracten voor vijf jaar of langer met gemeenten en schoolorganisaties. Het is dan niet altijd mogelijk om materialen bij derden te kopen, tenzij de geselecteerde leverancier het gewenste product niet kan leveren. De voor ons bekende leveranciers die zich meer richten op specifieke en losse sportmaterialen en onderdelen zijn:

- [Airtrack Factory](#)
- [12SPRINGS](#)
- [Bronsport](#)
- [Sport '81](#)
- [MD sport](#)
- [Hopup Play](#)



### Contact

[folkertbuiters@gmail.com](mailto:folkertbuiters@gmail.com)  
[info@odinwenting.nl](mailto:info@odinwenting.nl)  
**Folkert Buiters** is programmamanager multifunctionele accommodaties  
**Odin Wenting** is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodaties  
**Foto's**  
[Websites van leveranciers](#)  
**Kernwoorden**  
[huisvesting](#), [gymzaal](#), [sportmaterialen](#), [basisinventarislijst](#)



# CANONLO.NL

## Vakantie

**We zijn er weer klaar voor: de vakantie. Meestal zijn de LO-lessen geëindigd in de buitenlucht. De programma's van nu zijn anders dan die van eind negentiende eeuw maar een ding is zeker, we zijn even klaar met school! Tijd om te relaxen. Ter ontspanning kun je, liggend op een bedje, een beetje scrollen door de vensters van de Canon. Zo kun je het nuttige met het aangename verenigen.**



Volleybalwedstrijd  
AMVJ - Centymca 1930

Als je wil kijken hoe de ontwikkeling is geweest van spel en sport, begin dan eens op **venster 1881**. Je leest over de ontwikkeling en de invloed van sporten op ons vak, maar ook welke personen belangrijk waren. Via de dikgedrukte links kom je op de verdiepingspagina's waar meer over een onderwerp staat uitgelegd. Zo lees je bijvoorbeeld op verdiepingspagina **Noorthey (1820-1882)** dat voetbal en cricket al veel eerder werden beoefend dan we aannemen.

Op verdiepingspagina **1881** krijg je een andere kijk op de oprichting van de eerste voetbalclub HFC en oprichter Pim Mulier. In het begin ging het allemaal niet van een leien dakje. De sportbeweging ondervond weerstand vanuit socialistische kring, vanwege het feit dat de sport door de leiders van de arbeidsbeweging gezien werd als een product van een liberaalburgerlijk kapitalistische maatschappij. Ook vanuit christelijke kring werd gewezen op de morele gevaren van het

verschijnsel sport. Het waren niet zozeer de vrije spelen waar verzet tegen kwam. Het verzet was vooral gericht tegen de begeleidende verschijnselen van de sport, zoals de overdrijving, de sportverdwazing, de record-jacht, de overdreven lichaamscultus en de weerzin tegen de financiële beloning. Je verwacht het niet maar juist vanuit het ministerie werd erop aangedrongen om meer aandacht aan spel te geven op scholen. Het heeft jaren geduurd voordat sport en lichamelijke opvoeding niet meer als twee niet verenigbare grootheden werden gezien. Tegenwoordig is er een nauwe samenwerking tussen bijvoorbeeld de KVLO en NOC\*NSF.

Het filmpje 'Spel en sport in het midden van de vorige eeuw' onderaan het venster 1881 geeft inzicht in hoe de kinderen vroeger tijdens hun vakantie werden uitgedaagd om van alles te doen en zeker ook te bewegen! Op het filmpje staan vakantiewedstrijden in Amsterdam georganiseerd door de AMVJ en FAMOS (bron: Beeld en Geluid).

Via de blauwe links kom je bij andere vensters en biografieën. Typ in het zoekvenster 'vakantie', in en je ziet daar onder andere de biografie van **Dick Schmüll**. Deze man heeft heel veel betekend in de wereld van bewegen. Zo gaf hij les op de eerste CIOS-opleiding in Overveen en was hij de oprichter van de NEVOBO en de NBB, de Nederlandse volleybal- en basketbalbond. Over hoe de sport naar Nederland kwam lees je op de verdiepingspagina **De introductie van basketbal in Nederland**. Zo gaan er steeds weer nieuwe werelden voor je open. ●

Kostschool Noorthey in 1845



## Geluid en akoestiek Wist je dat...

... akoestiek en geluidsbelasting bij meer dan 50% van de vakleerkrachten bewegingsonderwijs als niet voldoende wordt ervaren? En dat dit aanleiding is geweest als startpunt voor het onderzoek 'Grip op geluid' wat de Fontys hogeschool met input en samenwerking van de KVLO gestart is?

... dat dit onderzoek is gesubsidieerd door de SIA-RAAK publiek en we hier vanaf november 2022 aan gewerkt hebben? En dat er ruim 100 vakleerkrachten bij betrokken zijn geweest, tien verschillende sporthallen, sportzalen en gymnastieklokalen zijn gemeten en vele consortiumpartners zijn het onderzoek betrokken waren?

... het onderzoek nu in juni 2024 is afgerond en op het congres 4 juni de eindresultaten zijn gepresenteerd? En dat daar verteld werd dat beroepsslechthorendheid in de top 5 staat van beroepsziekten?

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

... dat blootstelling aan geluid leidt tot gehoorschade, piep in het oor, stress, concentratieverlies en stemklachten? Dat dit voor de KVLO een heet hangijzer is om haar beroepsgroep goed te informeren, voor te lichten en uiteraard ook bij te staan in het (laten) doen van passende maatregelen?

... de bevindingen erg schokkend waren? Dat ook de zalen die wel voldoen aan de normen die er zijn voor bouwakoestiek niet voldoen aan de Arbonorm voor geluidsbelasting voor de vakleerkracht bewegingsonderwijs? Dat betekent dat de geluidsbelasting in de gemeten zalen boven de 80dB uitkwamen.

... bij geluidsbelasting boven de 80dB je werkgever gehoorbescherming dient aan te bieden? En je bij geluidsbelasting boven de 85dB deze verplicht bent om te dragen? Er in het onderzoek zalen waren met een gemiddelde van 92dB geluidsbelasting? Je dan eigenlijk maar een half uur in de zaal mag werken en je dan al je dagdosis gehad hebt?

... gehoorschade een moeilijk waarneembaar arbeidsrisico is? En dat dit sluipenderwijs optreedt? En als je gehoorschade hebt dit onomkeerbaar is? Dat een op de drie bevraagde vakleerkrachten uit het onderzoek aan heeft gegeven een piep in het gehoor te ervaren? Wij als KVLO daarom een gezonde en veilige werkomgeving goed op de kaart willen zetten?

# WAT DOET DE KVLO VOOR...?



# RECHT

## Sancties bij niet meewerken aan re-integratie verplichtingen werknemer tijdens ziekte

Wanneer een werknemer arbeidsongeschikt is bestaat er een loon-doorbetalingsverplichting vanuit de werkgever. Een werknemer geniet gedurende 24 maanden, te rekenen vanaf de eerste ziektedag, ontslagbescherming. Werkgever en werknemer hebben gedurende deze periode re-integratie verplichtingen. De werknemer dient mee te werken aan deze verplichtingen die in de Wet verbetering poortwachter zijn opgenomen om de re-integratie goed en soepel te laten verlopen. De werkgever moet kunnen controleren of er daadwerkelijk sprake is van ziekte. Wanneer een werknemer onvoldoende meewerkt kan een werkgever het loon opschorten of zelfs stopzetten.

### Wanneer kan een werkgever loon opschorten?

In artikel 7:629 lid 6 van het Burgerlijk Wetboek is bepaald dat de werkgever het loon kan opschorten wanneer de werknemer zich niet houdt aan schriftelijke, redelijke controlevoorschriften die werkgever aan werknemer moet verstrekken over het geven van inlichtingen die nodig zijn om vast te stellen of er daadwerkelijk sprake is van arbeidsongeschiktheid en of de werknemer recht heeft op loondoorbetaling. De controlevoorschriften staan vaak opgenomen in een verzuimreglement van de organisatie. In de praktijk is het opschorten van loon vooral een drukmiddel dat door de werkgever wordt ingezet als de werknemer meerdere keren is opgeroepen bij de bedrijfsarts maar daar geen gehoor aan geeft. Zodra de werknemer alsnog aan de controlevoorschriften voldoet (en gehoor geeft aan de oproep van de bedrijfsarts) dient de werkgever het ingehouden loon met terugwerkende kracht alsnog te betalen.

### Wanneer kan een werkgever het loon stopzetten?

In artikel 7:629 lid 3 van het Burgerlijk Wetboek zijn de voorwaarden voor het stopzetten van loon opgenomen. Een aantal voorwaarden hebben te maken met het niet nakomen van de re-integratieverplichting door de werknemer, te weten:

- De werknemer belemmert of vertraagt de genezing.
- De werknemer verricht (hoewel hij daartoe wel in staat is) zonder deugdelijke grond geen passende arbeid.
- De werknemer weigert zonder deugdelijke grond mee te werken aan door de werkgever of een door hem aangewezen deskundige verstrekte redelijke voorschriften of maatregelen die erop gericht zijn de werknemer in staat te stellen passende arbeid te verrichten.
- De werknemer weigert zonder deugdelijke grond mee te werken aan het opstellen, evalueren en bijstellen van een plan van aanpak.

Het verschil met loonopschorting is dat bij loonstopzetting de werkgever de werknemer het loon niet alsnog hoeft te betalen wanneer deze uiteindelijk zijn verplichtingen nakomt. De werknemer krijgt dan dus over een bepaalde periode geen loon. Daarmee is de loonstopzetting bij uitstek een sanctiemiddel.

### Toepassing in de praktijk

In de praktijk blijkt het niet altijd even makkelijk om te bepalen of een bepaalde situatie een loonopschorting dan wel een loonstopzetting rechtvaardigt. In beide gevallen heeft de werkgever een informatieplicht: de werkgever moet de werknemer onverwijld informeren wanneer hij van plan is een beroep te doen op één van beide mogelijkheden. De werkgever doet er verstandig aan dit schriftelijk te doen om zo indien nodig te kunnen aantonen dat aan de informatieplicht is voldaan.

We zien wel gebeuren dat bij het informeren van de werknemer de termen loonopschorting en loonstopzetting door elkaar worden gehaald. Spreekt de werkgever bij zijn informatieplicht over loonopschorting terwijl hij loonstopzetting bedoelt, dan mag de werkgever het loon niet stopzetten. Het is goed daar alert op te zijn. Word je als werknemer geconfronteerd met loonopschorting dan wel loonstopzetting tijdens ziekte neem dan contact op met de juridische afdeling van de KVLO door een mail te sturen naar [juristen@kvlo.nl](mailto:juristen@kvlo.nl). Wij kunnen dan beoordelen of de werkgever een grond heeft een dergelijke sanctie toe te passen en adviseren hoe te handelen richting werkgever. ●

# BEWEGEN OVERWEGEN



## Vakleerkracht als vaderfiguur

In een groepjesles van groep 8 met kinderen uit een gemengde wijk zien we de kinderen regelmatig de grenzen van de beweeguitdagingen opzoeken. De vakleerkracht kijkt rustig toe en bij een grensoverschrijding kijkt het kind naar de leerkracht en met een kleine hoofdbeweging is de orde weer hersteld. Ruim twintig jaar is hij op deze basisschool werkzaam en deze kinderen hebben al 8 jaar les van hem. Groepsleerkrachten van deze school zeggen dat de kinderen in de gymzaal meer op hun gemak zijn dan in het klaslokaal. Een moeder uit de medezeggenschapsraad vertelt dat deze gymleerkracht voor veel kinderen een soort vaderfiguur is.

Met deze vakleerkracht hebben de kinderen in acht jaar een bijzondere band opgebouwd. Voor een flink aantal kinderen is de meerjarige band met de vakleerkracht hechter dan de een- en tweejarige band met de groepsleerkrachten.

Wordt de betekenis van ons vak groter door een langdurige binding? ●

**Kum van Ree**

**Tekening**

Jolet Leenhouts



# SCHOLING

**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 over 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 schoolexamen-vakken LO (hv)/LO1 (vmbo) en voor de keuze-examen-vakken 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 onderwijs-programma 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?



## Kalender

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



## SCHRIJF JE NU IN!

**Woensdag 9 oktober 2024**  
**van 9:30 - 15.30 uur**  
**Aventurijn - Almere**

## KVLO studiedag SO/PRO - Samen iedereen in beweging

Een dag vol inspiratie met de kans om van en met elkaar leren, dat staat deze dag centraal. De Olivijn en Aventurijn (cluster 3) in Almere zetten haar deuren deze dag wagenwijd open om niet alleen een kijkje te nemen, maar ook samen les te geven. In de ochtend word je samen met collega's uitgedaagd een gymles te ontwerpen en te begeleiden die passend is bij de doelgroep en tegemoetkomt aan de behoeftes van alle leerlingen.

Van en met elkaar leren betekent in de praktijk ook aandacht voor groepsdynamische processen. Na de middagpauze geeft Jeroen Steeman een doorblik hoe je anders naar groepen kunt kijken vanuit een ervaringsgerichte activiteit. We sluiten af met een inspirerende lezing van Redouan Ait Chitt over het thema 'opgroeien met een fysieke uitdaging'. Natuurlijk is er genoeg tijd om samen te netwerken met collega's uit het mooie werkveld van so.

### Kosten

€ 225 voor KVLO-leden,  
 € 275 voor niet-leden

**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

## Verkiezing Sportiefste School van Nederland wordt 'Bewegrijke School Award'

Vanaf schooljaar 2024-2025 gaat de verkiezing 'Sportiefste School van Nederland' verder onder de naam 'Bewegrijke School Award'. Een titel die beter aansluit bij waar we voor staan. Met deze award willen we inspirerende scholen die hun leerlingen op allerlei manieren in beweging brengen in het zonnetje zetten. Na de zomervakantie gaat de inschrijving open voor vo-scholen. Houd onze nieuwsbrief in de gaten voor meer informatie over de award!

## KvK Aftermovie... 'Terug naar de gymzaal'



Op donderdag 20 juni was de bijeenkomst met Nick Keijser en Damiën Vereecken, twee gymleraren die

hebben deelgenomen aan Kamp Van Koningsbrugge (KvK). Scan of klik [hier](#) naar de aftermovie.



## Reparatiewet. Urennorm lichamelijke opvoeding vo treedt nog niet in werking

De nieuwe urennorm voor lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs, de zogenaamde Reparatiewet, treedt nog niet in werking. Dit laat het ministerie van OCW op 13 juni 2024 in een [nieuwsbericht](#) weten. Voor het schooljaar 2024-2025 betekent dit dat er niets verandert ten opzichte van het huidige schooljaar. Een nieuwe berekening en een nieuw wetsvoorstel volgen.

Scan of klik [hier](#) naar het gehele nieuwsbericht van KVLO



## KVLO TV was bij het congres Grip op geluid

Op 5 juni jl. was de KVLO TV bij het congres Grip op geluid. Scan of klik [hier](#) naar diverse interview-video's met de docenten LO, experts en onderzoekers. Zij vertellen meer over akoestiek en geluidsbeleving en mogelijke oplossingen om dit te verbeteren. Er blijken veel meer negatieve gevolgen van een te hoge geluidsbelasting te zijn dan eerder gedacht. Het probleem is dus groter en de oplossing complexer.



# NIEUWS



## Olympic Moves, The School Final

Op 7 juni vond de 22ste editie van Olympic Moves The School Final plaats op sportcentrum Papendal in Arnhem. Olympic Moves is de grootste schoolsportcompetitie van Nederland met dit jaar ruim 400 deelnemende scholen. In totaal spelen er meer dan 6000 leerlingen van ruim 400 middelbare scholen mee in negentien verschillende sporten. Dat is een record aantal deelnemers. Voor een verslag klik [hier](#). Alle wedstrijd-uitslagen zijn op de [Olympic Moves-website](#) te vinden.



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



Scan of klik [hier](#) naar het foto-album

# Spotlight

EDITIE #5

Bekijk het 3 Teams Goal hier!

# BRONSPORT.NL

LEVERANCIER SPORT- EN SPELMATERIAAL



# BONUS

TOPIC



## Verkiezing Sportiefste Basisschool van Nederland 2024

Op dinsdag 9 april werd bij Calo Windesheim in Zwolle de rode loper uitgerold voor een evenement dat bol stond van beweging en inspiratie: de uitreiking van de titel 'Sportiefste Basisschool van Nederland 2024'. Al voor de tiende keer bundelden de KVLO en Kenniscentrum Sport & Bewegen hun krachten om ontwikkelingen die gezien mogen worden te stimuleren. De genomineerde scholen waren met leerlingen uit groep 7/8 aanwezig bij deze sportieve en feestelijke dag. Een deskundige jury verkoos CBS De Waterhof uit Delft tot winnaar. | Nathalie Termorshuizen



eder jaar organiseert de KVLO samen met Kenniscentrum Sport & Bewegen de verkiezing 'Sportiefste School van Nederland'. Het ene jaar gaan we op zoek naar de sportiefste basisschool en sportiefste speciaal (basis)onderwijs school en het andere jaar worden de verkiezingen voor het voortgezet onderwijs en voorgezet speciaal onderwijs georganiseerd. De scholen die strijden om de titel zijn voorbeeldscholen voor andere scholen op het gebied van het maken van bewegingsbeleid. Zij hebben een sterk aanbod bewegen en sport. Zij stimuleren hun leerlingen om een actieve en gezonde leefstijl te ontwikkelen. Uiteraard is het aanbod geborgd in het schoolbeleid. Bovendien geeft de organisatie deze scholen graag een podium om andere scholen maar ook elkaar te inspireren. Dit jaar werden twee scholen genomineerd:

- Margarethaschool (Arnhem)
- CBS De Waterhof (Delft)

### Het voortraject

Na hun nominatie in december werden de scholen bezocht door een deskundige jury. De jury kreeg een rondleiding op beide scholen en stelden vragen aan de schoolleiding, de vakleerkracht(en) bewegingsonderwijs, groepsleerkrachten en daarnaast ook leerlingen van de



school. Samen met de eerder aangeleverde stukken kreeg de jury op deze manier een uitgebreid beeld van de rol van bewegen en sport op beide scholen. Twee heel verschillende scholen, maar uniek in wat ze doen!

Nieuw dit jaar was dat leerlingen uit groep 7/8 oefenden voor een informele battle. Dit werd mogelijk gemaakt door onze sponsor 12SPRINGS. Youtubers en freerunners Rutger Schipper (@Team Tantum) en Mees van Dam (@MeesvDam) namen voorafgaand aan de finaledag een school onder hun hoede en namen een team van toppers van verschillende sportdisciplines mee om deze informele battle voor te bereiden. Er werd in verschillende groepen geoefend voor optredens van breakdance, skateboarden, turnen/acro en freerunnen.

### Finaledag Informele battle

Bij de opening van de finaledag lieten de leerlingen van de genomineerde scholen onder leiding van YouTubers en freerunners Rutger Schipper en Mees van Dam een spetterende informele battle zien. Deze battle werd gewonnen door De Margarethaschool. Beide scholen werden beloond voor hun inzet en wonnen een airproduct van 12SPRINGS.

### Clinics en beweegplein

Na de opening werden de leerlingen van de scholen getraakteerd op clinics klimmen en judo. Deze uitdagende clinics werden door docenten en studenten van Hogeschool Windesheim verzorgd. Het enthousiasme spatte er vanaf! Op

vrije momenten konden de kinderen van de scholen freerunnen bij het beweegplein.

### Kennisevent

Naast de verkiezing was er een succesvol 'kennisevent' 'Meer bewegen gedurende de schooldag in het po'. Tijdens het event stonden kennisdeling door de genomineerde scholen, samenwerking tussen gemeente en onderwijs, het integreren van beweging tijdens de schooldag en het organiseren van een kwalitatief goede les bewegingsonderwijs centraal. Dit kennisevent, georganiseerd in nauwe samenwerking met Kenniscentrum Sport & Bewegen, had een mooie opkomst van ruim 100 deelnemers.

### Prijsuitreiking

Na een sportieve en inspirerende finaledag was het tijd voor de ontknoping. Beide scholen kunnen enorm trots zijn op de manier waarop bewegen en sport vorm krijgt binnen de school en zijn beiden echte voorbeeldscholen. CBS De

Waterhof werd de uiteindelijke winnaar en mag zich de komende twee jaar de Sportiefste Basisschool van Nederland noemen. "We hoorden tijdens het jurybezoek een helder en eenduidig verhaal van zowel de vakleerkracht bewegingsonderwijs als het beweegteam, de groepsleerkrachten, directeuren en de leerlingen. Vakleerkracht Nick is bij de uitvoering van dit beleid de spin in het web", aldus jurylid Wiebe Faber van de KVLO. De brede rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs, de zogenaamde vakleerkracht 2.0, stond centraal bij deze verkiezing.

Directeur Nora Bolderheij van De Waterhof reageert: "We vinden het fantastisch gewonnen te hebben. Het is echt de kers op de taart als je kijkt naar het harde werken van de afgelopen jaren!" Er waren voor beide scholen prijzen in de vorm van waardecheques van Bosan, Janssen-Fritsen en Nijha, waarmee de scholen sport- en spelmateriaal kunnen aanschaffen.

### Juryrapporten

Het thema van de verkiezing voor de sportiefste basisschool was de vakleerkracht 2.0; de brede rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs binnen de school in het stimuleren van bewegen en sporten. De jury heeft daarnaast gekeken naar de lessen bewegingsonderwijs, de extra beweegactiviteiten tijdens schooltijd en naar de sport- en beweegactiviteiten in het naschoolse aanbod. Ook interne en externe samenwerking werden hierbij meegenomen, evenals het draagvlak en de borging binnen de school. De jury concludeert dat beide scholen een inspiratie kunnen zijn voor vele andere scholen!







**De Waterhof: Goed leren bewegen en bewegend leren**

‘Bewegend leren en leren bewegen’ is een belangrijke pijler binnen de school en hiervoor is een breed draagvlak. De school heeft een helder verhaal rondom 2+DS+3: 2 uur bewegingsonderwijs, een dynamische schooldag (DS) waarbij kinderen niet langer zitten dan een half uur en drie uur naschools sportaanbod in samenwerking met de buurtsportcoach van Delft voor Elkaar. De jury concludeert dat deze school uitblinkt in sterke lessen bewegingsonderwijs door de vakleerkracht, waarbij zowel beter leren bewegen als bewegen regelen en bewegen waarderen centraal staan. Er zijn weinig vakleerkrachten die het aandurven om de lessen planmatig op te bouwen met steeds een herhaling van drie dezelfde lessen. Daarnaast zit er ook veel energie in het stimuleren van bewegen onder

schooltijd, waarbij begeleid buitenspelen belangrijk is. De jury ziet grote opbrengsten voor de leerlingen bij het inzetten van *peer-teaching*.

**Margarethaschool: volop in beweging!**

De Margarethaschool is met wekelijks drie lessen bewegingsonderwijs door een vakleerkracht voor alle leerlingen behoorlijk uniek in Nederland. De samenwerking in de wijk en het grote naschoolse aanbod zijn heel sterk. Binnen de school is er een duidelijke visie over de waarde van bewegen en sport en deze visie wordt goed zichtbaar in het aanbod. De vakleerkracht bewegingsonderwijs is een echte vakleerkracht 2.0. De kwaliteit van het bewegingsonderwijs vormt de basis voor alle andere acties rondom bewegen op de school. De vakleerkracht krijgt daarbij veel tijd en ruimte om een groot naschools aanbod te realiseren en te investeren in samenwerking

met de wijk. Naast aandacht voor bewegen en sport is er ook aandacht voor andere Gezonde School thema’s.

**Kennisdeling en media-aandacht**

Een van de doelen van de verkiezing is het inspireren van anderen. Naast een mooi vraaggesprek voor alle deelnemers van het kennisevent was er ook veel aandacht in de media. Zo werden beide scholen in het voortraject al door verschillende kranten en radio-programma’s geïnterviewd. Tijdens de finaledag maakte het *Jeugdjournaal* een mooi item. Ook was *KVLO TV* aanwezig om een mooie uitzending te maken. Kenniscentrum Sport & Bewegen liet ook een mooi artikel over de scholen schrijven, zie verderop in dit magazine.

En nog steeds worden beide scholen door verschillende partijen benaderd om hun verhaal te vertellen. Mooi dat er zoveel aandacht is voor het inspirerende verhaal van beide scholen. Want met elkaar is er nog veel te winnen: Slechts 60 procent van de kinderen van 4 tot 12 jaar voldoet aan de bewegrichtlijn. Kinderen zijn in ons land, met een gemiddelde van 7,2 uur per dag, kampioen stilzitten. Kinderen bewegen bovendien niet alleen minder, maar ook minder goed. Een ontwikkeling die beide scholen tegen weet te gaan! ●

Scan of klik [hier](#) voor meer informatie over de verkiezing van Verkiezing Sportiefste Basisschool van Nederland 2024



**Contact**

[nathalie.termorshuizen@kvlo.nl](mailto:nathalie.termorshuizen@kvlo.nl)  
**Nathalie Termorshuizen** is projectleider bij KVLO voor schoolsportevenementen, Vignet Gezonde School en Verkiezing Sportiefste School

**Foto's**

KVLO

**Kernwoorden**

sportieve po-school, verkiezing Sportieve Basisschool, kennisevent

# Ledenpeiling verkiezing ‘Sportiefste School van NL’

**We denken bij de KVLO na over de toekomst van de verkiezing ‘Sportiefste School van Nederland’. Daarom hebben we onze leden een aantal weken geleden door middel van een ledenpeiling bevraagd over het evenement. Lees hieronder de belangrijkste resultaten.** | Nathalie Termorshuizen

Ieder jaar organiseert de KVLO samen met Kenniscentrum Sport & Bewegen de verkiezing ‘Sportiefste School van Nederland’. Het ene jaar gaan we op zoek naar de sportiefste basisschool en sportiefste speciaal (basis-) onderwijs school en het andere jaar organiseren we de verkiezingen voor het voortgezet onderwijs en voorgezet speciaal onderwijs. Doel van deze verkiezing is het waarderen van sportactieve scholen en vakgroepen die een buitengewoon goed of innovatief aanbod bewegen en sport hebben voor hun school. Bovendien geven we deze scholen graag een podium om andere scholen te inspireren.

Elke sportactieve school kan zich inschrijven. Na inschrijving wordt een aantal scholen genomineerd. Zij worden bezocht door een deskundige jury. Eind maart/begin april vindt ten slotte de finaledag plaats. Alle genomineerde scholen worden hiervoor uitgenodigd om met hun leerlingen hier naartoe te komen. Zij laten een filmpje van hun school zien en de leerlingen verzorgen een podiumpresentatie voor alle aanwezigen. Daarna volgt een sportief programma voor de leerlingen en uiteindelijk de prijsuitreiking. Ook wordt er op dezelfde locatie een kennisevent georganiseerd voor sport- en beweegprofessionals, collega-scholen, studenten, beleidsambtenaren sport en andere belangstellenden.

**Bekendheid evenement**

Op de ledenpeiling hebben 76 mensen gereageerd, voornamelijk docenten LO uit het voortgezet onderwijs (63%). Het evenement is goed bekend onder onze leden: 95 procent van de respondenten is bekend met de verkiezing ‘Sportiefste School van Nederland’, waarbij onze leden het evenement vooral kennen via berichten in onze wekelijkse nieuwsbrief (69%), KVLO website (66%) en sociale media (42%). Maar liefst 70 procent is nog nooit aanwezig geweest bij de finaledag of het bijbehorende kennisevent.

**Oud-deelnemers**

Tweeëntwintig procent van de respondenten gaf aan wel eens mee te hebben gedaan aan de verkiezing. De belangrijkste redenen van deze oud-deelnemers om met hun school mee te doen aan de verkiezing waren erkenning/PR voor

de school (53%) en de stimulans om binnen de school bewegen en sport nog meer op de kaart te zetten (33%). Ook de onvergetelijke ervaring voor de leerlingen werd gewaardeerd (7%).

**Niet-deelnemers**

Van de respondenten die aangaven nooit mee te hebben gedaan, gaf 35 procent aan geen interesse te hebben in deelname (waarschijnlijk om verschillende redenen) en koos 33 procent het antwoord ‘anders’ en gaf vervolgens een toelichting, waarbij ‘wij kunnen ons op dit moment niet meten aan andere scholen’ of ‘nog nooit over gesproken met de sectie’ een aantal keer werd genoemd. Ook werden nog ‘te veel werk’ (14%), ‘prestatieniveau’ (10%) en ‘collega’s zijn niet enthousiast’ (8%) gekozen. De antwoorden op de vraag wanneer het voor deze groep wel

interessant zou zijn om mee te doen zijn voor ons waardevol. Enkele antwoorden waren: ‘als je ook echt wat te bieden hebt’, ‘ondersteuning krijgen?’, ‘niet alleen de sportiefste school waarderen, maar de vernieuwende ideeën die scholen hebben centraal stellen’ en ‘de lat ligt heel hoog om mee te doen’.

**Naamgeving**

Ook vroegen we of onze leden de naam ‘Verkiezing Sportiefste School van Nederland’ passend vinden. 44 procent vindt de naam prima aansluiten, de rest gaf aan geen suggesties te hebben (34%) of gaf mooie suggesties voor andere titels (22%). Een aantal gaf aan dat ‘sportief’ meerdere betekenissen heeft en geopperd werd om iets met ‘bewegen’ in te titel te zetten.

**Kennisevent**

Tijdens de finaledag van de verkiezing Sportiefste School van Nederland wordt er een gratis kennisevent georganiseerd door Kenniscentrum Sport & Bewegen. Het doel van dit kennisevent is om te inspireren en te informeren over actuele thema’s rondom bewegen gedurende de schooldag. 66 procent gaf aan interesse in deelname te hebben. Er werden ook een aantal mooie suggesties gedaan voor mogelijke thema’s, zoals ‘sport als middel’, ‘organisatie dynamische vo-school’ en ‘alle mogelijkheden die een school zou kunnen hebben op beweeggebied’. ●



**Contact**

[nathalie.termorshuizen@kvlo.nl](mailto:nathalie.termorshuizen@kvlo.nl)  
**Nathalie Termorshuizen** is projectleider bij KVLO voor schoolsportevenementen, Vignet Gezonde School en Verkiezing Sportiefste School

**Kernwoorden**

ledenpeiling, sportiefste school van Nederland, kennisevent





# Samenwerking tussen de gemeente en het onderwijs

Bewegen gedurende de schooldag: twee praktijkvoorbeelden

**Beleidsmakers en leerkrachten komen niet dagelijks bij elkaar over de vloer. Toch kan goede samenwerking tussen onderwijs en gemeente de sleutel zijn tot een gezonde en actieve jeugd. In dit artikel delen de gemeente Utrecht en Maastricht hun aanpak. Hoe keerden zij de dalende beweegtrend onder kinderen in hun gemeente? Wat hebben onderwijs en gemeenten te bieden op gebied van bewegen?** | Eline Geschiere en Sarah Wouters

Wie zich bezighoudt met bewegen weet: kinderen zitten te veel, hun motorische vaardigheden gaan achteruit en veel van hen halen de bewegrichtlijnen niet. Tegelijk weten we ook dat méér bewegen enorme voordelen heeft voor de motorische, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Daarnaast zorgt voldoende bewegen voor concentratie op school en heeft het een positief effect op het beweeggedrag op latere leeftijd.

Kinderen brengen een groot deel van hun tijd door op school; dat maakt het de ideale plek om gedurende de dag meer beweegmomenten aan te bieden. De sportiefste basisscholen van Nederland geven daarin al het goede voorbeeld. Maar kinderen zouden niet afhankelijk moeten zijn van hoe bevlogen hun school of vakleerkracht toevallig is op beweeggebied. Daarnaast ligt er al zoveel op het bord van het onderwijs dat als we willen dat alle kinderen meer gaan bewegen en zo gezonde en actieve inwoners worden, het de gemeente is die een doorslaggevende rol kan spelen.

**Randvoorwaarden voor goede samenwerking op bewegen**  
Er is veel te winnen als gemeenten ‘hun’ scholen actief en structureel

ondersteunen bij meer beweegmomenten gedurende de dag. In gemeenten die dat succesvol doen, zien we bovendien dezelfde randvoorwaarden terug in hun aanpak:

- werken vanuit een duidelijke visie;
- breed politiek draagvlak;
- krachten (én budgetten) bundelen van verschillende domeinen;
- steun in de vorm van zowel geld als menskracht;
- intensieve samenwerking met lokale partners op gebied van sport en bewegen;
- samenwerking met kennis- en onderzoeksinstituten.

We lichten toe hoe Maastricht en Utrecht dit op hun eigen manier lokaal invullen.

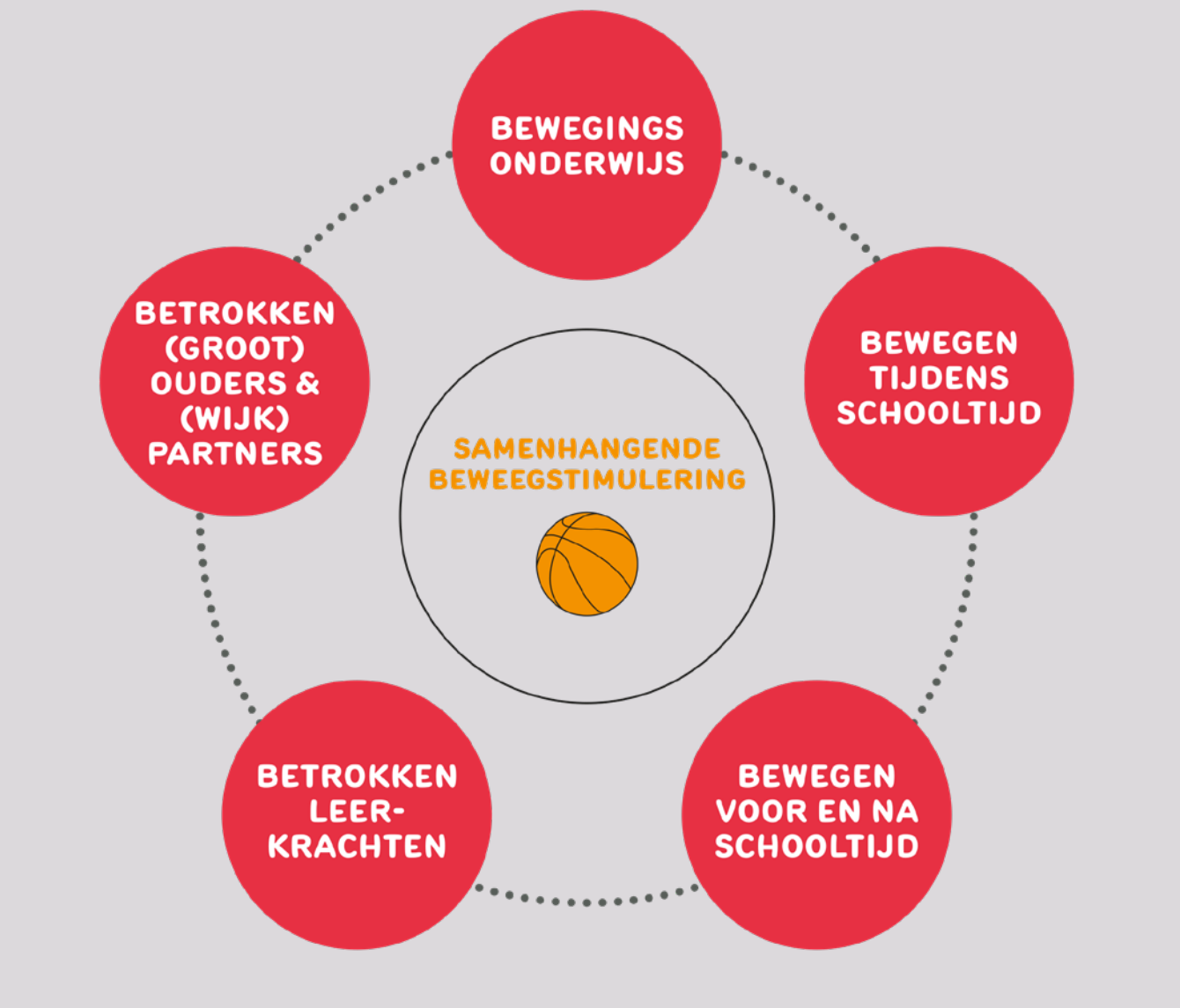
**De aanpak van gemeente Maastricht**  
In Maastricht is uitvoeringsorganisatie Maastricht Sport de karterekker van het programma ‘Gezond Kindcentrum in Beweging’. Onder deze noemer krijgen dertig kindcentra (die kinderopvang en basisonderwijs combineren) structurele steun bij meer bewegen. Jeremy van Wissen van Maastricht Sport: “Dit programma begon met onze missie: het creëren van een gezond en sportief klimaat in en rond het kindcentrum. Dat betekent in de praktijk: alle schoolkinderen meer laten bewegen gedurende de schooldag en gezonder laten eten.

Een uitdaging, want veel scholen in Maastricht hadden nog geen vakleerkracht lichamelijke opvoeding, of het was een eenling die de handen vol had aan de gymles.”

De scholen konden dus wel een steuntje in de rug gebruiken. Hoe ziet die steun er concreet uit? Jeroen van Meijel van Maastricht Sport: “Wij zetten ‘LO-plussers’ – dat zijn vakleerkrachten en beweegconsulenten – in op de kindcentra in onze stad. Hun rol is daar verbinder, uitvoerder en aanjager van meer bewegen. De LO-plusser geeft de gymlessen, die hierdoor beter en leuker worden. Daarnaast begeleiden ze de groepsleerkrachten bij het vormgeven van een breed beweegprogramma op school. Denk aan een actieve start van de dag met bijvoorbeeld een wandeling of ochtendgymnastiek. Tussen de lessen door worden energizers ingezet en in de pauzes is er meer beweegaanbod.”

De succesformule van Maastricht Sport is een balans van gestructureerd werken vanuit samenhang enerzijds, en vraaggericht maatwerk anderzijds. Jeremy: “We werken in dit project vanuit vijf verbonden elementen: 1) leerkrachtbetrokkenheid, 2) beweegonderwijs als basis, 3) meer bewegen tijdens de schooldag, 4) bewegen voor en na school en 5) betrokkenheid van ouders en

Methodiek samenhangende beweegstimulering op school



partners uit de wijk.” “Voor elk kindcentra maken we een actieplan voor bewegen en voeding op maat”, vult Jeroen aan. “Wat is het startpunt en wat wil de school bereiken? Daarbij zijn draagvlak en eigenaarschap van de school een voorwaarde. Stel dat de school als doel heeft; spelen op het schoolplein verbeteren – dan kijken we hoe we dat vanuit onze ‘5 elementen’ kunnen stimuleren. Want in samenhang bereik je meer voor de leerlingen.”

De actieplannen worden jaarlijks geëvalueerd. De praktijk leert echter dat het behalen van de doelen van de scholen en de gemeenten vaak langer dan een jaar duurt. Om het onderwijs te verzekeren van meerjarige steun,

zorgden Jeremy en Jeroen voor breed lokaal draagvlak voor hun project. Jeremy: “Om onze beweegdoelen te bereiken is jarenlang commitment van de politiek nodig. Wij kregen de wethouders Sport en Onderwijs om tafel met de directeuren van de scholen, kinderopvang en onderwijskoepels. Samen tekenden ze een convenant om vijf jaar samen te werken.”

Ook in de financiering van de extra beweeginzet is samenwerking – in de vorm van co-financiering – de basis. Jeremy: “De gemeente Maastricht betaalt 100 procent van het salaris van de LO-plusser, maar vraagt 60 procent terug van de school. De scholen betalen dus alleen de inzet van de

vakleerkracht voor het bewegingsonderwijs. De gemeente betaalt de organisatie van dit programma, deels vanuit SPUK-gelden.” SPUK staat voor een gebundelde Specifieke Uitkering voor de uitvoering van beleid door gemeenten. De Brede SPUK-regeling is voor alle gemeenten beschikbaar gesteld voor sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis. De stip op de horizon is een gezonde generatie in 2040.

Dat de gezamenlijke aanpak van gemeente en onderwijs loont, blijkt uit alle metingen. Kinderen in Maastricht gingen meer bewegen en bleven ook in de bovenbouw actief, terwijl er voorheen een daling optrad in de



beweegdeelname. Daarnaast is de motoriek van kinderen aanzienlijk verbeterd. Het aantal kinderen dat motorisch onder het landelijke gemiddelde scoort, is de afgelopen jaren met vijf procent gedaald naar 10,5 procent en komt daarmee onder het landelijke gemiddelde van dertien procent.

De gemeente Maastricht werkt in hun programma samen met een vaste kennispartner: het lectoraat van Fontys sport en bewegen. Doel is om steeds de nieuwste inzichten uit onderzoek te implementeren binnen hun werkwijze. Jeremy: “We willen allemaal dat kinderen meer bewegen en gezonder eten. Maar een losstaand aanbod of initiatief leidt zelden tot structurele gedragsverandering. Als je echter zorgt voor samenhang tussen verschillende initiatieven en dit borgt binnen een structureel programma, heb je een veel hogere kans van slagen.” Het programma in Maastricht biedt houvast voor scholen die overspoeld worden met gezondheidsbevorderende initiatieven. Jeremy: “Ons programma zorgt voor samenhang en een structureel karakter. Dit jarenlange samenspel tussen ons als gemeente, de scholen én de kennis vanuit Fontys heeft ervoor gezorgd dat scholen zich eigenaar zijn gaan voelen van het stimuleren van beweging (en voeding) bij hun eigen leerlingen.”

De aanpak van gemeente Utrecht

Ook in Utrecht werken de gemeente en het onderwijs intensief samen. Onder de noemer ‘Utrechts Beweegprogramma’ geeft de gemeente invulling aan haar ambitie om alle kinderen een gezond voedings- en beweegpatroon te laten ontwikkelen en behouden. Uitvoeringsorganisatie SportUtrecht is kartrekker.

“Het aanbieden van genoeg beweegmomenten aan kinderen is een gedeelde verantwoordelijkheid van ouders, school, sport en gemeenten”, stelt Leonie Gotink van SportUtrecht. “Goed leren bewegen is net zo belangrijk als goed leren rekenen. Bewegen is immers goed voor meer concentratie in de klas, voor impulscontrole en voor een betere stemming. Maar

kinderen voldoende laten bewegen gedurende de dag is een grote uitdaging. We werken in Utrecht al veel met buurtsportcoaches om niet-sportende kinderen toe te leiden naar passend beweegaanbod. Maar we wilden ook rechtstreeks samenwerken met het onderwijs.”

In Utrecht krijgen de deelnemende scholen een vol jaar ondersteuning van een procesbegeleider, betaald door de gemeente. Leonie: “De procesbegeleider is vier tot zes uur per week inzetbaar. Hij of zij brengt de situatie op de school in beeld en maakt samen met de leerkrachten een plan van aanpak voor meer bewegen gedurende de dag. Scholen hebben vooral behoefte aan meer bewegen op het schoolplein en aan tips voor beweegtussendoortjes. Maar de procesbegeleider besteedt ook aandacht aan hoe je bewegen in de visie en het schoolplan kunt opnemen en hoe je het team meekrijgt. Daarmee zorgen we voor borging van meer bewegen op school.”

Cheryl Glazenburg is beleidsadviseur Volksgezondheid voor de gemeente Utrecht en legt uit hoe de gemeente te werk gaat. “We werken nu samen met vier scholen en we verwachten na de zomervakantie met drie scholen te kunnen uitbreiden. Daarbij is ons uitgangspunt: ongelijk investeren voor gelijke kansen. We zagen dat de verschillen in het behalen van de beweegrichtlijnen sterk verschillen tussen groepen kinderen in Utrecht. Daarom richten we ons eerst op de scholen waar meer bewegen extra hard nodig is.”

Politiek draagvlak is geen probleem. Het programma is opgenomen in het coalitieakkoord en er is budget toegekend vanuit de voorjaarsnota. Cheryl: “Het perspectief van ons college is: school is de vindplek van maatschappelijke problemen. Daarbij stelt het college als harde eis dat we de scholen ontzorgen binnen elk programma of project waarin we iets van het onderwijs vragen. We stemmen intern voortdurend af met onze collega’s van sport, onderwijs en volksgezondheid, SportUtrecht schuift regelmatig aan. We hebben zelfs een gezamenlijke

domeinoverstijgende kernboodschap geformuleerd.”

Het Utrechts Beweegprogramma bouwt voort op de bestaande warme relaties met scholen. Leonie: “We voeren doorlopend gesprekken met de gemeenteraad, schoolbesturen en directies. Ook zorgen we dat ons programma goed aansluit op andere programma’s voor kinderen op gebied van voeding en bewegen. Voor scholen hebben we een praatplaat gemaakt van al het aanbod voor hun leerlingen, zodat het ze minder duizelt.”

Op dit moment wordt monitoring en evaluatie opgezet, samen met kennisinstellingen en opleidingsinstellingen. Op termijn zal blijken hoeveel extra beweegminuten het programma oplevert. Leonie sluit af met een advies aan scholen: “Begin klein, maar vergeet het schoolbeleid niet. Het is verleidelijk te starten bij mooi beweegmateriaal, maar om meer bewegen echt te borgen moet het in het DNA van de school komen.”

Samenwerking opzetten in jouw gemeente

Wat de voorbeelden uit Utrecht en Maastricht laten zien, is dat gemeenten een grote rol kunnen spelen bij het meer laten bewegen van kinderen. Niet alleen door lokaal sportaanbod en buurtsportcoaches, maar ook door het faciliteren van extra beweegmomenten op scholen. Het is bij de scholen vaak geen kwestie van niet willen, maar van te weinig middelen of kennis en dit is precies waar de gemeente in kan ondersteunen met extra menskracht. ●



**Contact**  
eline.geschiere@kenniscentrumsportenbewegen.nl  
**Eline Geschiere** is Specialist Beweeggedrag - Onderwijs en Jeugd bij Kenniscentrum Sport & Bewegen  
**Kernwoorden**  
samenwerking gemeente en onderwijs, bewegen onder schooltijd

De dynamische schooldag

roostering van buitenspelen door de dag heen

In LO Magazine 2 2021 schreven we over de mogelijkheden en de complexiteit van een Dynamische Schooldag. We gaven toen aan dat we een volgorde zien in de inzet van een school ten aanzien van goed leren bewegen en regelmatig bewegen tijdens de schooldag: eerst uitstekende lessen bewegingsonderwijs, dan de focus op een schoolplein waar alle kinderen aan bod komen en zich veilig voelen en daarna aandacht voor de andere aspecten van een dynamische schooldag. In dit topic (LO5) staan meerdere artikelen over het buitenspelen op het schoolplein, hoe dit te organiseren en te begeleiden. Dit artikel gaat over het belang van een Dynamische Schooldag, met daarin specifieke aandacht voor de roostering van het buitenspelen. | Nick Keijser, Wim van Gelder, Kick Koenders en Mirka Janssen

Het belang van regelmatig bewegen

Regelmatig bewegen is essentieel voor het welbevinden van kinderen en jongeren. Het welbevinden wordt grotendeels bepaald door hun fysieke en mentale gezondheid. Op zowel de fysieke en mentale gezondheid heeft bewegen een positief effect. In het Human Capital Model zijn zelfs meer dan tachtig positieve effecten van bewegen en sporten beschreven op zowel fysiek als emotioneel, sociaal, persoonlijk, als cognitief vlak. Uiteraard staan deze waarden niet los van elkaar, maar beïnvloeden ze elkaar.

In de emotionele ontwikkeling van kinderen draagt bewegen bij aan het welbevinden en zelfvertrouwen, aan de tevredenheid over en kwaliteit van hun leven en het beter kunnen omgaan met stress en angst. In de sociale ontwikkeling van kinderen draagt bewegen bij aan verbondenheid en relaties en de mogelijkheid om sociale vaardigheden te ontwikkelen. In de persoonlijke ontwikkeling draagt bewegen en spelen bij aan probleemoplossend vermogen, verantwoordelijkheid nemen en veerkrachtigheid.

Op intellectueel vlak is er voldoende onderbouwing voor het effect van bewegen op de werking van de

hersenen, zoals een betere doorbloeding, een hogere alertheid en daarmee focus, snellere cognitieve processen en betere ontwikkeling van executieve functies, zoals plannen, snel schakelen, problemen oplossen en emoties onder controle houden. Executieve vaardigheden zijn belangrijk om succes te hebben in het leven. Een beter functioneren van de hersenen werkt niet een-op-een door op betere schoolprestaties, maar een kind kan over het algemeen beter tot leren komen als hij gezond is en goed in zijn vel zit: *mens sana in corpore*

sano, wat betekent ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’ (bronnen bovenstaande alinea’s via Janssen, 2022). Samengevat: regelmatig bewegen versterkt het welbevinden en het leerproces van kinderen en jongeren én draagt bij aan alle ontwikkelingsgebieden.

Voor kwetsbare kinderen is het extra belangrijk om regelmatig te bewegen, omdat door stress de hersenwerking, onder andere waar de informatieverwerking plaatsvindt, vermindert. Juist door te bewegen is er een toename





van de neurotransmitters dopamine, endorfine en serotonine. Deze neurotransmitters zorgen onder andere voor een vermindering van het aantal stresshormonen, versterking van de inhibitie en verhoging van het gevoel van welbevinden (Baeten, 2020).

Waarom het onderwijs zou moeten inzetten op een Dynamische Schooldag?

Het belang van meer bewegen wordt vanuit verschillende concepten onder de aandacht gebracht. Bijvoorbeeld via het 2+1+2-model, via het concept ‘Basisschool van de Toekomst’ en via het concept ‘Dynamische Schooldag’. In deze concepten wordt er meer bewegen aan de dag toegevoegd.

Bij het 2+1+2-model hebben de getallen de volgende betekenis: 2 = 2 uur bewegingsonderwijs voor alle po-leerlingen per schoolweek; 1 = 1 uur extra bewegen binnen het schoolcurriculum per schoolweek; 2 = 2 uur bewegen na schooltijd op en rondom school per schoolweek.

Bij het concept ‘Basisschool van de Toekomst’ wordt de schooldag langer, waardoor de tussenschoolse

opvang minstens 1,5 uur per dag duurt. Hierdoor ontstaat ruimte voor een langere lunch (30 minuten) en voor sport-, spel- en cultuuraanbod (60 minuten). Zeker als er grote verschillen in het beweeggedrag van kinderen buiten schooltijd zijn en kinderen daardoor onvoldoende bewegen op een dag, is het heel mooi als de school kan bijdragen aan een basis van voldoende bewegen tijdens de schooldag.

Binnen het concept Dynamische Schooldag is de kern dat het zittend leren regelmatig onderbroken wordt met een beweegmoment, waarbij het beweegmoment de kinderen ruimte geeft om echt even te bewegen en het hoofd leeg te maken. De richtlijn die we hanteren is elke 30 tot 45 minuten even bewegen, bijvoorbeeld bij een leswisseling. Elementen waarmee tot een gebalanceerde roostering kan worden gekomen, zijn onder andere de gymles, het buitenspelen, bewegingstussendoortjes in de klas en een actieve start van de dag. Op de meeste scholen brengen kinderen namelijk veel tijd zittend door, ook als zij extra beweegtijd krijgen over de week (2+1+2-model) of tijdens de verlengde schooldag

(Basisschool van de Toekomst). Het langdurig zitten heeft tot gevolg dat onder andere de hersenwerking afneemt en kinderen minder goed de leerstof kunnen verwerken. Ook worden zij onrustiger. De scholen die een dynamische schooldag vormgeven geven onder andere aan dat er veel meer rust in de klas is, juist door meer beweegmomenten aan de dag toe te voegen. Bij de Dynamische Schooldag is het richtpunt minimaal (opgeteld) 60 minuten totale beweegtijd tijdens schooltijd (uitgaande van een 08.30-14.00 uur rooster). Daarbij is slim roosteren, dus niet een gymles en een buitenspeelpauze achter elkaar, belangrijk. Door juist te zorgen voor een gebalanceerde dynamiek in de schooldag, geven we ieder kind de mogelijkheid om de positieve effecten van regelmatig bewegen te ervaren én haalt ieder kind tijdens schooltijd de beweegrichtlijn als basis.

Roostering buitenspelen tijdens een Dynamische Schooldag

Op veel basisscholen is rond 10 en rond 12 uur ‘de pauze’ (zie ook artikel ‘De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool’ in dit magazine). Het kan zo zijn dat kinderen ‘na de pauze’ niet meer energie hebben gekregen, maar dat er juist gedoe ontstaat. Reden te meer om het buitenspelen beter te organiseren. De scholen die hun dynamische schooldag op maat (o.a. CBS De Waterhof en CBS Het Lichtpunt) vormgeven zetten dan ook daarop in.

Op CBS De Waterhof wordt er drie keer per dag buiten gespeeld, maar is het geen ‘pauze’. Het woord pauze insinueert dat je niet hoeft te bewegen terwijl het spelen en bewegen juist wordt bevorderd. In de ochtend is er een buitenspeelmoment van twintig minuten. In de middag een moment van 25 minuten. Tijdens het buitenspelen zijn er twee à drie groepen op het plein aanwezig. Groep 3, 4-5 en 5-6, 7 en 8 spelen samen. Te veel kinderen op het plein is niet handig. Er is dan letterlijk te weinig ruimte om te bewegen. Te weinig kinderen



op het plein, door bijvoorbeeld één groep buiten te laten spelen, is ook niet wenselijk. Om het socialiserende aspect van het onderwijs te bevorderen, spelen daarom op De Waterhof minimaal twee groepen tegelijk buiten. Daarnaast gaan de groepen bijna elke dag nog een keer extra naar buiten om op het plein een beweegtussendoortje te doen. Dit is een activiteit met de eigen groep.

Op CBS Het Lichtpunt wordt in mei/juni van het lopende schooljaar gestart met het roosteren en inplanen van de beweegmomenten, waaronder het buitenspelen, zie figuur 1. De leerkrachten kunnen tijdens de beweegmomenten die door andere professionals worden begeleid (o.a. het buitenspelen) hun eigen pauze nemen. Toch gaan de leerkrachten regelmatig mee naar buiten om ook even lekker buiten te zijn en/of te bewegen. De pauzes voor leerkrachten zijn dus niet ingeroosterd. De professionals die de beweegmomenten organiseren worden voor een gedeelte betaald vanuit de werkdrukmiddelen.

Op deze scholen wordt dus bewust aandacht besteed aan het kwalitatief goed buitenspelen. Aansluitend aan het artikel over kwalitatief goed buitenspelen, ervaren de schoolteams effect van de vijf knoppen (timemanagement, structuur, buitenspeelmateriaal, koppeling met de gymles en actieve rol begeleider). Daarmee creëren zij binnen de Dynamische Schooldag een beweegmoment op het schoolplein, waarin ieder kind aan bod komt en zich veilig voelt. Door het buitenspelen door de schooldag heen te roosteren, draagt het buitenspelen bij aan het dynamischer maken van de schooldag. Dat betekent dat het loslaten van het vaste ritme van 10 en 12 uur, waarbij eten/drinken en buitenspelen aan elkaar gekoppeld zijn, ruimte geeft om anders te organiseren. Door het buitenspelen goed te organiseren, merken de leerkrachten ook het positieve effect van het onderbreken van het leren met een beweegmoment: kinderen komen energiek terug in de klas en zijn klaar voor de volgende les!

Kan het buitenspelen op jouw school ook anders geroosterd worden? En

wordt het gesprek over het vormgeven van een dynamische schooldag al gevoerd? Volg ons op LinkedIn voor meer kennis en handvatten. ●



**Bronnen**  
Baeten, H. (2020). *Bewegen voor je brein*. Verkregen op 7 juni 2024, van <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-voor-je-brein/>  
Janssen, M. (2022). *Bewegen in en om school: essentieel voor de ontwikkeling van onze jeugd*. Verkregen op 7 juni 2024, van [https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/24472958/Bewegen\\_in\\_en\\_om\\_school.pdf](https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/24472958/Bewegen_in_en_om_school.pdf)  
**Contact**  
[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)  
**Nick Keijser** is vakleerkracht en coach dynamische schooldag op CBS De Waterhof in Delft  
**Wim van Gelder** is opleider en mede-eigenaar van Alles in Beweging, Platform Dynamische Schooldag en Stimuliz  
**Kick Koenders** is docent/onderzoeker bij de Hogeschool van Amsterdam  
**Mirka Janssen** is lector Bewegen in en om School bij de Hogeschool van Amsterdam  
**Foto's**  
PLAYgrounds  
**Kernwoorden**  
dynamische schooldag, roostering, buiten spelen



# Buddy boksen

Relevant, leerrijk, betekenisvol en actueel

**Buddy boksen is een vriendschappelijke vorm van boksen op basis van gemaakte afspraken over hoe men met elkaar omgaat met de bedoeling elkaar zo goed mogelijk leren te verdedigen tegen staande aanvallen met stoten naar hoofd en romp. Een jury bepaalt de uitslag. Veilig leren verdedigen, voor jong, oud en voor alle genders. Een training in empathie en in het verantwoordelijkheid nemen voor de progressie en de gezondheid van de ander. Het buddy boksen is ontworpen om tegemoet te komen aan de bredere leerdoelen van bewegingsonderwijs en wil een bijdrage leveren van een ‘vechtsport’ aan een inclusieve sportcultuur.**

| Lei van der Weegen

In de heersende sportcultuur wordt boksen, als kampsport, gezien als een individuele sport, vergelijkbaar met atletiek. In boksen strijden twee individuele bokkers tegen elkaar in een ring, waarbij ze proberen elkaar te raken en punten te scoren. Het is een sport waarbij de vaardigheden en prestaties van elke individuele bokser worden beoordeeld. Het is het hoofddoel van boksen om als individu te excelleren.

## Boksen als individuele omgangssport

Bij het buddy boksen wordt boksen opgevat als individuele omgangssport waarbij de interactie tijdens het beoefenen ervan het aangrijpingspunt is voor deze vorm van boksen, die uitloopt in een verantwoorde, speelbare eindvorm en geschikt is voor beoefening binnen een pedagogisch kader in een inclusieve sportcultuur:

- Er wordt gewerkt met onafgemaakte stoten.
- De aanvaller is buddy.
- Er wordt gewerkt in een ‘expeditie model.’

Bij het werken in een expeditie model wordt er gewerkt in een taakstelling voor beide met als doel het laten slagen van de missie. Dit betekent verantwoordelijkheid nemen voor elkaars leerproces en de progressie gericht op het overeengekomen doel.

## Afgeleide vormen van het wedstrijdboxen

Het is gebruikelijk in de lessen op school en in de sportscholen de restrictie mee te geven dat hard stoten niet is toegestaan. Hierdoor is met elkaar sparren toch mogelijk. ‘Met elkaar en niet tegen elkaar’ is het consigne. Probleem hierbij is dat de aanvaller een onduidelijk criterium heeft voor de mate van inzet van zijn stoten en hoort achteraf dat het te hard was van een scheidsrechter, de trainer, zijn docent of door protest van de verdediger die te hard geraakt werd. Wat hard of zacht is kan voor een ander niet goed worden gedefinieerd. Hoe zeer ook omschreven en met aansprekende analogieën uitgelegd, de aanvaller kan steeds denken of zeggen vanuit

zijn beleving dat het niet te hard was! De opdracht ‘met elkaar en niet tegen elkaar’ is hier een strategie om in een afgezwakte vorm, boksen mogelijk te maken en daarbij ‘ongelukken’ proberen te voorkomen. Voor de aanvaller blijft de situatie intrinsiek tegenstrijdig en blijft de idee van ‘ik tegen hem/haar’ in deze werkwijze dominant.

In onze heersende sportcultuur wil men vooral zelf resultaten boeken, beter zijn en dat betekent meer treffers maken dan degene waarmee je bokst. Ook het van tv gekende boksen of kickboksen blijft de referentie. Dit wordt nog versterkt wordt door de ruime aandacht en bewondering in de media voor onder andere de ambassadeurs van de full contact sporten, Rico Verhoeven en Badr Hary. Ook een lidmaatschap van een sportkoepel als NOC\*NSF wordt door jeugd en ouders begrepen als erkenning en goedkeuring van deze keiharde sporten waar om te winnen K.O. een mogelijkheid is. Hierdoor blijft de situatie ook voor de verdediger een onduidelijke en daardoor een niet veilige omgeving waardoor er van experimenteren als belangrijke probeerfase nauwelijks sprake is. Het gevolg is dat deze lessen meestal bestaan uit het trainen van de technische onderdelen gekoppeld aan conditie doelen en na enige tijd het problematische sparren met elkaar. De paradox hierbij is dat begonnen wordt met de aanvalstechnieken op boks-zakken, pads en beschermende hulpstukken met de bedoeling technisch goed, snel en hard te leren stoten. Tegelijkertijd zijn deze vaardigheden in het onderwijs oorzaak van het afhaken door leerlingen en ontaarden van de sparvormen. Deze aanpak is ook met zichzelf in tegenspraak omdat de plaats en de aandacht voor het leren aanvallen verder gaat dan nodig is om te leren verdedigen. Leerlingen zullen zeggen dat ze hebben geleerd iemand aan te vallen en daarbij zelf zo min mogelijk geraakt te worden en dit opvatten als zelfverdediging. Het kan niet de bedoeling zijn dit aan jeugd en in onderwijs aan te bieden, omdat het leren uitsluiten van empathie en mededogen en het bedoeld beschadigen of neerslaan hieraan ten grondslag ligt.



Mooi als de verliezer ook nog lacht...

## Buddy boksen

Stoten met onafgemaakte stoten, ‘sorry-boksen’, zijn stoten die in de eindfase geremd worden, zodanig dat de mate van treffen hiermee onder controle blijft. Op veel manieren kan deze vorm van toucheren omschreven worden, bijvoorbeeld als het aanraken van een gloeiende plaat. Principieel wordt gewerkt met stoten waarvan als ze een keer te hard zijn geweest, de aanvaller sorry zegt. Bij bedoeld hard treffen zoals in het wedstrijdboxen is dat niet mogelijk.

Voor het leren verdedigen van stoten is in principe een stoot door aanvaller (de aangever), kort landend zonder impact,

voldoende. Harder laten landen van stoten dient andere doelen zoals het proberen je tegenstander af te schrikken, of om deze fysiek in het nadeel te brengen om zo te kunnen winnen. Het doel en dus de taakstelling bij het buddy boksen is niet het resultaat, het winnen, maar in het samen elkaar helpend, zo goed mogelijk worden in het je zelf kunnen verdedigen tegen iemand die je aanvalt met stoten. Het kort toucheren blijft het uitgangspunt. In plaats van harder wordt sneller en meer samengesteld aangevallen. De stoten echter blijven onafgemaakt en geremd in de eindfase. Criterium voor de mate van inzet van de stoten ligt

dus niet bij de aanvaller maar vloeit voort uit de gezamenlijk taakstelling en wat de verdediger aankan. De verdediger mag hierop vertrouwen, omdat om samen het afgesproken einddoel te kunnen bereiken het voor beide bokkers duidelijk is dat opzettelijk te hard stoten het einde zou betekenen van het bondgenootschap.

## De buddy

In veel sectoren van de samenleving is het werken met een buddy een belangrijke werkvorm, bijvoorbeeld in de hulpverlening en in de zorg. Een buddy is iemand die ondersteunt bij het behalen van doelen of het



overwinnen van uitdagingen. De term ‘buddy’ verwijst naar begrippen als vriendschappelijk, verantwoordelijk, ondersteunen en samen. Het begrip staat voor informele afspraken als bondgenoten. Afhankelijk wat de situatie vraagt zal het buddymodel een ander of zwaarder accent krijgen.

**Ook de sport kent het werken met een buddy**

Buddy diving. Een sport waar twee mensen de verantwoordelijkheid nemen voor elkaars veiligheid en het slagen van de missie in gevaarlijke omstandigheden zoals bij het diepzee

duiken. Boksen en kickboksen zijn ook sporten met fysieke risico’s en lenen zich uitstekend voor het werken met een buddy.

**Inzetten van buddy’s**

Bij bubby boksen is gekozen voor de aanvaller als buddy met als doel zijn partner te helpen veilig en effectief het einddoel te bereiken onder verantwoordelijkheid en supervisie van de lesgever of trainer. Dat wil zeggen dat wanneer verdediging en aanval wisselen, ook steeds van rol wordt gewisseld. In de eindvorm, het ‘sorry-sparren’, blijft de zorg voor veiligheid

en gezondheid van elkaar een verantwoordelijkheid voor beiden.

**Jureren en het bepalen van de uitslag**

Het sparren met elkaar en het beoordelen ervan wordt gedaan zoals gebruikelijk bij alle demonstratie sporten. Bijvoorbeeld bij olympische sporten als freestyle ski, skateboarden, sportacrobatiek, ijsdansen en turnen, maar ook bij zelfverdediging sporten. Beoordeling en uitslag vinden plaats op basis van het aantal treffers (counting), op uitvoering, de moeilijkheidsgraad, originaliteit, stijl en combinaties daarvan.

In de meeste traditionele en professionele wedstrijden van judo, karate, taekwondo, kung fu en krav maga is volledig contact niet toegestaan. Deze vechtsporten zijn gebaseerd op respect, discipline en technische vaardigheden, waarbij de veiligheid van de deelnemers altijd voorop staat. Bij deze wedstrijden wordt er meestal gebruikgemaakt van beperkende regels en beschermende uitrusting om eventuele blessures te minimaliseren. Hoewel er contact kan plaatsvinden bij bepaalde technieken, zoals trappen, stoten of worpen (judo), is het niet de bedoeling om de tegenstander letsel toe te brengen. Het kan leiden tot aftrek of uitsluiting.

Het doel van deze wedstrijden is om het getrainde te tonen in een eindvorm met beiden initiatief. Er wordt vaak gewerkt met puntensystemen of meerdere scheidsrechters om een eerlijke beoordeling te garanderen. Het is belangrijk om te benadrukken dat de regels kunnen variëren, afhankelijk van het type wedstrijd, de federatie of de organisatie.

**Methodisch didactische uitwerking**

Voor het uitwerken van het leerplan voor buddy boksen (zoals voor alle groepssporten en individuele omgangssporten kan) is het model gebruikt van een spelreeks met parallel lopende oefenreeks en regelreeks. Afgeleid van de spelreeks worden arrangementen aangeboden waarin vaardigheden, inzichten, belevingskwaliteiten en het bedoelde omgaan met elkaar worden bevraagd en doorontwikkeld zodanig dat hierdoor de afgeleide spelvorm op een hoger niveau kan worden ingevuld.

**Skintouch**

Het verdedigen tegen stoten wordt opgebouwd vanuit het leren omgaan met aangeraakt worden als lichtste vorm van stoten. Het toucheren van de huid.

**Slow motion schijnboksen**

Slow motion schijnboksen is de eenvoudigste afgeleide spelvorm van de eindvorm. Hierbij is het de bedoeling

elkaar net niet te raken. Er wordt alleen ‘verdedigd’ door verplaatsen en ontwijken met rompbewegingen. Iedereen heeft wel een idee hoe een partijtje boksen er uitziet en kan dit op zijn of haar manier nadoen in de vorm van een schijngevecht. Structureel zijn de vaardigheden eenvoudig en veilig uitvoerbaar. De basale totaalvorm is dus het vertrekpunt en wordt successievelijk ingevuld met datgene wat de verdediger voor een goede verdediging nodig heeft en wat de aanvaller moet kunnen om de verdediger de kans te geven dit te leren. Gebruikelijk wordt in boksscholen en sportscholen begonnen met het aanleren van de stoot technieken, vaak op bokszakken. Daarna wordt daarmee na enige tijd een vorm van sparren gedaan.

Deze fase wordt gebruikt voor het duidelijk maken van de opzet, de rol van de aanvaller: beurtelings en steeds wisselend leren vertrouwen op elkaars zorg en verantwoordelijkheid. Het wennen aan aangeraakt worden in allerlei spelvormen (spitsroedelopen, estafette vormen et cetera.). Het leren onderdrukken van de afweer-reflexen, zoals ooglidslag en nekstrekreflex. Bij het oefenen van technieken door stoten op bokszakken komt dit niet aan de orde. Er wordt daarom voortdurend van partner gewisseld, gerouleerd door de hele groep en zoveel mogelijk zonder apparaten maar met partner gewerkt.

**Schets van de werkwijze**

De meest basale, afgeleide vorm van sparren is het sparren in slow motion. Deze vorm wordt vooral gebruikt om zelfvertrouwen op te bouwen en het vertrouwen in elkaar te versterken. Hierbij mag ook het gezicht als trefvlak niet beschermd worden. De stoten moeten worden geaccepteerd of ontweken door middel van voetenwerk in combinatie met hoofd en rompbewegingen. (Bewegen als een vlinder en steken als een bij). Als vanzelf wordt er gewerkt met het zacht laten landen van onafgemaakte stoten. (Wat jij niet wil dat jou geschied).

De invoering en ontwikkeling van verdediging en aanvalstechnieken vindt successievelijk plaats en loopt parallel met wat de verdediger aan kan. Begonnen wordt met het leren verdedigen tegen rechte stoten. Het blokkeren, het weren, het slippen, duiken, het opzij en achteruit stappen. Veel oefeningen en spelvormen worden gedaan voor het bewegen met de romp met het accent op blijven kijken en het door bewegen (*sitting duck/moving target*). Het voetenwerk en de manier van bewegen worden behandeld en daarmee ook het ontwikkelen van het gevoel voor de afstand (de reach).

**Leerlinggesprekken**

Het is belangrijk om op daarvoor gekozen of georganiseerde momenten informatie, duiding en verantwoording te geven. Waarom full-contact niet kan. Waarom de buddy aanpak wordt gekozen en de plaats ervan binnen het leerproces. Het bespreken van de voordelen van de aanpak zoals het daardoor veilig kunnen deelnemen én de voordelen voor de buddy. Het belang van zelfverdediging: de waarden van een inclusieve sportcultuur, verantwoordelijkheid, solidariteit en het meeneemen van ieders belang. De regels. Dit zijn overeengekomen afspraken over de omgang met elkaar, op basis van voldoende besproken en begrepen onderliggende motieven.

**De eindvorm**

Sparren is meer dan het gebruiken van geleerde technieken. De geleerde technieken kunnen eventueel in kata’s ingezet worden als zelfverdediging in fysiek bedreigende situaties. Statisch stereotypische geleerde vaardigheden kun je in trainingen leren om deze ook te gebruiken in niet geoefende situaties (dynamisch stereotypisch). Echter, een partij sparren of hoe je te leren gedragen in een vechtpartij kan niet anders geleerd worden dan in de situatie zelf. In het sparren kan dicht bij de realiteit gewerkt worden. Het gaat om het lezen van de situaties en het aanvoelen van wat kan gebeuren. Reageren kost tijd, anticiperen





ontstaat op basis van ervaring en is onontbeerlijk om in een *split second* te kunnen handelen.

**Een functioneel kringproces**  
In de situatie van verbondenheid tussen twee boksers, ontstaat het aanvoelen van wat binnen een bepaalde situatie, in het moment, mogelijk is, wat je redelijkerwijze kunt verwachten dat een tegenstander zou kunnen doen. Het aanvankelijke actieve inschatten van alle mogelijkheden wat veel energie vraagt, moet overgaan in het automatisch meenemen van veel begrepen signalen, tot het moment dat een nieuw level zich aandient. Wanneer dit eigen gemaakt is, vormt dit de grondslag voor zelfvertrouwen. Het vertrouwen dat je wanneer nodig adequaat kunt handelen.

**De doelgroepen**  
Opgemerkt moet nog worden dat deze lessen geschikt zijn voor gemengde groepen en alle leeftijden. Het spreekt voor zich dat in de toepassingsfase de vaardigheden gekoppeld worden aan cognitieve, conditionele/structurele (kracht en snelheid) en attitude doelen. Wanneer het de bedoeling is om buddy boksen expliciet te kiezen wanneer nodig bijvoorbeeld om je te kunnen verdedigen in de openbare ruimte, is het aan te raden buddy boksen uit te breiden met technieken om een gevecht te beëindigen en weg te kunnen komen uit een benarde situatie, zoals overname technieken, bevrijding en houdgrepen. Waar verantwoording leren nemen en empathie wordt getraind kan buddy boksen verantwoord worden ingezet bij het begeleiden van probleemjongeren.

**Buddy boksen in het expeditie model**  
Een buddy biedt ondersteuning aan een ander om deze zijn doel te laten halen. In het werken in een expeditie model wordt er gewerkt in een taakstelling voor beiden met als doel het laten slagen van de missie. Dit betekent verantwoordelijkheid nemen voor elkaars leerproces en de

progressie gericht op het overeengekomen doel. Samen een zo hoog mogelijk niveau te halen in het je kunnen verdedigen en dit te demonstrenen in een spar/spelvorm met beiden initiatief waarbij een jury de uitslag bepaalt. Deze uitslag kan naar keuze gebaseerd worden op de moeilijkheidsgraad, de gemaakte touches, de uitvoering enzovoort. Belangrijk hierbij is dat de gekozen criteria het verdedigen honoreren en dat bij niet afgesproken aanvallen (stoten met impact) dit tot aftrek leidt.

**Teamwork**  
Bij deze vorm van boksen wordt de nadruk gelegd op teamwork en communicatie. Er wordt samengewerkt om het uiteindelijk, relatief gevaarlijke doel, te bereiken op een efficiënte en veilige manier. Het is een benadering die leerlingen uitdaagt actief te leren en ze betreft bij elkaars leerweg. Het blij kunnen zijn voor elkaar als iets lukt en te kunnen ervaren dat zo sporten zinvol is en voldoening geeft, zeer effectief is en het leerproces kan bekorten.

**De dreiging**  
Het belangrijkste voor het leren van relatief gevaarlijke technieken of vaardigheden is het feit dat de buddy (de aanvaller) zorgt voor een omgeving waarin de verdediger kan en durft te proberen en dus kan leren. Als de rol van buddy is begrepen en het vertrouwen in elkaar is opgebouwd binnen de hele groep, kan er incidenteel wel eens een misser worden gemaakt maar deze is dan makkelijk als vergissing te accepteren. Het risico van geraakt kunnen worden en het feit dat het steeds zomaar kan gebeuren is een essentieel bestanddeel en maakt dat een reële dreiging steeds wordt gevoeld en daarmee het skintouchen als zelfverdediging wordt ervaren. Dit wetend van elkaar maakt het mogelijk om veel te rouleren. Hierdoor kunnen veel verschillende ervaringen worden opgedaan en wordt voorkomen dat door kleine groepsvorming uitsluiting kan ontstaan. De 'iedereen met iedereen' aanpak werkt zeer positief op het

functioneren als groep. Het belangrijk kunnen zijn voor een ander en het gevoel samen op weg te zijn naar een zo hoog mogelijk niveau wordt in het algemeen als positief ervaren als de eigen ontwikkeling tegelijkertijd naar tevredenheid verloopt. In deze visa versa aanpak is dit gewaarborgd.

Het buddy boksen biedt de mogelijkheid om op een inclusieve, werkbare manier aan te sluiten bij de actuele belangstelling van jeugd, meisjes, vrouwen en alle genders en leeftijden. Een vriendschappelijke vorm van boksen zeer geschikt als activiteit in het huidige bewegingsonderwijs en als bijdrage aan een inclusieve sportcultuur. Het biedt goede aanknopingspunten om maatschappelijke problemen op dit gebied, onder goede begeleiding en vanuit het werken daarmee, aan de orde te stellen. ●



**Bronnen**  
Weegen, L. van der (1983). *Boksen op school*. Uitgave Fontys Sport Hogeschool.  
Weegen, L. van der (1983). *Boksen op school toch!* Artikelenreeks Thomas 1983.  
Weegen, L. van der (2024). *Scènes uit het boksen vertaald naar het leven van alle dag*. [www.leovanderweegen.nl](http://www.leovanderweegen.nl)  
**Contact**  
[Elweegen@home.nl](mailto:Elweegen@home.nl)  
**Lei van der Weegen** is oud-docent zelfverdediging ALO Fontys Sporthogeschool  
**Tekeningen**  
Lei van der Weegen  
**Kernwoorden**  
boksen op school, buddy boksen, skintouch boksen



# 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](http://canonlo.nl)  
[impulsbewegingsonderwijs.nl](http://impulsbewegingsonderwijs.nl)  
[janluitingfonds.nl](http://janluitingfonds.nl)  
[kvloberoepsprofiel.nl](http://kvloberoepsprofiel.nl)  
[lerenbewegenmeten.nl](http://lerenbewegenmeten.nl)  
[olympicmoves.nl](http://olympicmoves.nl)  
[www.kvlo.nl/sportiefsteschool](http://www.kvlo.nl/sportiefsteschool)  
[lomagazine.nl](http://lomagazine.nl)
- **KVLO Podcast**
- **KVLO TV**



Scan of klik hier om naar **kvlo.nl** te gaan



Wist je dat?



Sancties bij niet meewerken aan re-integratie verplichtingen werknemer tijdens ziekte

TOPIC VOLGENDE NUMMER

**Kwaliteit in bewegingsonderwijs**