

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

Iedereen verdient
een schaatsclub

TOPIC

Beweegidentiteit

Interview Gert Biesta

HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING



INHOUD



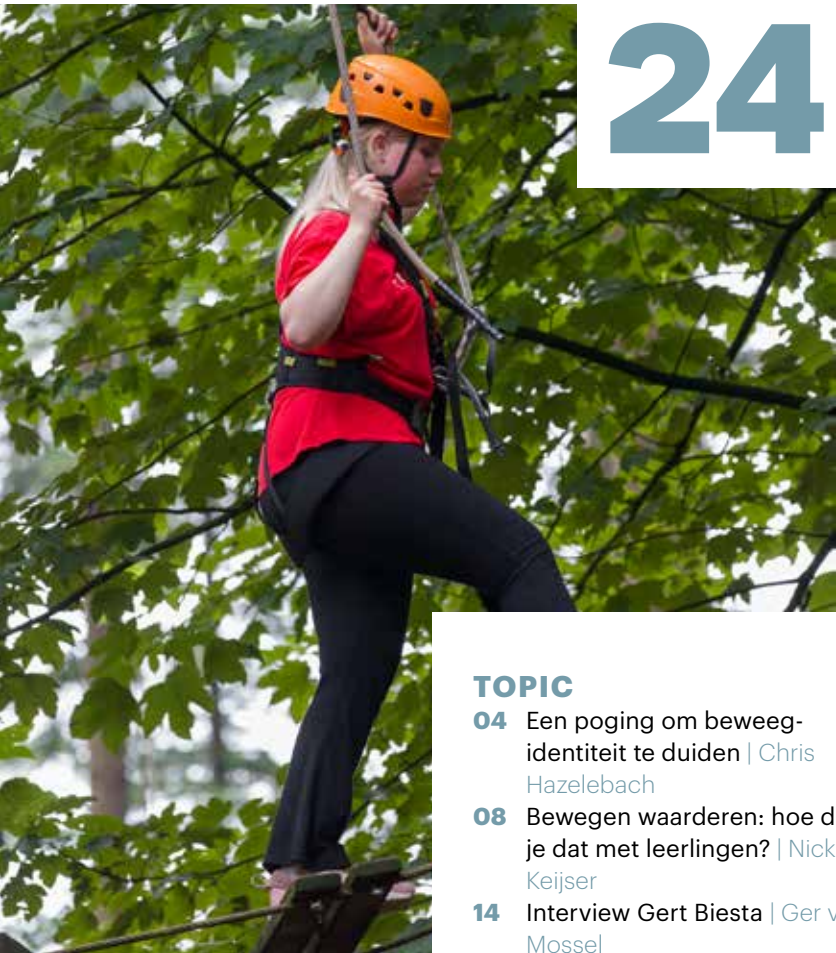
TOPIC

Beweegidentiteit

Het verkrijgen van een beweegidentiteit bij leerlingen, liefst positief, is een van de grote opdrachten van het bewegingsonderwijs. Mogelijk dat het zelfs een nieuwe kerndoel wordt in de herziening van het curriculum van ons vak. Wat betekent het begrip beweegidentiteit? Wat kun je ermee in je lessen en hoe maak je dit bespreekbaar bij je leerlingen? Hoe past het

begrip beweegidentiteit bij het doeldomein subjectificatie? Hoe doe je een appèl op leerlingen?

In zeven topic-artikelen en een topic-gedicht laten diverse auteurs hun licht schijnen op dit onderwerp, van meer theoretisch tot heel praktisch.



TOPIC

- 04 Een poging om beweegidentiteit te duiden | Chris Hazelebach
- 08 Bewegen waarderen: hoe doe je dat met leerlingen? | Nick Keijser
- 14 Interview Gert Biesta | Ger van Mossel
- 17 Hoe tegemoet komen aan beweegidentiteit? | René Muès
- 32 Vormen van beweging | GEDICHT Jeroen van Wijk
- 33 Minder prestatie, meer ontmoeting en beleving | Iris van der Spoel
- 36 Beweegidentiteit, wat kun je ermee? | Jacob Nienhuis



Reageren op vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

BONUSARTIKEL

- B52 Buitengymzaal? Doe het niet! | TER DISCUSSIE Maarten Buijsman
- B54 Positieve Gezondheid | Rune Mondt
- B56 Relatie voor prestatie (2) | Jennifer Nuij

Scan de QR-code naar LO Magazine Digitaal



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

PRAKTIJK

- 21 Beweegidentiteit ontwikkelen | TOPIC Maarten Massink
- 29 Methodiek sportspelen (3) | Guus Klein Lankhorst
- 30 Iedereen verdient een schaats- of skateclub | Carl Mureau

EN VERDER

- 42 De moderne gymzaal (14): Algemene ruimten | Folkert Buiter en Odin Wenting
- 44 Afscheid Cees Klaassen | Team Communicatie KVLO

RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 40 Boeken
- 41 Column Bewegen overwegen
- 46 Onderwijs
- 48 Recht
- 49 Schoolsport
- 50 Scholing
- 51 Nieuws

Foto cover: Anita Riemersma

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

Vanzelf bewegen?!

In oktober hebben we op Papendal en op het KVLO-bureau afscheid genomen van onze directeur Cees Klaassen. Dertien jaar was hij onze directeur.

Cees heeft met veel passie leidinggegeven aan de KVLO. We zijn hem erg erkentelijk voor zijn inzet en betrokkenheid. Hetgeen op tal van onderwerpen zichtbaar is geworden. Een sprekend voorbeeld hiervan is 2+1+2. Met als kers op de taart de recente vastlegging in de wet van twee lesuren bewegingsonderwijs in het primair onderwijs. Een zeer aansprekend resultaat. We waren dus, alles overziend, van oordeel dat het erelidmaatschap niet mocht ontbreken bij het uitzwaaien van Cees. We wensen hem en zijn dierbaren alle goeds.

Ondertussen zijn we vanuit de ledenraad, medewerkers en bestuur volop bezig met het zoeken naar een goede opvolging van Cees. Gezamenlijk hebben we een profiel opgezet en de werving is gestart. Verschillende gesprekken zijn gevoerd. De selectieprocedure is in een eindfase beland. Op het moment dat je dit leest zal de naam bekend gemaakt zijn en daarmee ook de beweegidentiteit. Deze laatste aanduiding is een speelse brug naar het thema van deze uitgave. Waarom bewegen we? Willen we grenzen verleggen, is het vorm van contact zoeken of nieuwe ervaringen opdoen?

Er zijn tal van redenen om goed te leren bewegen. Het biedt zoveel in de ontwikkeling van een persoon. Als dit de basishouding is, de motivatie om te gaan bewegen, gaat het zoveel makkelijker en voelt het als vanzelf. Maar wat als bewegen niet als prettig wordt ervaren, sterker nog als er sprake is van flinke tegenzin! Hoe om te gaan met het ontdekken en het ontwikkelen van de beweegidentiteit in een omgeving waar het, om het populair en zwart-wit uit te drukken, bewegen ervaren wordt als de hel of de hemel. Het zoeken naar de identiteit kan een prachtige ontdekkingstocht zijn. Het levert dan allerlei bonussen op. Meer zelfvertrouwen, beter zelfbeeld, plezier en positieve aandacht. Om er maar eens enkele te noemen. Maar wat als het als een straf, als een martelgang wordt ervaren? Wat zijn dan de handvaten, de ingrediënten, de interventietechnieken om zo'n kwetsbaar proces te begeleiden. Een proces wat gepaard gaat met reflectie en nog spannender zelfreflectie. Welke vaardigheden vraagt dit van de beweegprofessional? Bij deze nodig ik je uit om deze spannende en uitdagende vraag voor jezelf nader in te vullen, nog meer te ontdekken, te exploreren om de brug te slaan naar meer leren goed bewegen! ●

Anton Binnenmars



Een poging om beweeg-identiteit te duiden

Wie ben ik als snowboarder?

Wat is mijn beweegidentiteit bij het snowboarden? Deze vraag kwam aan de orde na het zien van filmopnames van mijn eigen snowboarden. De beelden kwamen niet overéén met het beeld dat ik van mijzelf had. Het leek of ik naar iemand anders keek. Ik herkende mijn eigen snowboardbeleving niet terug. Er is een verschil tussen hoe ik het snowboarden ervaar en hoe het er van buiten uitziet. Wat zegt dit over mijn beweegidentiteit? Hieronder een poging om woorden te vinden om mijn eigen snowboardervaringen te duiden en die te verbinden met mijn beweegidentiteit. | Chris Hazelebach

Reflectie achteraf of tijdens

Dit artikel is een terugblik en daarom niet hetzelfde als mijn daadwerkelijke snowboardervaring. Er zit een kloof tussen de daadwerkelijke ervaring en de herinnering aan de ervaring. Daarom is het zo lastig om een scherp beeld te krijgen van je eigen beweegidentiteit.

Tijdens het snowboarden flitsen allerlei ervaringen dwars door elkaar heen. De ervaringen van de omgeving: de steilte van de helling, soort sneeuw, de flexibiliteit van je board, de wind, de andere boarders, de pistestokken aan de kant, et cetera. Daarnaast de ervaringen in mijn lijf: de druk op mijn voorste been, het geslinger van mijn rechterarm, het op en neer kijken naar de sneeuw, de vermoeidheid, het luisteren naar het gekras van mijn board, et cetera. Tenslotte ervaar ik de snelheid van het boarden, de richting waar het board naartoe neigt, de momenten waarop ik over het board heen val, et cetera. Te veel ervaringen om ze allemaal tegelijk te bevatten. Tijdens deze complexe ervaring is geen tijd om de vraag te stellen over mijn

beweegidentiteit is? Wie ben ik tijdens het snowboarden? Alleen achteraf kan ik erover nadenken.

Beïnvloeden van de beweegidentiteit

Als bewegingsonderwijzer wil ik op een positieve wijze de beweegidentiteit van leerlingen ondersteunen, maar als ik zelf niet weet hoe ik mijn eigen beweegidentiteit kan begrijpen en ondersteunen, hoe kan ik dan leerlingen helpen? Wetende dat er een verschil is tussen wat ik aan de buitenkant zie en wat er aan de binnenkant ervaren wordt. Voordat ik voor een leerling ga invullen hoe ik de beweegidentiteit positief kan beïnvloeden, is het wenselijk dit eerst voor mezelf te doen. Wie ben ik als boarder, voetballer, tennisser, fietser? Hoe verschillend zijn mijn beweegidentiteiten bij deze activiteiten? Hieronder een poging om iets te verduidelijken over mijn snowboardidentiteit.

Mijn DVD-houvast

Vanuit een onderwijsperspectief wordt tegenwoordig de persoon vaak bekeken vanuit het model van de basisbehoeften: autonomie,

betrokkenheid (relatie) en competentie. Beweegidentiteit heeft met deze drie persoonsfactoren te maken. Bijvoorbeeld dat ik kan boarden, zegt iets over mijn competenties en dat ik samen met vrienden aan het boarden ben zegt iets over mijn betrokkenheid met anderen. Maar het bijzondere van beweegidentiteit ligt meer bij het begrip autonomie. Google geeft als betekenis van autonomie: zelfbeschikking, vrij zijn van externe aansturing. De laatste toevoeging is lelijk, want niemand is vrij van externe aansturing. Het begrip 'authenticiteit' vind ik mooier, Google zegt dat dit gaat over: geloofwaardig, betrouwbaar of echt. Dit zijn helaas ook vage termen die mij niet verder helpen bij het begrijpen van mijn beweegidentiteit.

Mijn authenticiteit probeer ik te begrijpen met de driedeling: doen, voelen en denken (DVD). Wat ben ik aan het doen tijdens het boarden, met welke gevoelens krijg ik te maken en hoe denk ik daarover na. Het ervaren van doen, voelen en denken en het achteraf terugblikken op gedoe, gevoelens en gedachten is in de onderwijsopleidingen geen onbekende. Veel reflectiemodellen maken daar gebruik van.

Het reflecteren over wat ik doe, voel en denk is soms ook tijdens het snowboarden een houvast om mezelf niet te verliezen in het gebeuren. Dat wat ik doe, voel en denk wordt veroorzaakt door de omgevingsfactoren en activiteitsfactoren, maar de specifieke mix van deze drie DVD-factoren vertellen iets over wie ik tijdens die activiteit ben. Boven op

de DVD-reflectie volgt de vraag of ik dit ook 'echt' wil zijn. Deze wilsvraag zorgt voor een extra verdieping, want als autonoom en authentiek individu heb ik de potentie om binnen de eigen mogelijkheden een andere keuze (mix van DVD) uit te proberen.

Mijn DVD-houvast opent de mogelijkheid om bewust te veranderen. Mijn beweegidentiteit zie ik als mijn vermogen om mijn doen, voelen en denken te ervaren, daar iets van te vinden en mee te experimenteren. Hieronder een poging om woorden te vinden voor wat ik boardend doe, voel en denk en wat ik daarmee wil.

Wat doe, voel en denk ik tijdens het boarden?

Het doen

Het doen tijdens het boarden begint met de activiteit boarden. Als vrijetijds-boarder doe ik het volgende: glijden op de piste; maken van een bocht; glijden naar andere positie; herhalen van bochten en glijden; stoppen op de piste.

Elke boarder boardt op een eigen wijze en zal de deelactiviteiten verschillend ervaren en anders benoemen, ook omdat de piste overal net even anders is. Soms lijkt het of een aantal bochten op dezelfde wijze gedaan zijn, maar ze zijn altijd net even anders. Het doen van snowboarden is niet alleen het afdalen van een piste, maar bestaat uit talloze kleine acties (gedoe). Tijdens het boarden kijk ik naar de mooie bergen en naar andere boarders om me heen. Luister ik naar het gekras van mijn board, wijs ik de weg aan de mede-boarders, roep ik 'stommeling' tegen een skiër die me bijna raakt. Al mijn zintuigen zijn doende, maar ook mijn ademhaling en andere fysiologische bezigheden. Welk persoonlijk doen (gedoe) heeft invloed op wie ik ben als boarder? Randon het boarden is er nog meer te doen, zoals het uitrusten op de piste, koffiedrinken, de lift nemen, et cetera. Al deze bezigheden beïnvloeden het boarden, als ik te weinig uitrust dan gaat het boarden minder



goed. De gesprekken over het boarden tijdens het koffiedrinken hebben zeker invloed op wat ik daarna ga doen.

Terug naar de kern van mijn beweegidentiteit tijdens het boarden. In mijn beleving ben ik bezig om ronde bochten in de sneeuw te snijden, maar op de film zie ik dat niet terug. Daar zie ik mezelf toch rutschend de bocht maken. Er is dus een discrepantie tussen wat ik doe en hoe het eruitziet.

Het voelen

Bij het boardend afdalen ervaar ik allerlei gevoelens. Het begint met verschillende lichamelijke sensaties. Ik voel of de sneeuw hard of zacht is, ik voel meer of minder druk (zwaarte-kracht) op mijn voorste of achterste been, ik voel waar de rand van het board grip heeft op de sneeuw, ik voel de koude wind, ik voel mijn tenen krommen als ik te hard ga, ik voel mijn armen spannen als ik dreig te vallen en ik voel de pijn weer in mijn grote teen.

De interactie met de omgeving (piste, board et cetera) veroorzaken allerlei sensaties in het lichaam, waar ik meer of minder bewust van kan zijn. Een goede boarder is bekender met allerlei lichamelijke sensaties dan een beginner. De sensaties in het lijf voelen bij mij anders bij een bocht naar links dan bij een bocht naar rechts. Bij de bocht naar rechts voel ik meer druk op mijn achterste been. Bepaalde sensaties hebben te maken met de energie die ontstaat door de verplaatsing. De voorwaartse snelheid van de boarder geeft een 'kineshetische' gevoel, ook de draaiing in de bocht zorgt voor een centrifugale kracht, waardoor het lichaam een bepaalde richting wordt voortgestuwd. De sensatie van het vertragen en versnellen tijdens het boarden is van groot belang om veilig af te dalen.

Deze sensatiegevoelens krijgen een extra betekenis door een verbinding met bijvoorbeeld de emoties bang, blij, boos, bedroefd, beschaamd en benieuwd. Vooral bang is een emotie die bij het boarden aan de orde is. Ik ben bang voor een botsing als het druk is op de piste, ik ben bang dat ik val als ik te hard ga of de piste ijsig is. Ik ben bang als ik dicht langs een afgrond moet boarden of als het mistig is. De overwinning van de bang-emotie kan een blij gevoel opleveren als ik op een zwarte piste zonder vallen beneden kom. Er ontstaat ook een blij gevoel als een aantal bochten swingend gemaakt wordt, het blij gevoel als ik het spoor van mijn vrouw volg. Bedroefd als ik gevallen ben of als het niet

lekker gaat. Beschaamd als ik te hard ben gegaan, waardoor een ander uit balans raakt. Boos als ik de verkeerde afslag heb genomen. Benieuwd of ik nog een betere boarder kan gaan worden?

Zo zijn er weer veel factoren om het voelen te duiden. Wat voel ik bij het boarden? Allereerst de blijheid van het mogen en kunnen boarden. Blij dat ik elk jaar nog beter word. Het beter worden heeft vooral te maken met de diversiteit aan sensaties die ik ervaar tijdens het boarden. Waarbij de fijnste sensatie is dat het lijkt of het bochten vanzelf gaat, dat het geen moeite kost, dat mijn lijf als vanzelf het board en de piste volgt.

Het denken

Denken heeft vooral met mijn overwegingen en oordelen te maken. Ze worden herkenbaar in zinnen of woorden die ik tegen mezelf uitspreek. De eerste gedachten zijn vaak talige duidingen van gewaarwordingen. Tijdens het boarden denk ik na over allerlei zaken, bijvoorbeeld: aan welke kant van de piste is de beste sneeuw, ga ik links of rechts verder boarden, blijf ik achter mijn vrouw of ga ik er voorbij, ga ik te hard of te zacht om mooie ronde bochten te maken, wil ik naar huis of nog een rondje, ben ik net zo goed als gister aan het boarden, gaat het straks nog sneeuwen, et cetera? De gedachten gaan niet alleen over wat ik zelf doe of voel, maar ook over mijn mede-boarders. Bijvoorbeeld over hoe goed mijn vrouw nog aan het boarden is.

De meeste tijd denk ik na over de fijnste bocht. De formulering die staat beschreven bij het doen van de bocht, zijn gedachten die tijdens het boarden zijn ontstaan. Het zoeken naar woorden die mij helpen om beter te snappen wat er in de bocht met me gebeurt. Het veranderlijke doen en voelen zorgen voor nieuwe inzichten die verwijzen naar andere woorden om bewust te snappen wat er gebeurt.

Is wat ik DVD tijdens het boarden, ook wat ik wil?

Het inzicht in wat ik doe, voel en

denk, zorgt ervoor dat ik bewust een keuze kan maken of ik liever met mijn linker- of rechterbeen voor board, of ik liever achter of voor mijn vrouw board, of ik hard of zacht wil boarden, of ik nog een rondje board of naar huis ga. De keuze die ik maak komt voort uit de mix van gedoe, gevoelens en gedachten en meestal is de keuze al gemaakt voordat ik er langdurig over heb nagedacht. Er is nog iets in mij wat de keuze medebepaalt. Het gaat om de vraag of wat ik aan het doen, voelen en denken ben, ook echt zelf wil. Deze wilsvraag overstijgt het doen, voelen en denken. Het gaat over een vaag verlangen, over iets wat je graag zou willen. Lastig om daar de goede woorden bij te vinden.

Voor mij is dat speelsheid, ik ben vaak op zoek naar het verrassende, het net even anders. Ook tijdens het boarden zoek ik naar 'o zo kan het ook'. Dit speelse verlangen vind ik kenmerkend voor mijn beweegidentiteit. Helaas lukt het me niet altijd om deze speelsheid te vertalen in wat ik doe, voel en denk tijdens het boarden, maar het is wel wat ik graag wil. Vandaar de teleurstelling als ik mezelf als een stijve boarder op de film zie. Er is gelukkig nog veel te leren. Met speelse groet. ●

**Bronnen**

Hazelebach, C. (2022). Expliciet leren als toegift op impliciet leren bewegen. *LO Magazine* 110(1), 33-35.
Korthagen, F. & Nuijten, E. (2023). *De kracht van reflectie: Een sleutel voor de ontwikkeling van leraren*. Boom.
Seagal, S. & Horne, D. (2008). *Human dynamics*. Uitgeverij Lannoo.

Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Tekening

Coco Ouwerkerk

Kernwoorden

beweegidentiteit, kernreflectie, speelsheid, authenticiteit

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

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!



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



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

janluitingfonds
blijven groeien in je vak

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

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

Bewegen waarderen: hoe doe je dat met leerlingen?

Steeds meer collega's willen aan alle drie de beweegdomeinen van het bewegingsonderwijs aandacht schenken: bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen. Het beïnvloeden van de beweegidentiteit past binnen het doeldomein bewegen waarderen. Hoe beïnvloed je de beweegidentiteit van kinderen en hoe leer je kinderen deze identiteit in te zetten? Er wordt door collega's vaak onbewust aandacht gegeven aan identiteitsontwikkeling. Dit artikel beschrijft manieren om de beweegidentiteit van kinderen bewuster te beïnvloeden door werkvormen in te zetten. Het is bedoeld om het gesprek over beweegidentiteit te stimuleren, te verdiepen en te inspireren. | Nick Keijser

Aanleiding

Het ontwikkelteam 'Bewegen en sport' beschrijft als één van de zes bouwstenen: bewegen betekenis geven (Curriculum.nu, 2019). De bouwsteen bewegen betekenis geven is de uitwerking van de grote opdracht: beweegidentiteit. Het begrip 'beweegidentiteit' roept de volgende vragen op: Wat is een beweegidentiteit? Waar bestaat deze identiteit uit? Hoe kan ik de beweegidentiteit van mijn leerlingen van onbewust naar bewust ontwikkelen?

Een beweegidentiteit is wat een persoon definieert als beweger en wat hem daarin onderscheidt van anderen: Wie ben ik als beweger (zelfbeeld)? Wat laat ik zien (presentatie)?

De beweegidentiteit wordt in allerlei contexten gevormd zoals op het schoolplein, op de sportvereniging in de buurt en tijdens het bewegingsonderwijs. In de publicatie over de verkenning van de beweegidentiteit

van het SLO (Nienhuis, 2022) wordt gesproken over een objectieve en subjectieve beweegidentiteit. De subjectieve beweegidentiteit wordt gevormd door de geleefde ervaringen, het doen. De objectieve beweegidentiteit door het reflecteren op deze ervaringen. Dit artikel gaat over het reflecteren op beweegervaring.

Het beïnvloeden van de beweegidentiteit is een complex gebeuren waar we nog weinig didactische kennis van hebben. De meeste vakdocenten zijn meer van het doen in plaats van reflecteren. Als we reflecteren met kinderen is dat vaak over de bewegingsuitvoering en minder over de persoonlijke beleving en waardering. Het is van belang om iets van de beleving en waardering te weten, omdat bewegingsonderwijs niet alleen bedoeld is om een kind beter te laten bewegen, maar ook dat het kind een positieve waardering geeft aan het leerproces. Een negatieve waardering over bepaalde beweegactiviteiten mag

ook. Het is aan de leerling er iets van te vinden. Uiteraard hopen we op zo veel mogelijk positieve waarderingen, omdat dat de meeste garantie geeft voor een actieve leefstijl na schooltijd.

De beweegidentiteit wordt mede gevormd door de context, daarom is het goed om te weten binnen welke context en activiteit de vorming van de beweegidentiteit plaatsvindt. Een potje tennis met je schoonvader is bijvoorbeeld anders dan met je competitieve vriend op het scherpst van de snede. Als de context en activiteit helder zijn, dan is het interessant om erachter te komen wat een specifiek kind daarbij beleefd. Onderstaande werkvormen zijn een manier om met leerlingen inzichtelijk te maken wat ze doen, voelen en denken bij het bewegen.

DVD-vragen

Voor het begrijpen wat een persoon ervaart is het van belang dat de beweger dit kan verwoorden. Dit kan met de volgende vragen: Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik? Dit noemen we de zogenaamde DVD-reflectievragen. Doen is een beschrijving van de activiteit uitspreken. Voelen zijn de sensaties die in het lichaam vrijkomen door zintuigelijke informatie op te nemen en emoties te verwerken. Denken is het cognitieve proces waarbij je met woorden in je hoofd de gedachten en gevoelens beschrijft. Denk aan meningen, overwegingen en fantasie afspelen in je hoofd.

Voorbeeld

Tijdens het rollen over de dikke mat vanuit de minitrampoline vraag ik aan

een jongen: "Hoe maak je de rol? Wat merk je dan aan je lichaam? Kun je vertellen waarom je de rol wil blijven doen?" De jongen geeft als antwoord: "Ik spring hard in de trampoline en rol over de mat door mijn lichaam klein te maken door mijn kin op de borst te plaatsen. Ik merk dat ik schuin rol en bang ben om van de mat af te vallen. Ik ga nog een keer rollen, omdat ik weet dat ik rechter kan rollen en harder kan afzetten in de trampoline. Als ik harder afzet dan zweef ik door de lucht. Zweven geeft mij een lekker gevoel in mijn lichaam. Het voelt alsof ik kan vliegen."

De waardering zit in de wilsvraag

De waardering zit in de wilsvraag. De kern van de vorming van identiteit ligt bij de vraag of de beweger intrinsiek gemotiveerd is om mee te doen met de beweegactiviteit, het gaat om de autonomie van de leerling. Autonomie omschrijven we als: Welke keuzes maak ik? Hoe raak en blijf ik gemotiveerd? Wat wil ik graag als beweger? Om je autonomie te laten begrijpen hanteren we de vraag: Is deze ervaring van de gebeurtenis ook wat ik echt wil? Is wat ik doe, voel en denk ook echt dat ik nog eens wil uitvoeren?

Niet alle opgedane ervaringen binnen je beweegidentiteit hoeven positief te zijn. Weten dat je liever niet vanaf het hoogste punt uit het wandrek springt is een belangrijke ervaring om de volgende keer je hoogte in te schatten. Risico-competenties opdoen, valt onder de ontwikkeling van beweegidentiteit. Beweegidentiteit heeft raakvlakken met je eigen zelfbeeld. Je zelfbeeld is het beeld dat je van jezelf hebt. Dit betekent niet dat dit een afspiegeling is van de realiteit. Vaak heb je andere mensen nodig om een realistisch beeld te krijgen van je eigen bewegen. Het is een optelsom over alles wat je hebt meegemaakt en verzameld over jezelf. Hieronder volgen een aantal didactische aanbevelingen om de beleving en waardering van kinderen te vergroten.

Opbouw van DVD-gesprekjes

De 'beleef'-gesprekjes die hierboven

beschreven staan, gebruiken we om tijdens de les bewegingsonderwijs te reflecteren op het bewegen beleven. De 'wat wil ik'-gesprekjes zijn bedoeld om de beweegwaardering te omschrijven. Collega's geven aan dat er tijdens de les vaak geen tijd is om verdiepende gesprekjes te voeren met kinderen. Vaak is er maar oppervlakkig contact mogelijk, omdat er zoveel

gebeurt tijdens de les en het voelt alsof je tijd te kort komt. Als leerkracht is het toch mogelijk om tijdens de les met een leerling een gesprekje te houden.

Leren praten over je belevenissen is niet makkelijk. Jongere kinderen zoeken naar woorden en oudere kinderen gaan elkaar al snel na praten of ze



vertellen wat de leraar graag wil horen. Daarom zou het goed zijn om voor- zichtig in de onderbouw te starten, met één-op-één-gesprekjes en dat lang- zaam (in zes jaar!) uit te bouwen naar:

- 1 in een één-op-één-gesprek met de leerkracht;
- 2 in een tweetal met bevriende kinderen;
- 3 in een tweetal met een onbevriende kinderen;
- 4 in vier homogene groepen;
- 5 in vier heterogene groepen;
- 6 klassikaal gesprek;
- 7 klassikaal gesprek en kinderen op elkaar laten reageren.

Voorbeeld van een één-op-één-gesprek

Leyla, een meisje uit groep 5, klimt erg hoog in het wandrek, draait zich om en springt op de dikke mat. Ze landt op twee voeten en zakt door haar knieën. Ze trekt een ernstig gezicht. Ze klimt weer in het wandrek. Nu springt ze van iets lager vanuit het rek, landt op de dikke mat en er verschijnt een grote glimlach. Reden voor de Leerkracht om direct even een gesprekje aan te gaan met zijn leerling.

Leerkracht: "Leyla, ik zag dat je vanuit het wandrek naar beneden sprong. Wat knap dat je van zo hoog durft te springen." Toen verscheen er een glimlach op je gezicht. "Kun je eens vertellen wat je precies gedaan hebt toen je klom en sprong?"

Leyla: "Ik klom langzaam omhoog tot ik niet meer durfde. Mijn handen en voeten verplaats ik tegelijk. Ik draaide mij heel rustig om en bleef goed vasthouden. Bovenaan twijfelde ik of ik zou springen. Het is best hoog. Ik heb wel gesprongen. Ik kwam op de mat terecht op twee voeten maar zakte door mijn knieën. Dat deed een beetje pijn. Vervolgens ben ik weer naar boven geklommen. Iets minder hoog want ik wil geen pijn meer krijgen aan mijn knieën. Dat lukte! Daar werd ik erg blij van."

Leerkracht: "Wat knap dat je de activiteit zo goed met woorden kan omschrijven. Op het moment dat je klaar stond in het wandrek en je sprong. Wat merkte je toen in je lichaam?"

Leyla: "Ik voelde iets raars in mijn buik. Een soort gerommel. Ook begon ik wat te trillen."

Leerkracht: "Ja dat snap ik en voel ik ook als ik hoog klim. Best wel spannend. Wat gebeurde er in je lichaam toen je sprong en door de lucht zweefde?"

Leyla: "Ik voelde mij wat angstig maar ook blij, omdat ik het durfde om te springen. Ik zweefde door de lucht en voelde de wind door mijn haren. Dat is een lekker gevoel."

Leerkracht: "Echt super knap van je Leyla! Je springt terwijl je het spannend vindt. Wat denk je nou over jezelf na die mooie sprong?"

Leyla: Ik ben enorm trots op mijzelf, omdat ik toch angstig was maar de sprong wel heb gemaakt."

Leerkracht: "Fijn dat je trots bent en veel succes met nog een keer springen."

Leyla: "Ik ga de volgende keer wat lager springen, omdat het pijn deed in mijn knieën toen ik op de mat terecht kwam. Dat was geen prettig gevoel."

Tijdens een vrije les is er meer tijd voor gesprekjes

De wijze waarop de docent de les organiseert, heeft invloed op de beleving en waardering die de leerling aan de les geeft. Er zijn verschillende organisaties mogelijkheden tijdens de les bewegingsonderwijs. We kunnen ze grofweg indelen in drie vormen: klassikale les, groepjesles en vrije les. Een vrije les ligt dicht bij de beleef- en waardeeruitdaging. Wanneer kinderen een keuze hebben in welke activiteit zij gaan doen, hoe lang zij daar gaan spelen, met wie en met welke regels dan sluiten we in hoge mate aan bij de autonomie van de leerling. In de vrije les hebben de leerkracht en de leerling samen de tijd om over die autonome ervaringen te spreken en te achterhalen of die actie werkelijk past bij wat de leerling wil en welke vervolgen er dan mogelijk zijn.

Enkele praktisch werkvormen

Hieronder staan vier werkvormen waar we nu mee aan het experimenteren zijn:

- klassenboek
- emoji meter
- juniorcoaches
- filmpjes tijdens de les

Klassenboek

Geïnspireerd door de Japanse leraar Kanamori hanteren we in de groepen een klassenboek voor de ontwikkeling van de beweegidentiteit. Elke les mogen twee kinderen een stukje schrijven of tekenen in het boek. Elke klas heeft er een. Elke periode staat er een vraag centraal of bedenken we met de kinderen een vraag die op dat moment speelt in die groep. Voorbeeldvragen zijn: Ben je gelukkig tijdens de gymles? Hoe komt dat? Wat voor activiteit vind je het leukst? Waar beweeg je het liefst? Beschrijf de activiteit aan de hand van de DVD-vragen. Aan het einde van de les hebben de kinderen een keuze om hun bijdrage aan de klas te presenteren. Bijna ieder kind wil graag de bijdrage voordragen. Tijdens deze presentaties zien en voelen we de sfeer in de klas veranderen. Kinderen luisteren aandachtig en tonen veel respect voor de kwetsbaarheid die de verteller tentoonstelt. Het is ook opvallend dat de meeste kinderen hun verhaal graag willen toelichten. Uiteraard is dit per klas verschillend en afhankelijk van de sfeer. Aan het einde van het schooljaar heeft iedere groep een mooi boek met prachtige verhalen.

Scan of klik op de QR-code naar een videofilm van De Japanse Levensles - de klas van Mr. Toshiro Kanamori.



<https://www.youtube.com/watch?v=pizQ0mkAjVc>

De emoji meter

Door een knipper te plaatsen op de emoji meter (zie figuur 1) kunnen

Figuur 1 Emoji meter



kinderen aangeven of zij een groene, oranje of rode score noteren. Hier hebben we tijdens de les bewegingsonderwijs een aantal momenten voor bepaald.

Leerlingen geven bij binnenkomst in de zaal aan hoe zij zich voelen en worden in de mogelijkheid gesteld dit toe te lichten tijdens de check-in. Ziet de docent dat een leerling de knipper op rood plaatst, dan is dat direct een aanleiding om een vraag te stellen of de groep en/of leerkracht iets kan doen, zodat de betreffende leerling wel aan de les wil meedoen. Zonodig kan een gesprek ontstaan over bijvoorbeeld: Waar komt dat vervelende gevoel vandaan? Zijn de activiteiten niet leuk? Is er iets in de klas gebeurd? Hoe kunnen we je helpen om er toch een leuke les van te maken?

Tijdens de les beantwoorden de kinderen een vraag die centraal staat. Bijvoorbeeld: Wat vind je van over de kop gaan? Hoe voelt het als een activiteit lukt? Hoe heb je in je groepje samengewerkt? Wat heb jij daarvoor moeten doen? Wat voel je bij een goede samenwerking? Hoe denk je dan over je groepsgenoten? Hoe zou je willen samenwerken? Ook mogen de kinderen de knippers verplaatsen tijdens de les. Als de leerkracht dit waarneemt, is dat een signaal om met de leerling te gaan kletsen.

Als kinderen in kleine groepjes samenwerken, dagen we ze uit om na te denken over de vraag die bij de emoji meter hangt. Zij moeten dan overeenstemming vinden in het antwoord die ze geven en dit overeen laten komen met de smiley score. Het gaat niet

zozeer om het antwoord, maar om het overleg over bijvoorbeeld beweegperspectieven. Dit dwingt de kinderen om na te denken over hun eigen beweegidentiteit en hoe ze zich daarin onderscheiden van de kinderen in hun groepje.

Juniorcoaches

Wanneer een collega juniorcoaches gebruikt (oudere leerlingen die helpen in een les bewegingsonderwijs van jongere kinderen), krijgen die oudere kinderen de kans om jongere kinderen te helpen bij het bewegen. Daarvoor is het wenselijk dat de juniorcoach zicht krijgt op wat de beweger doet en voelt. Een mooi voorbeeld is, of een kleuter wel of niet bang is tijdens het balanceren, of tijdens het diepspringen van een kast. De juniorcoach vraagt aan de kleuter waarom er niet gesprongen of gebalanceerd wordt. Hoe komt het dat de kleuter angstig is? De kleuter oefent met antwoorden geven en de juniorcoach vult de antwoorden aan. Beide kinderen zijn bezig met het oefenen van het duiden van bewegen. Ook leert de juniorcoach om na te gaan wat er bij de kleuter omgaat. Wat voelt en denkt de kleuter? Uiteindelijk krijgt de juniorcoach daardoor ook meer zicht op zijn eigen doen, voelen en denken.

Filmen tijdens de les

Kinderen willen tijdens de les graag laten zien wat zij allemaal kunnen. Filmen of een foto maken is zo gebeurd en sluit aan bij de huidige belevingswereld van de kinderen. We kunnen kinderen zelfs de regelrol van fotograaf of filmer geven. De meeste leerlingen vinden het dan ook leuk om zichzelf terug te zien. De motivatie om de activiteit uit te voeren wordt direct

vergroet. De filmpjes kunnen we gebruiken om het bewegen met taal te duiden. Daarnaast zijn er kinderen die het moeilijk vinden om de activiteit met taal te omschrijven zonder beelden. Het filmpje is de oplossing. De leerkracht en het kind bekijken samen de beelden. Deze beelden kun je aan de hand van DVD-vragen beantwoorden. Kinderen beschrijven tijdens het kijken van de beelden hoe ze de activiteit uitvoeren. Bijvoorbeeld tijdens het maken van een tipsalto. "Ik rende heel hard naar de trampoline. Vervolgens zette ik met twee voeten af in de trampoline en ik tikte met twee handen de mat aan. Na het klein maken, landde ik op de mat op mijn billen."

Soms zetten we de beelden stil en vragen we: "Wat voel je nu precies terwijl je op dit moment over de kop gaat?" "Ik voelde kriebels in mijn buik en wat pijn in mijn billen na de landing." "Je hebt de tipsalto prachtig gesprongen." "Hoe komt het dat je billen pijn doen?" "Ik landde te hard op mijn billen maar wilde eigenlijk op mijn voeten landen." "Wat denk je nu over jezelf?" "Ik ben trots, omdat ik eerst niet over de kop durfde maar nu wel." "Zou je tipsalto nog eens willen springen?" "Ik wil heel graag nog een keer springen en kijken of ik op mijn voeten kan landen. Het gevoel van door de lucht zweven is heerlijk." Het filmpje kan ook meegenomen worden naar het klaslokaal waar de beelden een didactisch hulpmiddel zijn om een tekst te schrijven over wat je allemaal ziet en meemaakt tijdens de les bewegingsonderwijs. Een mooie verbinding tussen de gymzaal en het klaslokaal.

Conclusie

Als we als vakdocenten de beweeg-identiteit van kinderen willen beïnvloeden dan moeten we leren om de juiste vragen te stellen. Als je begint met het stellen van deze vragen is het slim om één-op-één-gesprekjes te houden met de kinderen uit de onder- en middenbouw. De meeste bovenbouw

kinderen vinden het geven van antwoorden op DVD-vragen wat onwennig. Zeker wanneer je deze vragen als docent nog niet eerder hebt gesteld.

Een leerkracht die in zijn of haar lessen meer ruimte geeft voor DVD-vragen kan het risico lopen dat het praten belangrijker wordt dan het bewegen. Dat is zeker niet de bedoeling.

Het leerproces van kinderen verbetert wanneer er bewust wordt gereflecteerd op gebeurtenissen tijdens de les bewegingsonderwijs. Bewust zijn van je doen, voelen en denken zijn elementen achter het leerproces die kunnen zorgen voor meer en beter bewegen. Na de DVD-vragen volgt de wilsvraag: "Is dit echt wat je wil doen?"

Tijdens deze gesprekjes hoor je dat de kinderen bewust reflecteren op hun beweeggedrag. Juniorcoaches krijgen meer zicht op wat andere kinderen doen en voelen. Het resultaat is dat zij zich meer kunnen inleven in het gedrag van een andere leerling en een verband kunnen leggen met hun eigen bewegen. Bij het voorlezen vanuit het klassenboek voel je de sfeer in de groep veranderen. De meeste kinderen kijken bewonderend naar hun klasgenoot die vol trots vertelt over zijn of haar gebeurtenissen tijdens de les. Wanneer we reflecteren met beelden kun je per fase van de beweging het doen, voelen en denken met de leerling bespreken. Het zorgt voor meer orde in de chaos van het bewegingsverloop. ●

**Bronnen**

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen

**Contact**

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs en coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof

Foto's

Nick Keijser

Kernwoorden

beweegidentiteit, bewegen waarderen, doeldomeinen



**WORKSHOPS &
PROGRAMMA'S**
sinds 2006

Sportprogramma's als middel voor alle leeftijden en op alle onderwijs niveaus.

Onze workshops zijn zonder limiet qua aantallen, dragen bij aan een verbetering van de groepsdynamiek en zetten deelnemers terug in hun kracht.

Anti-Pesten
Terugkom dagen
Basketball trainingen
Introductie weken
Sportdagen
Fun-clinics

Alle onderwijs instellingen
Leerlingen en/of docenten
Sportverenigingen
Jeugdinstituten
Vakantieparken



Henk Pieterse • 2.11 m
ex professional (international)
basketball speler

HENK PIETERSE



PESTMIJMAAR.NL
sportactiviteiten met een boodschap



Het appèl van de wereld ontmoeten! Hoe ben ik?

Interview Gert Biesta

De vakwereld LO is onder invloed van Onderwijs 2032 en Curriculum.nu aan het onderzoeken wat persoonsvorming en beweegidentiteit voor het bewegingsonderwijs betekenen. Gert Biesta onderscheidt drie doeldomeinen: kwalificatie, socialisatie en subjectificatie. Wat betekenen de drie doeldomeinen, in het bijzonder subjectificatie, voor bewegingsonderwijs? Hoe past het begrip beweegidentiteit bij het doeldomein subjectificatie? In dit artikel een interview met Gert Biesta. | Ger van Mossel

Gymlesje

Het interview met Gert Biesta begon met een kort gymlesje met Gert, Ger en Chris, om onze ideeën over bewegingsonderwijs bewegend duidelijk te maken.

“Wil jij proberen deze struisvogelveer te laten balanceren op jouw wijsvinger?” (Actie 1). “Dit is je direct gelukt, knap. Kijk eens naar mijn voorbeeld, wat valt je op en wil je dat ook proberen?” (Actie 2). “Je hebt goede controle over de balancerende veer, als je de veer de kans geeft om uit balans te gaan dan kun je de valbeweging van de veer gaan volgen.” (Actie 3).

Hierna keken we naar hoe verschillend wij met de veer aan het balanceren waren, ieder deed dat op zijn eigen wijze. Gert was een fijne leerling die geboeid meedeed. Na deze introductie hebben we drie vragen besproken.

Vraag 1: Verschil tussen onderwijzen en leren?

Chris Hazelebach: “Het motto van KVLO is ‘Goed leren bewegen’. Hiermee wordt zowel het leren van de leerlingen als het onderwijzen van de leraar bedoeld. In je boeken schrijf je geregeld over het verschil tussen leren en onderwijzen. Waarom vind jij dat onderscheid zo belangrijk?”

Gert Biesta: “Als je wil begrijpen wat het bijzondere van onderwijs is, moet je je altijd afvragen of de leraar daarvoor nodig is en het leren ook niet zomaar elders, zonder leraar had kunnen plaatsvinden. Voor het onderwijs is de leraar essentieel. Hij of zij is daar niet toevallig. Leren kan en doet een kind overal, zeker in dit tijdperk waar op internet overal informatie te halen is. Maar een leraar ontmoeten en onderwezen worden, dat is iets anders. Een leraar heeft een toegevoegde waarde, hij of zij kan de

blik verruimen van de leerling. Buiten de school gebeurt dat niet zomaar. In de 19e eeuw maakten fabrieksarbeiders in Engeland onderscheid tussen *useful knowledge* en *really useful knowledge*. *Useful knowledge* kan je prima leren in de fabriek, daar heb je geen school voor nodig. Maar bij *really useful knowledge* gaat het om vragen als waarom sommige kinderen later in fabrieken terecht komen en anderen directeur worden. Die vragen kom je op de werkvloer niet zomaar tegen. Daar moet expliciet ruimte en tijd voor worden vrijgemaakt. Zulke vragen moet je durven stellen. Een leraar kan precies daar het verschil maken. De leraar heeft de taak om voor de leerling voortdurend deuren te openen, vooral ook die deuren waar de leerling zelf niet naar op zoek was.”

“Als je het alleen maar over de leerling hebt, wat hij of zij leert op school, dan mis je het essentiële verschil tussen onderwijzen en leren. Ik ben daarin misschien wat extreem, maar het helpt wel om het gesprek over onderwijs scherp te houden. Er zijn allerlei onderwerpen en vraagstukken in de wereld die belangrijk zijn, maar welke moeten op school worden onderwezen? Mijn tweede punt is: Waar heb je een leraar, in jullie vak een leraar bewegingsonderwijs, voor nodig? Wat leren leerlingen niet automatisch en toevallig buiten school, bijvoorbeeld op het speelplein of in de sport?”

“Een derde element is het wezenlijke verschil tussen iets ‘van’ of ‘door’ iemand leren. Het verschil tussen mensen en dieren is dat bij mensen iets wordt binnengebracht of neergelegd waarmee hij of zij zelf iets doet. Mensen leren iets ‘van’ iemand. Dieren leren iets ‘door’ iemand, die ze iets aanleert. Bij interactie tussen mensen is sprake van ‘gezag’. Gezag is iets je laten zeggen, je stelt je open om iets ergens van te leren. Je probeert nieuwe dingen te leren, maar je bepaalt zelf hoe je dat invult en versterkt. In het lesje liet ik zelf de veer vallen en probeerde dat weer te herstellen. Jij gaf mij de ruimte om het uit te proberen, het te doen en niet zozeer om te leren.”

“Je kan als docent ook een les kapot maken door bijvoorbeeld vooraf een rubric met leerdoelen te stellen. De les



wordt dan dichtgetimmerd. Dan nodig je mij minder uit om mezelf te geven, te ontdekken en te experimenteren. Of door te veel te helpen, dan voel ik me bekeken. Dat helpen mag wel, maar niet te snel. Wat de leerling uiteindelijk leert, bepaalt hij zelf. Het ideaal is dat er na afloop van de les iets is gebeurd, iets wat bij de leerling niet onopgemerkt is gebleven.”

Vraag 2: Komen de drie doeldomeinen van Biesta overeen met de beweegdomeinen?

Chris Hazelebach: “In de vakwereld LO wordt vaak gebruik gemaakt van de volgende drie beweegdomeinen of sleutels: bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen beleven/waarderen. Om dit te visualiseren gebruiken we drie viltjes die samen een venndiagram vormen (zie foto 1). Welke overeenkomsten en verschillen zijn er tussen de drie doeldomeinen kwalificatie, socialisatie en subjectificatie en de drie beweegdomeinen bij bewegingsonderwijs?”

Gert Biesta: “Ik herken in de bewegingsopdracht met de struisvogelveer het doeldomein kwalificatie. Het ging om het laten balanceren van de veer. De activiteit en het materiaal nodigt je daartoe uit. De eerste oefening lukte meteen en bij de tweede oefening ging het om de veer beter te laten balanceren. Ik werd geholpen door het voorbeeld mijn ogen te richten op de bovenkant van de veer. ‘Lukken’, lukt ‘t, vind ik een mooie

term om dit doeldomein te duiden. De leerlijnen van ‘beter bewegen’, zoals balanceren, springen en zwaaien, passen in het doeldomein kwalificatie.”

“Het doeldomein socialisatie komt overeen met samen bewegen regelen. Leerlingen moeten in een les bewegingsonderwijs samen het een en ander regelen, zoals het op gang brengen en houden van een spel, maar ook het omgaan met verschillen. Leerlingen kunnen bij bewegingsonderwijs in dit domein veel leren. Heel mooi vind ik dat jullie bij bewegingsonderwijs uitgaan van de intrinsieke waarde van socialisatie. En niet zozeer iets voor ‘buiten’ de school, maar wat zich op dat moment in de les afspeelt tussen de leerlingen. Het doeldomein socialisatie wordt maar al te vaak opgehangen aan extrinsieke waarden en normen.”

“Het doeldomein subjectificatie is de meest ingewikkelde. Het eerste wat bij mij opkomt, is dat het niet om het bewegen gaat maar om ‘iemand die beweegt’. Dat klinkt heel simpel, maar is heel wezenlijk. Vergelijk het met lezen en leesonderwijs waar het nog altijd gaat over taalvaardigheid, de geschreven taal kunnen decoderen, en niet over ‘of iemand leest’ en ‘wat iemand doet, met wat hij leest’. Dan heb je het niet over onderwijs, maar over het africhten van ‘decodeermachines’. Ook bij bewegen gaat het er niet zozeer om dat iemand beter gaat bewegen, maar veel meer om wat hij of zij ermee

doet. Je vertrekt vanuit de activiteit. Het doeldomein kwalificatie met allerlei beweegactiviteiten, 't wat', biedt daar toe een mooi vertrekpunt. Vervolgens is het belangrijk wat de leerling als sociaal wezen doet met die activiteiten. Bewegen is een manier om in de wereld te zijn. Bijvoorbeeld, zich niet te groot maakt ten opzichte van andere leerlingen. In het doeldomein socialisatie gaat het erom hoe de leerling zich verhoudt tot anderen, immers de leerling is een sociaal wezen. Vervolgens is er de vraag hoe je dat thematiseert in je onderwijs. Dan komt heel snel een woord als 'verantwoordelijkheid' naar voren. Als je bijvoorbeeld heel goed een bal kan schieten, wat voor een verantwoordelijkheid geeft dat je? Of als je in een groep zit waar jij dat goed kan en iemand anders niet, wat doe je dan? Dat zijn de wezenlijke pedagogische momenten waarop we 'op de deur van de leerling kloppen'. Dat de leerling het besef krijgt dat het niet alleen om het technisch leren passen van de bal gaat, maar dat je dat met anderen doet en daarom steeds met vragen bij jou terugkomen. Het is mooi dat je competent wordt, maar wat ga je daar vervolgens mee doen? Daar ligt een gevaar aan, van ik ben de beste, dan mag ik de bal keihard naar de ander schoppen. Dan komt het derde doeldomein subjectificatie in beeld. In het onderwijs zijn we iemands bewegen aan het verbeteren, maar met die verbetering komen er ook mogelijkheden, beperkingen en verantwoordelijkheden. We geven de leerling de ervaring van het sociale, dan komen er vragen als wat is er voor mij te doen? Die vraag levend houden dat is subjectiverend onderwijs waarbij we steeds op de deur van de leerling kloppen: Wat ga jij ermee doen?"

"Het derde doeldomein subjectificatie betekent niet bewegen beleven of bewegen waarderen, maar meer het 'bewegen verantwoorden'. Bij bewegen beleven schuif je het individu te veel naar voren: wat beleef ik eraan? Bewegen waarderen klinkt te soeverein, ik ga ergens een oordeel over vellen. Bewegen verantwoorden komt dichterbij subjectificatie. Met het kunnen en de weg weten te vinden in het sociale komt de vraag wat ga ik daarmee doen. Hoe ga ik mijn bewegen en mezelf

verhouden tot datgene wat voor mij in de les geopend is. Het gaat daarom niet om 'wie ben ik' maar 'hoe ben ik'."

Vraag 3: Beweegidentiteit of subjectificatie?

Chris Hazelebach: "Onze derde vraag sluit hierop aan. In ons vakgebied gebruiken we de term beweegidentiteit en hoe past deze term volgens jou bij het doeldomein subjectificatie?"

Gert Biesta: "De beweegidentiteit van iemand zegt iets over 'wie' iemand is, zowel in termen van datgene waar iemand zich mee identificeert als in termen van hoe iemand door anderen geïdentificeerd wordt. Het gaat dan over de manier waarop iemand is gesocialiseerd. Beweegidentiteit verwijst dan meer naar het doeldomein socialisatie. In dit doeldomein proberen we de leerlingen toegang te bieden tot culturen, praktijken en tradities, met de uitnodiging om voor zichzelf een plaats te vinden een identiteit te verwerven."

"Bij subjectificatie en subject-zijn gaat het juist niet om de vraag 'wie' ik ben, maar om de vraag 'hoe' ik ben, 'hoe' ik besta, 'hoe' ik mijn leven probeer te leiden. Subjectificatie omvat daarom de vraag wat iemand in een bepaalde situatie met zijn of haar identiteit zal doen – maar ook met alles wat iemand heeft geleerd, alle capaciteiten en competenties die iemand bezit en ook met blinde vlekken, onvermogens en incompetenties, vooral als er een appèl op iemand wordt gedaan. Vanuit een pedagogisch vertrekpunt doen we bij de leerlingen een appèl op hoe zij zich tot anderen verhouden. Welke keuzes maak jij en hoe wil je daarin gekend worden?"

"Het doeldomein subjectificatie gaat dus over hoe mensen worden aangesproken op hun verantwoordelijkheid. We doen dan een appèl op hun binnenwereld. Het gemoed weegt als het ware wat er binnenkomt, daarmee ga ik wel of niet iets doen. De activiteit met de veer nodigt uit om daarmee te balanceren. Je opent een deur of rijkt iets aan bij de leerling. Het is vervolgens aan de leerling hoe hij of zij dat oppakt. De veer verschijnt in de wereld als een appèl. Je kan het laten vallen of in balans houden. Wij mensen verschijnen zo als antwoord

op het appèl van de activiteit. Je brengt iets in het aandachtsveld van de leerling. De leerling stapt in op het appèl van de activiteit, aangereikt door de leraar, dat vraagt iets van hen."

Met deze uitspraak van Gert Biesta was voor ons de cirkel weer rond. Uit het gesprek ontstond bij ons het idee dat onderwijzen een balancerend vertoeven is tussen de drie doeldomeinen. Waarbij er voortdurend een wisselend appèl op de leerkracht en de leerlingen gedaan wordt, om dat wat uit balans raakt te volgen en weer iets nieuws is te ontdekken. Gert Biesta heeft in het interview geregeld uitgesproken dat ons vakgebied een prachtige plek is om op een concrete en betekenisvolle manier aan de drie doeldomeinen te werken. ●

Dit artikel is tot stand gekomen dankzij mede-interviewer Chris Hazelebach.



Bronnen

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

Biesta, G. (2022). *Wereldgericht onderwijs: een visie voor vandaag*. Uitgeverij Phronese.

Biesta, G. (2023). *De school als vrijplaats*. Verkregen op 17-10-2023, van <https://verus.nl/publicaties/de-school-als-vrijplaats>

Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel is hoofdredacteur van LO Magazine en onderwijsadviseur vo bij KVLO

Gert Biesta is hoogleraar 'Educational Theory and Pedagogy' aan de University of Edinburgh in Schotland en hoogleraar 'Public Education' aan Maynooth University in Ierland. Eerder was hij werkzaam aan universiteiten in Nederland, Engeland en Luxemburg en gasthoogleraar in Finland, Zweden en Noorwegen. Van 2015 tot 2018 was hij geassocieerd lid van de Onderwijsraad. Van 2020 tot 2022 maakte hij deel uit van de Wetenschappelijke Curriculumcommissie. Sinds 2023 is hij kroonlid van de Onderwijsraad.

Kernwoorden

doeldomeinen, subjectificatie, beweegdoel, beweegidentiteit

Hoe tegemoetkomen aan beweegidentiteit?

Als beginnend docent LO kwam ik in aanraking met beweegidentiteit – of tenminste, dat dacht ik. Misschien ging het nog eerder over mijn professionele identiteit. Het heeft in ieder geval aangezet tot onderzoek bij mijzelf; hoe kan ik als docent tegemoetkomen aan de beweegidentiteit van leerlingen en studenten. En is het dan wel beweegidentiteit, of misschien eerder beweegsubject-zijn? In dit artikel neem ik je mee in mijn verhaal. Afsluitend in het artikel geef ik een aantal praktische uitgangspunten waarvan ik denk dat daarmee recht gedaan wordt aan de beweegidentiteit van leerlingen en studenten. Dat is slechts mijn perspectief; ik daag je uit tot onderzoek in jouw eigen praktijk! | René Muès

Een aantal jaar geleden gaf ik als student één van mijn eerste lessen LO ooit. Ik stond in een gymzaal van een kleine basisschool in Emmen. Daar, met andere medestudenten, kreeg ik het onderdeel basketbal toebedeeld. Een ogenschijnlijk eenvoudig partijspel in eerste opzicht. Daar stond opeens Pim voor m'n neus. Hij kreeg, tegen verwachting van het moment in, opeens de basketbal in z'n handen. Met gespannen ogen kijkt hij mij aan. "Wat moet ik doen?!" "Probeer maar te scoren!", roep ik fanatiek. Pim twijfelt niet en scoort de bal door de basket achter zich. Prachtig punt. Wel in de eigen basket. Op het moment zelf kreeg ik, als student, een vloedgolf aan gedachten binnen. Wat moest ik daar nou mee? Het was niet sport-typisch, zoals ik inmiddels bijna 'opgevoed' was om na te leven. Ik had geen idee wat ik moest doen. Pim kreeg een duim en een "mooi gedaan hoor!".

Terugkijkend was het één van de momenten waardoor m'n interesse verder getrokken werd in het bewegingsonderwijs. Om antwoord te geven op de vraag wat het moment bij basketbal was en welke waarde het had voor mij, moest ik verder zijn. Dat heeft volgens mij onder andere te maken met de non-lineairiteit van identiteit. Zoals ook Van Tongeren beschreef in zijn boek *Identi-tijd* verschuiven naarmate we ouder worden ons perspectief op onszelf en de wereld. De gebeurtenissen van het verleden zijn niet van statische betekenis voor ons identiteitsvorming. Daardoor zou je kunnen stellen dat identiteit een constante en onoplosbare vraag is. Dit geldt wellicht ook voor onze beweegidentiteit. Naarmate het leven vordert krijgen we meer perspectief op de eigen (beweeg-) identiteit. Wie je bent, is de vraag van het leven.



Biesta (2009) stelt in één van zijn artikelen dat subject-zijn onderscheiden dient te worden van de identiteit. Identiteit, zo stelt hij, is het antwoord op de vraag wie je bent. Daar waar-mee je identificeert. Subject-zijn lijkt in zijn opvatting daarentegen bijna een geoperationaliseerde identiteit. Het gaat erom hoe iemand is, bijvoorbeeld hoe deze persoon omgaat met zijn of haar vrijheid.

Terug naar Pim. Het is één van de vragen die mij de afgelopen weken bezig heeft gehouden. Van welke betekenis was het basketbal moment voor Pim? Zou het gevolgen hebben gehad voor z'n beweegidentiteit, of beweegsubject-zijn? Het diende bij mij de vraag aan of een docent ruimte kan bieden aan subjectificatie in het bewegingsonderwijs. Om niet alleen te kwalificeren; bijvoorbeeld het aanleren van breed motorische vaardigheden, of te socialiseren; het aanleren van fair-play en het op gang



Hoe kan een docent ruimte bieden in zijn of haar onderwijs voor subjectificatie?

houden van spellen, maar dus ook subjectificatie. Subjectificatie om te onderzoeken naar zichzelf. Onderzoek of basketbal wel een sport is die zij leuk vinden, of waarom ze überhaupt basketballen? Onderzoek naar het unieke van het mens-zijn in de sport en beweegwereld.

Hasslöf en Malmberg (2014) stellen dat subjectificatie betrekking heeft

op het vormgeven van het onderwijs, zodat er ruimte ontstaat om bestaande structuren uit te dagen, nieuwe perspectieven op een kwestie te verkennen en leerlingen in staat te stellen hun eigen relatie tot opvattingen te onderzoeken. Daarnaast stellen ze dat onderwijssituaties ruimte kunnen bieden voor het ontstaan van het proces van subjectificatie, hoewel het nooit als een voorspelbaar resultaat mag worden beschouwd. Vandaar dat er gesproken wordt van 'ruimte voor subjectificatie'. Hoe kan een docent dan ruimte bieden in zijn of haar onderwijs voor subjectificatie?

Eén van de mogelijke manieren om ruimte te bieden aan subjectificatie in onderwijs is volgens Hasslöf en Malmberg (2014) het gebruiken van kritisch denken als uitgangspunt. Ze beschrijven een basis waarin de leerling nieuwsgierig is om meer te willen weten, te onderzoeken en verschillende perspectieven probeert te

vinden. Kritisch denken is volgens hen daarnaast iets wat gebeurt in lesgeefmomenten. Het gaat er daarbij om dat docenten rekening houden met een ruimte waarin anders gedacht mag worden; waar leerlingen hun eigen perspectieven mogen delen op gebeurtenissen of problemen. Bijvoorbeeld door vragen te stellen waarom een leerling denkt dat een bewegingsprobleem zich voordoet. Of vragen waarvoor het spelen van een teamsport kan dienen volgens de leerling. Een ruimte waarin een leerling 'vrij' kan denken en spreken over zijn of haar subject-zijn is dus van belang. Dat geeft consequenties voor didactiek van een docent; onder andere bijvoorbeeld bij het stellen van vragen, maar ook het inbouwen van denktijd.

Laten we eens verder inzoomen op dat vragen stellen. Als het stellen van een vraag het doel dient om ruimte te bieden aan subjectificatie, dan vraagt dit iets van de vraag zelf. Immers, als we aan leerlingen vragen: "Wat moet je allemaal doen bij een goede handstand?" stellen we een teacher-centered vraag. Eentje die, soms onbedoeld, gericht is op beoordelen van bestaande kennis en vaardigheden. Een vraag die daarnaast vaak maar één goed antwoord heeft. Teacher centered-vragen beperken de autonomie van leerlingen door zich te richten op dat 'juiste' antwoord. Daarnaast beperkt het die diversiteit die juist opgezocht dient te worden, doordat de vragen veelal leiden tot dezelfde antwoorden.

Daarentegen zou een docent meer ruimte voor subjectificatie kunnen bieden door het stellen van student centered-vragen. Daarmee zou een docent kunnen vragen naar de wijze

waarop een leerling een bepaald probleem zou kunnen oplossen (bijvoorbeeld: "Hoe zou jij bewegingsprobleem x tijdens de handstand willen oplossen?"). Hiermee zou de nieuwsgierigheid van leerlingen aangewakkerd kunnen worden en geeft het leerlingen meer controle over hun leerproces. Als laatste wil ik ingaan op dat centraal zetten van leerlingen in het leerproces (student centered learning, SCL) als mogelijke methode om ruimte te bieden aan subjectificatie. Hoewel ook duidelijk is dat SCL niet altijd een mogelijkheid is voor een docent (denk aan de grote variatie in contexten en doelgroepen), wil ik toch enkele mogelijkheden die onderwijs vanuit SCL biedt bekijken. Bij SCL formuleren docenten en leerlingen samen doelen; dit is niet ondenkbaar voor het bewegingsonderwijs. Vooraf aan een les kan een docent bijvoorbeeld vragen aan leerlingen om leerdoelen te formuleren (of, in mijn voorkeur, experimenten: "Wat wil je uitproberen of leren?"). Het formuleren van een leerdoel kan je natuurlijk plaatsen binnen een vooraf ontworpen les; bijvoorbeeld tijdens een les acrogym. Door leerlingen zelf na te laten denken over wat zij graag willen uitproberen, leren, bied je ruimte aan het subject-zijn. Overby (2011), stelt dat naast het zelf laten formuleren van leerdoelen een docent ook veel diversiteit in zijn of haar groepsvorming heeft aan te brengen. Daarmee komen leerlingen zelf meer in contact met andere perspectieven.

Om als docent in het bewegingsonderwijs te kijken naar de beweegidentiteit van leerlingen, vraagt het eigenlijk bezig te gaan met het beweegsubject-zijn. Daarin kan je mogelijk ruimte bieden aan 'het

subject-zijn' door bijvoorbeeld expliciete aandacht te bieden aan kritisch denken, het (gezamenlijk) formuleren van doelen, het stellen van leerlinggerichte vragen en het creëren van een continue diverse groepssamenstelling. Achteraf had ik Pim, of misschien het gehele groepje, een leerlinggerichte vraag kunnen stellen; "Wat gebeurde er zojuist volgens jou?" om vervolgens eens te kijken wat er bij al die unieke kinderen ervaren werd. Mocht je met mij in gesprek willen naar aanleiding van dit artikel, bel of mail me gerust! ●



Bronnen

- Biesta, G. (2010). On the weakness of education / Biesta, Gert. <https://orbilu.uni.lu/handle/10993/7817>
- Hasslöf, H., & Malmberg, C. (2014). Critical thinking as room for subjectification in education for sustainable development. *Environmental Education Research*, 21(2), 239-255. <https://doi.org/10.1080/13504622.2014.940854>
- Overby, K. (2011). Student-centered learning. *Essai*, 9(1), 32.
- SLO (2019). *Essay persoonsvorming Gert Biesta*. (2019). <https://www.slo.nl/@5936/essay-0/>
- Van Tongeren, P. (2023). *Identi-tijd: tussen toekomst en verleden*.

Contact

r.mues@pl.hanze.nl

René Muës is opleidingsdocent aan de ALO Hanzehogeschool in Groningen

Foto

Anita Riemersma

Tekening

John Körver

Kernwoorden

beweegidentiteit, subjectificatie, student centered-vragen



Een docent zou meer ruimte voor subjectificatie kunnen bieden door het stellen van student centered-vragen



Alles voor jouw ontwikkeling en werkplezier in het

scholing, banen, boeken, magazines, tools & verdieping



- > 6000
scholingen
- > 3000
banen
- > 2500
boeken
- > 60
magazines



PRAKTIJK

KATERN

Beweegidentiteit ontwikkelen

Over wensen en grenzen in de praktijk

Beweegidentiteit ontwikkelen is in het bewegingsonderwijs een opdracht die nu volop in de belangstelling staat. In het 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs' (Brouwer et al., 2012) kwam het al aan de orde in de sleutel 'bewegen beleven' als 'bewegen waarderen'. In curriculum.nu wordt 'bewegen waarderen' een apart doeldomein genoemd naast de doeldomeinen 'bewegen verbeteren' en 'samen bewegen regelen'. Het is niet nieuw. Docenten LO/ bewegingsonderwijs hebben het altijd belangrijk gevonden, en vinden het nog steeds belangrijk, dat leerlingen plezier ervaren in het bewegen en sporten en hiermee een positieve verhouding krijgen en ontwikkelen. Dit laatste woord (ontwikkelen) geeft de veranderende aandacht aan van de laatste jaren. We willen meer grip krijgen op de beweegidentiteit zodat we het kunnen 'ontwikkelen'. De vraag is of dat mogelijk/gewenst is. Of is het grip krijgen op identiteitsontwikkeling per definitie (te?) lastig? Bij het ontwikkelen van de persoonlijke beweegidentiteit gaat het juist om de unieke persoonlijke beleving die zich moeilijk laat structureren. Lopen we niet snel tegen grenzen aan van grip krijgen op deze ontwikkeling? In dit artikel een korte verkenning van deze wensen en grenzen op basis van mijn persoonlijke ervaringen met dit onderwerp als docent in de praktijk. Dat is een praktijk met feesten en valkuilen als het gaat om identiteitsontwikkeling. | Maarten Massink

Bewust maken

We organiseren op school sinds jaren overlevingskampen in de Ardennen. Dit is een behoorlijke heftige ervaring voor leerlingen. Kamperen in tentjes. Lopen met volle bepakkings. Eten koken op zelfgemaakt kampvuur. Grottentochten. Klimmen, abseilen, tokkelen en verplaatsingen met kaart en kompas. Voor sommigen echt een cultuurschok waarbij ze veel te weten komen over zichzelf en over hun groepsgenoten. Dat stille meisje bleek haar spullen goed voor elkaar te hebben qua tent, kleding en eten en drinken. Daardoor was ze goed in staat alle opdrachten en uitdagingen vol te houden. Terwijl de bink in de groep die niet zo goed voorbereid was, tijdens de week steeds stiller werd omdat hij zich qua tent, kleding en eten en drinken niet goed had voorbereid en steeds meer afhankelijk werd van groepsgenoten. Hoewel hij gewend was anderen te 'bevelen' voelde hij zich nu steeds meer afhankelijk worden van zijn groepsgenoten. Hij leerde te vragen met het woordje 'alsjeblieft'. Ook in situaties met spanning

(grotten, klimmen, abseilen) werden er verrassende verschillen zichtbaar in omgaan met uitdagingen en spanning. De ene ondergaat het in stilte en geniet, de ander haakt af na dappere pogingen en weer een ander heeft veel bravoure, maar blijkt niet zo dapper te zijn. Dit is altijd voldoende gesprekstof voor directe evaluaties waarin veel leerlingen spontaan hun belevingen willen delen, tijdens de looptocht of 's avonds bij het kampvuur, of in de bustocht naar huis aan het eind van de week. Mooie (zelf)analyses ontstonden spontaan en als docent luister je en ben je deelgenoot en stuur je het gesprek een beetje zodat iedere leerling in zijn waarde wordt gelaten. Je deelt met elkaar de verrassende kwaliteiten die sommige leerlingen blijken te hebben. Tijdens de week en op de terugreis ontstaat er een euforie van (zelf)reflecties.

Er is een jaar geweest waarin leerlingen gevraagd werd evaluaties en reflecties over hun belevenissen te rapporteren en op te schrijven. Dat

leverde mooie verslagen op, maar voor sommige leerlingen was dit 'de dood in de pot'. Zij hadden het moment van evalueren (op spontane wijze) achter de rug. De behoefte aan extra (schriftelijke) evaluatie/reflectie was er niet.

Met dit fragment uit de praktijk wil ik aangeven dat als het gaat om reflecties en evaluaties van fundamentele ervaringen die gaan over je eigen (beweeg)identiteit, dosering (met een s) van tijd heel belangrijk is. Het gaat om het juiste moment (timing), juiste duur (niet te lang niet te kort) en juiste frequentie (niet te veel, niet te weinig). Dat geldt ook voor de momenten in onze bewegingslessen. Tijdens en na afloop lessen evalueren en reflecteren is belangrijk, maar we moeten er ook terughoudend in zijn en hierin de verschillen tussen leerlingen onderkennen. Er was een meisje dat ongevraagd na afloop van het overlevingskamp spontaan een zelfreflectie schreef van meer dan tien kantjes over wat ze die week over zichzelf geleerd had. Maar sommige leerlingen die in een bepaald jaar een verslag moesten schrijven voelden dit als een zware last, terwijl het op

kamp zelf (mondeling spontaan bij het kampvuur) een prachtig leermoment was geweest.

Je kunt je afvragen of het bewust maken en bespreken voor iedereen waardevol is. Voor sommige leerlingen kan het te nadrukkelijk bewustmaken van een ervaring afbreuk doen aan de mooie beleving. In een ander artikel in dit blad wordt gesproken over het belang van DVD (doen, voelen, denken) bij identiteitsontwikkeling. De waarde ligt voor veel leerlingen vooral in het doen en voelen. Denken hierover is van een andere orde. Docenten zijn getraind in het reflecteren op activiteiten en het zoeken en vinden van de juiste bewoordingen. Voor veel leerlingen is dit moeilijk en vraagt om gewenning, vooral in een vak als bewegingsonderwijs/LO dat gericht is op actief zijn (doen en voelen).

Soms is het praten en bewust maken van bepaalde ervaringen ook te intiem en confronterend voor de leerling zelf. Zeker als het gedeeld moet worden met de groep. Dit vraagt zorgvuldige begeleiding waarin tijd (timing en duur en frequentie van reflecties en gesprekken) een belangrijke rol speelt. Dit maakt van identiteitsontwikkeling een zorgvuldig, soms breekbaar en grillig proces.

Onbewust bekwaam

Een aantal jaar geleden heb ik lesgegeven aan Nordin. Ik heb hem lesgegeven van klas 1 tot en met klas 5. Nordin is een sportieve jongen die graag voetbalt. Winnen was voor hem belangrijk. Samenspelen vond hij moeilijk, vooral met leerlingen die er niet zo goed in zijn. Waarom zou je de bal naar hen afspelen als je daardoor de bal verliest? Samenspelen met spelers die even goed zijn als hij, vond hij veel leuker. In de eerste en tweede klas heeft hij leren samenspelen in twee soorten groepen: homogene groepen (spelers van gelijk niveau) en heterogene groepen (spelers van verschillend niveau). Het spelen in heterogene groepen

ging hem in de onderbouw slecht af. Leerlingen vonden het niet leuk met hem te spelen. Hij hield de bal voor zichzelf en als een medespeler een bal verloor maakte hij ruzie. In de bovenbouw ging het duidelijk beter. Hij was gewend geraakt dat winnen niet het belangrijkste is. Samen plezier hebben en samenspelen met leerlingen van verschillend niveau kan ook leuk zijn. Hij probeerde zich nu zo op te stellen geen ruzie te maken met teamgenoten die niet zo goed waren, maar ze juist te coachen. Hij vond het daardoor leuk ook met meisjes te voetballen. Voor mij na vijf jaar een zichtbare verandering in zijn speelhouding. Ik was benieuwd of hij die verandering ook herkende, dus ik vroeg in de vijfde wat hij in die vijf jaar geleerd had met LO. Hij kwam niet verder dan algemeenheden zoals dat hij beter was geworden en beter zijn best deed. Dat wat voor mij belangrijk is als docent (winnen kunnen relativeren, samenspelen met leerlingen van verschillend niveau en plezierig om met hen samen te spelen) kon hij uit zichzelf nog niet benoemen. Toen ik dat voor hem benoemde herkende hij dit wel.

Nordin is een voorbeeld van een leerling die onbewust bekwaam is geworden qua speelhouding. Hierdoor is het voor hem en de andere leerlingen beter mogelijk geworden plezierig samen te spelen zonder dat Nordin dit nu zelf direct kon benoemen. Ik vraag me af of dit kunnen benoemen voor hem belangrijk is. Het zelf ervaren van deze vaardigheid zonder het te kunnen benoemen (onbewust bekwaam) is voor hem belangrijker denk ik. Voor mij als docent is het delen van mijn eigen waarneming belangrijk, juist met leerlingen voor wie het nog niet een bewuste vaardigheid is. Het delen van deze waarneming met leerlingen kan ertoe leiden dat leerlingen dit gaan herkennen/erkennen. Is dit een gedeelde ervaring dan is dat later herkenbaar in een blik van verstandhouding waar niet veel woorden meer voor nodig zijn.

Kracht in continuïteit

Als leerlingen een aantal jaar dezelfde docent houden helpt dat bij het observeren en ontwikkelingen zien wat betreft een veranderende spelhouding. Als leerlingen met veel verschillende activiteiten kennismaken heeft dat als voordeel dat er meer kansen en mogelijkheden zijn, dat er activiteiten zijn die de leerlingen aanspreken en leerlingen sneller iets ontdekken dat bij hen past. Maar om eigenschappen en speelhouding te duiden en verder te kunnen ontwikkelen is het belangrijk dat de leerling langdurig les krijgt van dezelfde docent die de leerling beter leert kennen. Als er een vertrouwensrelatie ontstaat is de leerling beter in staat uitstapjes te maken en kennis te maken met verschillende spelomstandigheden en contexten.

Een aantal jaar geleden kwam een leerling in de allereerste les van de brugklas met duidelijk negatieve ervaringen met bewegen. Ze kwam te laat op het veld, omdat ze lopend was gekomen met een (te) zware rugzak op. Vermoeid en zwetend zakte ze tegen de reclameborden op het veld door haar knieën en leunde tegen de boardring. Vervolgens introduceerde ze zichzelf met de volgende woorden: "Meester ik kan niks en ik wil niks". Over beweegidentiteit gesproken. Het 'doen en voelen' van bewegen was duidelijk niet positief ontwikkeld. Bij deze leerlinge was het denken hierover wel volop aanwezig. Ik kon hier goed met haar over praten in individuele gesprekken, niet met de hele groep erbij. Haar grootste probleem met bewegen was dat de vergelijking tot andere leerlingen in veel activiteiten in de LO-les een rol speelde. In dat vergelijken voelde ze duidelijk dat ze in heel weinig activiteiten een rol van betekenis kon spelen. Ik heb haar zes jaar lesgegeven en ze is in die jaren gegroeid. Ze ontwikkelde zich vooral in taken waarin het ging om organiseren en hulpverlenen (samen bewegen regelen). Qua bewegen groeide ze in situaties waarbij het samenwerken

voorop stond. Met badminton bijvoorbeeld vond ze het leuker samen een lange serie te maken dan een wedstrijdje spelen. In het examenjaar daagde ze me een keer uit om samen een serie van 500 te maken en het lukte bijna want bij 499 ging het mis... Niet haar schuld maar de mijne en niet met opzet. De lessen daarna achtervolgde ze me met de vraag om een nieuwe poging en die lukte! Met veel trots haalden we een serie boven de 700. Deze motivatie vergeleken met haar eerste introductie (wil niks/kan niks), illustreert een ontwikkeling van een leerling die duidelijk ontdekt heeft dat wedstrijdjes tegen een ander/anderen niet bij haar past, maar jezelf uitdagen en samen bewegen en (helpen) organiseren wel perspectieven biedt voor meedoen in bewegingssituaties.

Het voorbeeld laat zien dat het (leren) kennen van je leerlingen meer kans biedt op het ervaren en duiden van een ontwikkeling als het gaat om bewegingsidentiteit: hoe langer je leerlingen kent des te meer duiding en betekenis je kunt geven aan de ontwikkeling die ze doormaken.

Structuur aanbrengen?

Is het mogelijk in de ontwikkeling van de beweegidentiteit structuur aan te brengen? Welke aspecten spelen daarin een rol? In het Basisdocument voor onderbouw vo (Brouwer et al., 2012) worden er richtingaanwijzers gegeven om 'bewegen beleven' en 'bewegen waarderen' te bevorderen door veel te variëren in aspecten van bewegingssituaties. (Zie 'Bandbreedte' op bladzijde 204 tweede druk Basisdocument onderbouw vo). Daarin worden suggesties gegeven te variëren op het gebied van:

- sportaanbod; welke activiteit past bij mij? Traditioneel komen aan bod spel, turnen, atletiek, zelfverdediging en bewegen op muziek. Maar veel scholen hebben ook een sportoriëntatieprogramma (sok) met aandacht voor actuele bewegingsactiviteiten;
- groepeeringsvormen; individueel bewegen, zelfgekozen groep,





Op zoek naar beweegidentiteit

groepsgrootte, homogeen/heterogeen qua bewegingsvaardigheid;

- context; indoor of outdoor, bewegen met informele of formele setting, in de klas, tijdens toernooien, bij vereniging et cetera;
- zelfstandigheid; de mate van zelfsturing;
- leidinggevende; medeleerling, docent, verenigingscoach, scheidsrechter, et cetera;
- reflecteren op (werk/spel)houding; tijdens de les, na de les, mondeling

of schriftelijk, met of zonder naslagwerk (portfolio);

- werkwijze; directief of probleemgestuurd.

Deze aspecten worden genoemd. Er zijn meer variaties te bedenken. Een duidelijk indelingscriterium ontbreekt. Toch zijn deze aspecten voor de meeste LO-docenten herkenbaar als het gaat om specifieke voorkeuren en talenten van leerlingen. De vraag is of je hier wel

een indelingscriterium voor moet zoeken. Of is het voldoende als je deze aspecten herkent en erkent en andere toevoegt en gebruikt om afhankelijk van timing (zie eerste paragraaf) aan de orde te stellen?

Je kunt in je lesprogramma met elkaar (vakgroep) afspreken dat sommige momenten/activiteiten in de jaarplanning zich lenen voor een reflectie op beweegidentiteit. Het is belangrijk die momenten (kansen) te kiezen of te creëren; qua activiteit (sok), sociaal (groepen samenstellen), contexten, et cetera. Dat is nog geen garantie voor (positieve) attitudevorming. Of leerlingen wat gedaan hebben met deze leerkansen of andersom (of deze leerkansen wat gedaan hebben met de leerlingen) blijft vaak afhankelijk van individuele beleving, groepsbeleving, maar ook toevalligheden. Het is wel belangrijk op zoek te gaan naar deze 'pareltjes'; de momenten wanneer je ziet dat de situatie iets gedaan heeft met de leerling en dat het leermoment klaarligt om benoemd te worden en te delen. Daarmee raken we een belangrijk onderdeel; wat doen we met de duiding? Als LO-docenten kennen we onze leerlingen, we hebben bij de meeste leerlingen een verhaal. Maar wat doen we ermee?

Beoordelen?

Waarderen van een beweegidentiteit is een duivels dilemma. Is geen positieve houding met sport en bewegen ook een identiteit die leerlingen mogen ontwikkelen? We willen het niet maar het gebeurt soms dat een leerling niet of nauwelijks een positieve houding kan ontwikkelen ten opzichte van sport en bewegen. Moeten we dat respecteren/waarderen? En zo ja hoe gaan we daarmee verder om in de les LO? We kunnen het in ieder geval benoemen.

Er zijn leerlingen die ik ook na een aantal jaar niet enthousiast heb kunnen krijgen voor sport en bewegen. LO op het rooster was voor hen een verplichting, een moment waarop ze liever iets anders deden. Ook dat kan een beweegidentiteit genoemd worden. Mag je dit beoordelen als

negatief of moet je dit (leren) accepteren als een mogelijke uitkomst na zoveel jaar LO-onderwijs?

Ik probeer in ieder geval on speaking terms te blijven met deze leerlingen. Hoewel ze het liever anders willen, begrijpen ze meestal wel dat ze in de LO-les moeten zijn en 'handelingsdelen' van het PTA moeten doen. Gaandeweg vinden ze altijd wel een modus om mee te doen in de les. Zeker als de sfeer in de les/klas goed is en ze soms meer als toeschouwer dan als deelnemer (soms in regelende rollen) betrokken zijn bij de les.

Eva kwam in de derde klas in mijn groep. Ze had duidelijk een beweegachterstand. Haar motoriek straalde uit dat bewegen niet 'haar ding' was. Bewegingsruimte innemen was letterlijk een probleem voor haar. Als ze de zaal in kwam schoof ze langs de muur naar de toestelberg, een enigszins veilige haven, het gevaar houdend. Bij iedere activiteit probeerde ze zich te onttrekken en

bood ze zich aan voor regelende rollen. Maar ook daar sloeg het noodlot vaak toe. Als ze langs de kant zat om de stand bij te houden of een observatie te doen, kreeg ze alsnog per ongeluk een bal op haar hoofd want ze was niet in staat die te ontwijken. Hoewel de bal niet hard aan kwam was ze wel overstuur wat haar mening bevestigde dat een gymzaal met ballen onveilig terrein is voor haar. Het was heel moeilijk haar een positieve ervaring mee te geven. Hoe moet ik haar beweegidentiteit beoordelen?

Een ander dilemma is de leerling die heel vroeg zijn voorkeur heeft bepaald voor een bepaalde bewegingsactiviteit. Er zijn leerlingen die de hele les niets liever doen dan bijvoorbeeld voetballen of basketballen. Herkenbaar? Iedere les dat er een andere activiteit gedaan wordt is een teleurstelling. Ik zie het als docent als een overwinning wanneer ik (op gezag van het lesprogramma) andere activiteiten kan doen die ze na afloop ook wel leuk vinden. Maar hun keuze

staat al vast en de rest is ballast. Is dit ook een onderdeel van een beweegidentiteit? Want er is een sterke motivatie en keuze voor één activiteit? Of is dit een arme beweegidentiteit want er is nauwelijks aandacht en interesse voor een scala van sport en beweegmogelijkheden?

Tot slot

Ik heb in dit artikel willen aangeven dat beweegidentiteitsontwikkeling een belangrijk maar grillig proces is. Er zijn kansen om ontwikkelingen bij leerlingen te stimuleren, te observeren, te duiden en te delen. Het zal op het vakmanschap van de docent aankomen deze kansen te zien en te benutten. Hierop reflecteren en er iets goeds mee doen is vooral een kwestie van goede timing qua moment, duur en frequentie. Leerlingen kun je op die manier bewust maken van een ontwikkeling en ontwikkelingskansen. Hier geldt dat 'overdaad schaadt'. Deze bewustwording is geen voorwaarde om toch te kunnen spreken van een ontwikkeling van de beweegidentiteit. Het kan daar wel bij helpen.

Er is volgens mij geen methode voor beweegidentiteitsontwikkeling, maar je kunt er wel ervaring mee opdoen en deze delen met collega's in je vakgroep. Ook het kunnen delen met je leerlingen is een groot goed en een belangrijk element in de relatie en binding met leerlingen, waarbij je moet waken voor, en wegblijven van beoordelingen. ●



Bron

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg A. (2012). Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs). Jan Luiting Fonds.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

beweegidentiteitsontwikkeling



Op zoek naar beweegidentiteit

Methodiek sportspelen ③

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

In een serie artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden. In het eerste artikel (LO Magazine 5) is de visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder werd in deel 1 voetbal besproken en in deel 2 volleybal. Nu komt deel 3 met basketbal aan de orde. | Guus Klein Lankhorst

Basketbal

Methodiek (tactiek: zoneverdediging zodat de aanvallers iets eenvoudiger kunnen samenspelen, doelen wordt vaak iets lastiger).

- a 3-1 (op een 1/4 veld)
- b 3-2 (zonder dribbel op een 1/4 veld)
- c 3-2 (met dribbel op een 1/4 veld)
- d 4-3 (op een 1/3 veld)
- e 4-4 (op een 1/3 veld)

Spelregels:

- Aanvallers krijgen in totaal vijf pogingen.
- Gaat de bal uit dan eindigt de

poging.

- Geen second dribbel.
- Niet meer dan twee passen lopen met de bal (wel pivoteren).
- Je mag de bal niet uit de handen slaan.
- Liefst spelen we met een ringvergroting en de basket op een lage stand, als dat niet kan, dan is het een punt als de bal op de ring stuitert en twee punten als hij erin gaat.

Niveau balbezitter

- a Heeft moeite met de bal vangen en speelt de bal gelijk (ongericht) weer weg.

- b Kan bal vangen en gooit de bal gelijk weer gericht weg.

- c Start met een (indien nodig afgeschermd) dribbel, zoekt de vrije ruimte en speelt op tijd af (samenspelen).

- d Kan op verschillende manieren met de bal dribbelen, geeft assists, past meerdere manieren van passen toe en doet doelpogingen (triple threat position).

- e Dribbelt op snelheid met de bal en passeert (met schijnbewegingen), scoort makkelijk en coacht anderen.

Niveau medespeler balbezitter

- a Loopt ongericht weg bij aanvalsopbouw en blijft staan kijken bij het scoren.

- b Loopt naar voren bij aanvalsopbouw, vraagt om de bal (show hands) en loopt mee naar voren bij het scoren.

- c Loopt goed vrij door middel van in and out moves.

- d Staat steeds op de juiste positie voor de rebound.

Niveau verdediger

- a Verdedigt nauwelijks mee, blijft ergens op het veld staan.

- b Gaat verdedigend mee terug en verdedigt in de buurt van de bal tussen balbezitter en eigen doel.

- c Gaat verdedigend snel terug naar de zone (bucket) en kiest positie tussen bal en doel en probeert de afspeellijn af te dekken, schermt schietlijn af.

- d Kiest positie tussen bal en basket en is gericht op snelle balherovering, maakt blokkeeractie bij de basket en neemt balbezit over.

Ondersteunende technieken

1 Passen en vangen

- a Chest pass, stap in met een been, duw de bal van je weg en klap

je polsen na in de richting van je medespeler en gooi de bal op borsthoogte.

- b Bounce pass, stap in met een been, klap je polsen naar beneden en werp de bal via de grond.

- c Overhead pass, stap in met een been, duw je polsen naar buiten en gooi de bal met twee handen boven je hoofd over een tegenstander heen.

- d Baseball pass, werpen over grote afstand met één hand, gooi de bal vlak langs je oor.

- e No look pass (blind pass), kijk naar de ene kant en pass éénhandig de bal naar de andere kant en zorg ervoor dat de bal precies in de handen van je teamspeler terecht komt.

Scan of klik op de QR-code naar passen



Scan of klik op de QR-code naar no look pass



Prestatie beoordelen

Pass de bal vanaf 3 meter (achter een bank) zo snel mogelijk tegen een muur en vang binnen 30 seconden:

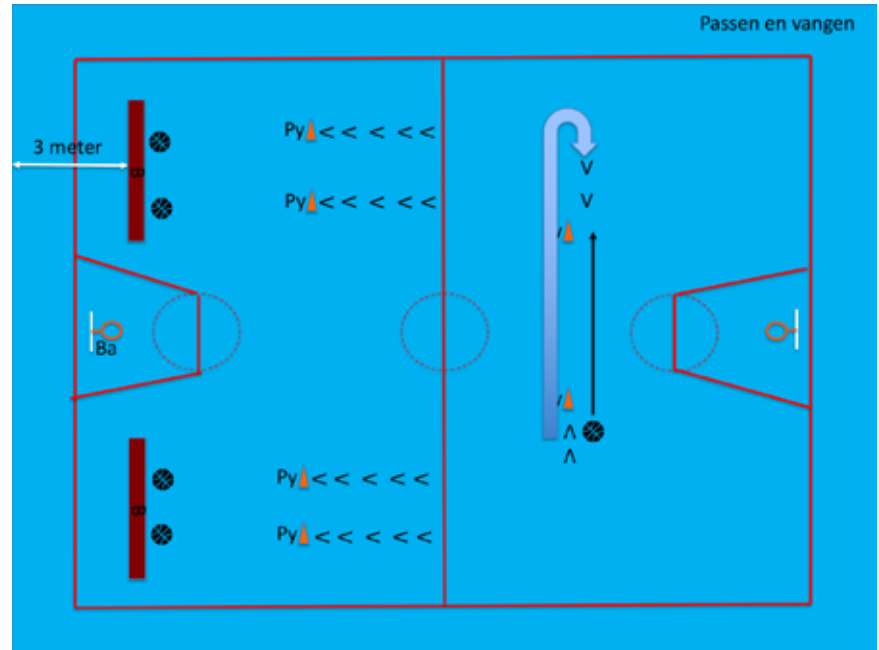
- 6 = 12 x
- 7 = 13-16 x
- 8 = 17-20 x
- 9 = 21-23 x
- 10 = 24 x of meer

2 Passeren: Dribbelen

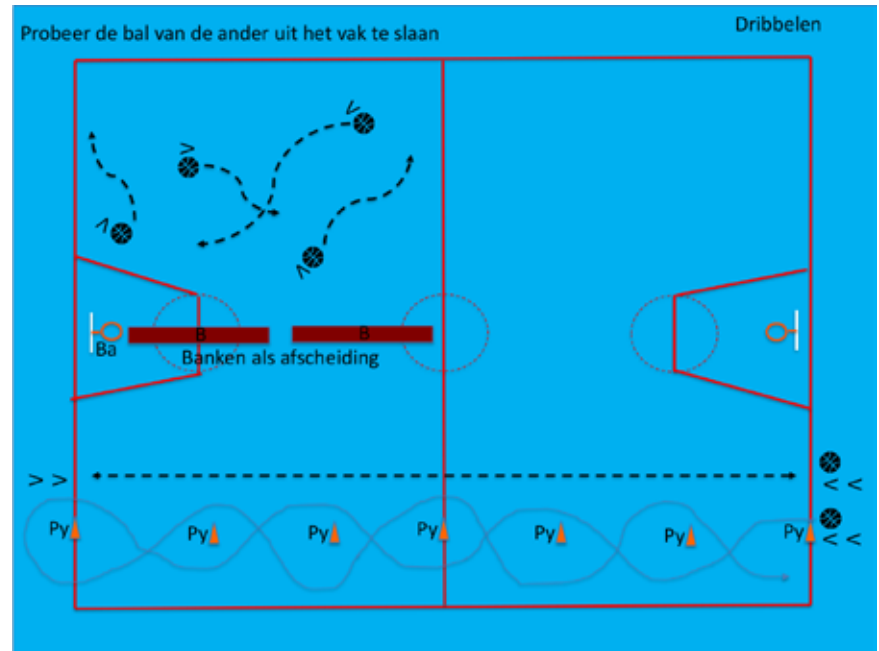
- a Lage en hoge dribbel. Neem een lage positie in, duw de bal hard naar beneden (niet slaan) met je vingertoppen (niet met de hele hand), scherm de bal af (houd je lichaam tussen de bal en de verdediger in) en houd de bal laag bij de grond, bij de hoge dribbel wordt er vanuit gewone pas versneld. Houd je hoofd omhoog.

- b Cross-over. Idem maar nu dribbel je zowel rechts- als linkshandig,

Afbeelding 2 Zaalindeling met passen oefenen



Afbeelding 3 Zaalindeling met dribbelen oefenen



stoppen met een twee-tellen ritme.

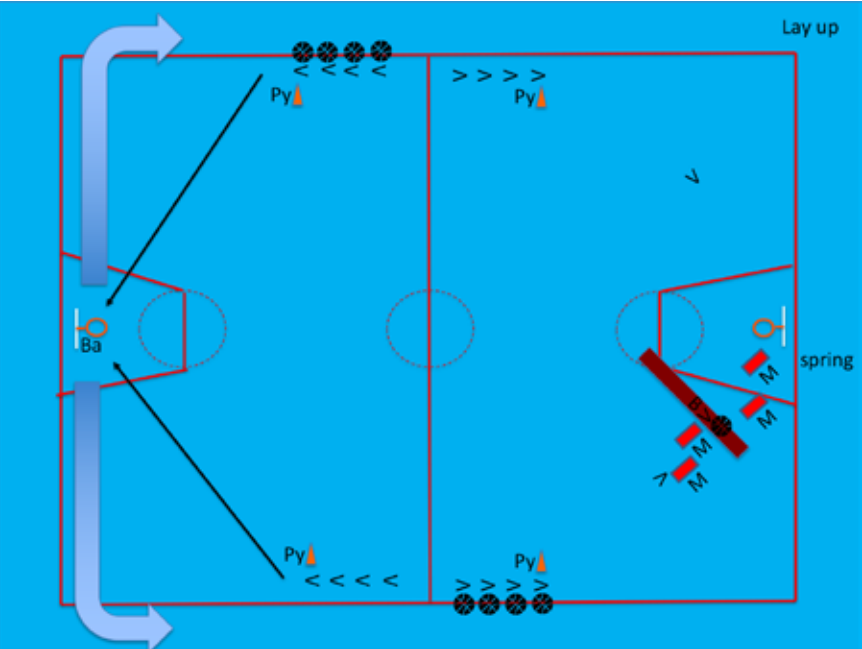
- c Reverse. Dribbel met rechts naar de rechterzijde van de tegenstander, maak een rugwaartse draai (afschermen) en passeer de tegenstander met je linkerhand aan de linkerzijde, stoppen met twee-tellen ritme en dan pivoteren.

- d Behind the back. Dribbel de bal achter de rug langs terwijl je in loop-pas blijft, probeer hierbij de bal van achter naar schuin voor te duwen.

- e Between the legs. Houd je beide

voeten aan de grond, stap uit, blijf laag en speel de bal tussen je benen door terwijl je in looppas blijft. Duw de bal van links naar rechts in plaats van achter naar voor. Oefen het eerst in stilstand, daarna in wandelpas en tot slot spring je steeds om met je andere been voor en gaat de bal elke sprong door je benen heen of speel de bal in een achtje door je benen. Bij wandelpas kun je bij elke stap de bal door je benen heen spelen (voorwaarts en achterwaarts).

Afbeelding 4 Zaalindeling bij doelen (lay-up) oefenen



Scan of klik op de QR-codes naar dribbelen



low dribble



crossover dribble



reverse dribble



behind the back dribble



Prestatie beoordelen

Dribbel de bal zo snel mogelijk in slalom langs de pilonnen, heen en terug (2 x 18 meter):
6 = 25 sec.
7 = 21-24 sec.
8 = 16-20 sec.
9 = 11-15 sec.
10 = 10 sec. of sneller

3 Doelen: Lay-up

- a Een speler staat ongeveer één meter schuin voor de basket (45°) met beide voeten naast elkaar. Zet je linkervoet naar voren, zet af (met links) en spring zo hoog mogelijk op door je rechterknie fel op te zwaaien. Richt op het rechter witte verticale streepje van het vierkant boven de ring en schiet. Voor leerlingen die dit te moeilijk vinden, kun je beginnen uit stand.
- b Ga ongeveer twee meter van de basket af staan en maak een tweetellenritme: rechts, links, spring (met één been) en schiet.
- c Een speler staat op een bank, speel hem de bal aan, loop aan, pak de bal uit de handen van de aangever en spring met je rechterbeen over de bank, stap links, spring strek je rechterarm uit en schiet.
- d Sta op zo'n drie meter, maak nu drie passen (zonder bank): links en maak tegelijkertijd een stuit, rechts, links, sprong en doelen.
- e Lay-up na een aantal dribbels.

Scan of klik op de QR-codes naar doelen



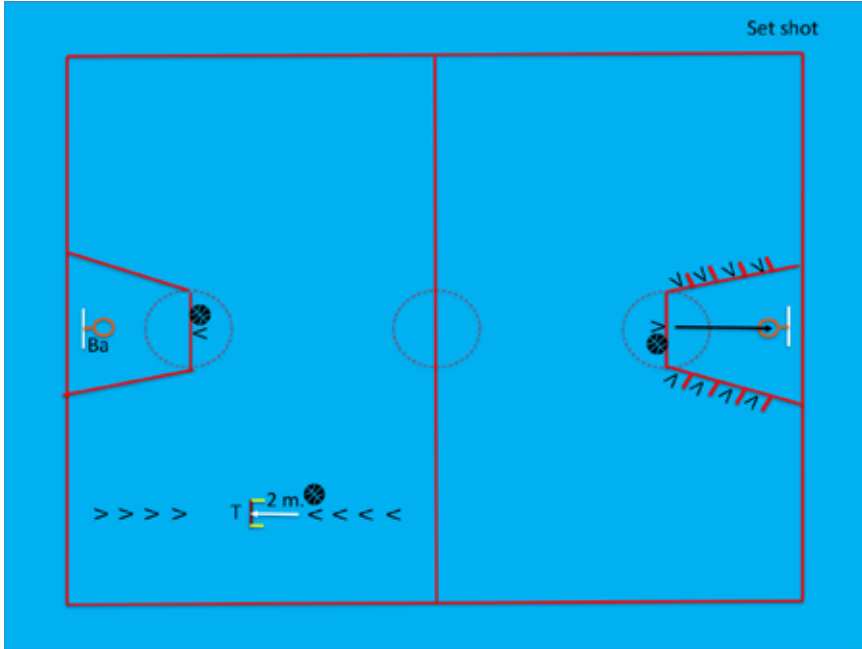
Prestatie beoordelen

Probeer te scoren via de lay-up vanuit een dribbel (looppas) en scoren via het bord (10 pogingen):
6 = 1-2 raak
7 = 3-4 raak
8 = 5-6 raak
9 = 7-8 raak
10 = 9-10 raak

4 Doelen: Setshot

- a Gooi de bal met een zesje via een boog over een toverkoord gespannen tussen twee baskets, naar je medespeler die staat in een hoepel (of op een mat). Uiteraard is het de bedoeling om in de hoepel te kunnen blijven staan bij het vangen van de bal.
- b Houd één hand onder de bal (duw hand/schiethand) en één hand naast de bal (stuurhand/hulphand), duw de bal éénhandig weg over een trapeze op een hoogte van 2.60 meter (of stok door de ringen).
- c Nu bij het bord op de laagste stand (hoogte 2.60 meter) en op 2.50 meter afstand, geef de bal door een polsklap een achterwaartse rotatie (backspin) zodat de bal wanneer deze het bord raakt, naar beneden duikt.
- d Laat je elleboog wijzen naar de ring, gooi vanaf verschillende posities rondom de bucket de bal in de basket op 3.05 meter.
- e Werp bij de vrije worplijn (4.60 meter afstand) op een basket op 3.05 meter hoogte ringloos erin.

Afbeelding 5 Zaalindeling oefenen set shot



Bronnen
Bronnen
Scan of klik op de QR-code voor



Contact
guuskleinlankhorst@gmail.com
Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
methodiek spel, basketbal

Iedereen verdient een schaats- of skateclub

KNSB benut kennis uit pilot voor bredere doelgroep

Als het echt winter is, wordt Nederland schaatsgek. Van oudsher, met jaarlijks serieuze vorstperiodes, is schaatsen één van de toegankelijkste sporten in ons land. Want wie wil nou niet het natuurijs op? Nu het klimaat verandert zijn kunstijs-, skeeler- en combibanen goede vervangers en ook daar weet schaatsend Nederland zijn weg te vinden. Toch zijn er altijd mensen voor wie dat niet zo makkelijk is. Hoe bedienen we sporters met een beperking? Daarvoor draaide de KNSB de pilot 'Iedereen verdient een Club'. Met de opgedane kennis wil de schaatsbond, samen met buurtsportcoaches en leerkrachten uit het (speciaal) onderwijs, meer doelgroepen gaan bedienen. | Carl Mureau

Special Heroes

Dat iederéén een club verdient, moet je zien in de ruimste zin van het woord. Afgelopen seizoen hield de KNSB, met steun van partner Rabobank, een pilot die zich richtte op cluster 4 van het speciaal onderwijs. Voor deze groep kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar met gedragsproblemen, psychische of autistische stoornissen werkte de KNSB nauw samen met Special Heroes. Die stichting is al jarenlang actief binnen het speciaal onderwijs, heeft veel ervaring met deze doelgroep en beschikt over de juiste contacten.

De pilot is begonnen met het uitzoeken van scholen in het speciaal onderwijs die wilden meewerken aan een project met schaats- of inlineskaten. De gedachte hierachter was dat je kinderen niet meteen moet weghalen uit hun eigen, veilige omgeving. Voordat ze clinics zouden volgen op de ijs- of skeelerbaan kregen ze op hun vertrouwde school bezoek van de KNSB en Special Heroes. Zij namen materiaal mee, gaven les op de scholen zelf, keken hoe kinderen op de lessen

reageren en werkten zo langzaam toe naar het gebruik van inlineskates, ook wel skeelers genoemd. Dat eindigde in deelname aan skeelertrainingen op de clubs die dicht bij de scholen zitten. In de winter zouden ze ook de stap naar de ijsbaan kunnen zetten.

Samenwerken met speciaal onderwijs

De kinderen die aan de pilot meededen, behoren tot een groep sporters die met een beetje extra begeleiding gewoon zouden kunnen meedraaien binnen een schaats- of skatevereniging. Die extra aandacht is wel onmisbaar, zo leerde de pilot van de KNSB. Belangrijk is daarbij dat clubs samenwerken met buurtsportcoaches en/of leerkrachten uit het speciaal onderwijs. Samen een lokaal netwerk opbouwen blijkt van groot belang om de doelgroep te bereiken en plezier te laten beleven aan het sporten. De KNSB wil opgedane kennis benutten om in heel het land kinderen uit cluster 4 de kans te bieden lekker te gaan schaatsen en/of inlineskaten bij een van zijn 250 clubs. De handvatten die de pilot heeft opgeleverd, zijn ook bruikbaar voor andere sporters met een beperking.

“Deze kinderen uit cluster 4 van het speciaal onderwijs hadden we bewust gekozen, vanwege de omvang van de groep en omdat wij uit onderzoek wisten dat juist bij hen een pilot kansrijk was”, stelt Jurre Trouw, manager Sportparticipatie van de KNSB. “Maar met alles wat we hebben opgestoken, kunnen we inmiddels veel verder kijken dan deze groep alleen. Wat we hebben geleerd is ook toepasbaar op andere doelgroepen. Dit is zó universeel. Het begint met de vraag of je

een bepaalde doelgroep kunt en wilt faciliteren, of je weet waar die zit en of je die op een goede manier vanuit een lokaal netwerk kunt bereiken. Alleen samen kun je drempels wegnemen, en dan blijkt de uitvoering niet eens zo ingewikkeld.”

De betrokken scholen, buurtsportcoaches en gemeentelijke sportbedrijven reageerden enthousiast op de pilot. Ook verenigingen werkten graag mee, omdat ze ook voor minder voor de hand liggende mensen toegankelijk willen zijn. De KNSB heeft wel gemerkt dat skate- en schaatsclubs een steuntje in de rug nodig hebben om juist ook die doelgroep te faciliteren. “Want een club, en ook een vrijwillige trainer, is niet altijd voorbereid om iemand met een bepaalde ondersteuningsbehoefte goed te begeleiden”, aldus Trouw. “Zo’n vereniging wil graag iets meer, maar weet vaak niet waar ze die personen zouden moeten vinden. Daar kunnen wij, Special Heroes, de scholen en zeker ook de buurtsportcoach bij helpen. Een goede samenwerking van betrokken partijen op lokaal niveau is cruciaal.”

Schaatsclubs profiteren van opgedane kennis

De schaatsbond benut de opgedane kennis om clubs beter te adviseren en begeleiden, wanneer zij ook sporters met een beperking plezier willen laten beleven aan de schaats- en/of skeelersport. Trouw: “We hebben hier zóveel learnings uitgehaald. Er zijn netwerken opgebouwd, wij weten beter de weg te vinden en kunnen verenigingen beter faciliteren. Dat maakt ook dat we onze boodschap sterker kunnen overbrengen: Iedereen verdient een schaats- of skateclub. Hiervoor hebben we ook een video en promotiemateriaal ontwikkeld. De behoefte is er zeker om dit in de toekomst verder uit te rollen. We kunnen nu nog meer verenigingen bereiken en laten zien hoe ze de sport en hun club inclusiever kunnen maken.”

Dat was het doel van deze pilot: drempels weghalen, zodat liefst iedereen kan deelnemen aan schaatsen en inlineskaten. De pilot is afgerond, het echte werk begint nu eigenlijk pas. De



winter staat voor de deur, de ijsbanen zijn weer open. Hoe krijg je ook sporters met een beperking het ijs op of vanaf de lente weer op de skates? Iedereen die het schaatsen en skaten een warm hart toedraagt kan hiervoor bij de KNSB terecht. Daarbij bevat het schaatsen een motorische vaardigheid die in weinig andere sporten terugkomt. Het glijden kan uiteraard in een gymles aangeboden worden, maar niets is zo mooi als het glijden op ijs. Of je nu een buurtsportcoach bent die de liefde voor het ijs wil doorgeven, een vakleerkracht die in het weekend graag de skates onderbindt of een van onze verenigingen. Wij gaan helpen bij het opzetten van de lokale verbindingen. Daarnaast zullen wij een rol spelen richting onze verenigingen. Trouw: “We kunnen nu wel adviseurs op pad sturen met nieuwe kennis in hun rugzak. Proeven we dat een vereniging de behoefte heeft de

doelgroep te verbreden of meer maatschappelijke impact op lokaal niveau wil bewerkstelligen, dan kunnen we hen op die manier helpen.”

Voor meer informatie:
knsb.nl/iedereenverdienteenclub



Contact

Heb je vragen of specifieke wensen neem dan contact op met:

Martijn Hagens: m.hagens@knsb.nl

Foto's

Isa Groenewoud
Kernwoorden
schaatsen speciaal onderwijs, Special Heroes

GEDICHT

Vormen van beweging

Als kind wilde je altijd klimmen
reeds hoger in de bomen
ving je steeds meer krassen wind
in je handen als herinnering

klauterend op ieder richeltje
werden je benen langzaam groter
hielden voeten passen niet meer bij
en werden het muren waar jij nu over springt

je verdween regelmatig in de speeltuin
waar ik naar je zocht, tijd en ruimte niet bestonden
voor een kind op ontdekkingstocht
zijn geen werelden te klein

op school begonnen toen de echte sporten
met ballen, rekken, stokken, vallen
samen, soms alleen of in de zone
hing je dromen aan de ringen

maar er was geen winnen of verliezen, enkel spel
waar wij de vormen van het corpus
eigen mochten maken als een kind
dat kneedt met zachte klei

zo beweeg je over jaren heen steeds meer
als de wind, leer je waar jouw lichaam
zich bevindt en welke grenzen je verleggen wil
voor het leven dat hierna begint

Jeroen van Wijk
Foto: Anita Riemersma



Minder prestatie, meer ontmoeting en beleving

Mag het een onsje minder prestatiegericht?

Wat krijgt jou in beweging? Als gymdocent is de kans groot dat je een ontzettende sportieveling bent en dat je gaat voor de winst, of een nieuw persoonlijk record. Presteren dus, op het veld, de baan of in de gym. Maar – verrassing – niet iedereen wordt gedreven door prestatiedrang. Zeker onder pubers blijkt de behoefte aan vrijheid en flexibiliteit te zorgen voor andere beweegredenen. | Iris van der Spoel

“Sport wordt vaak gezien als iets waarbij je altijd beter moet worden of moet winnen. Vooral van kinderen wordt verwacht dat ze twee keer per week komen trainen en één keer per week een wedstrijd spelen. Als je een keer niet kan dan is dat een probleem,” zegt David Woutersen, Productspecialist in sportprogrammering bij Sportbedrijf Rotterdam. “Het grootste deel van het sportaanbod is erg prestatiegericht.”

Beleven en ontmoeten

Voor wie een beetje bekend is met het sportaanbod in Nederland zal dit geen verrassing zijn. Deze prestatiecultuur is heel mooi voor mensen die presteren tijdens sporten leuk vinden. Maar uit behoefteonderzoeken uitgevoerd door Het Onderzoekshuis (voorheen W&I) in opdracht van Sportbedrijf Rotterdam blijkt dat een grote groep mensen andere dingen leuk vindt tijdens het bewegen.

Uit cijfers blijkt dat ongeveer 33 procent van de sporters presteerders zijn. De anderen vinden het leuk om iets te beleven tijdens hun beweegmoment, denk aan suppen door een natuurgebied, of het is de gezelligheid waarvoor ze warmlopen, bijvoorbeeld een praatje maken tijdens de les of samen met vrienden een balletje trappen.

Beweegredenen

De drie verschillende basisredenen die werden gevonden waarom je sport of bewegen leuk kunt vinden – presteren, ontmoeten en beleven – noemt Sportbedrijf Rotterdam de beweegredenen. Dat is iets anders dan je motivatie om te sporten. Je motivatie kan afvallen zijn, of fitter worden. Maar de beweegredenen zeggen iets over wat jij leuk vindt tijdens het bewegen.

“De meeste mensen hebben een combinatie van beweegredenen,” legt Woutersen uit. Ze zijn bijvoorbeeld ontmoeter-presteerder. Zo iemand haalt de meeste voldoening uit gezelligheid tijdens het sporten, maar vindt het ook leuk om zelf beter te worden. Bij ouderen zien we dat wel eens: die waren vroeger misschien 100 procent presteerders, maar kunnen door de leeftijd niet meer zo hard en gaan dan meer op zoek naar gezelschap tijdens sport.”

Rotterdamse jongeren

Veranderende levensfasen kunnen invloed hebben op wat je leuk vindt aan bewegen. Zeker wanneer kinderen pubers worden is een verandering zichtbaar. Onder Rotterdammers tot 12 jaar voldoet 78 procent aan de



beweegnorm (Sportnota 2021+). In de leeftijd van 13 tot en met 16 jaar is dit nog slechts zeventien procent (Gezondheidsmonitor Jeugd, 2021). Redenen om minder te sporten of helemaal te stoppen zijn er genoeg in deze levensfase: een relatie krijgen, een bijbaantje nemen, huiswerk moeten doen, of het zelf moeten gaan betalen. Het zijn dit soort externe factoren, maar óók het feit dat kinderen in de puberleeftijd hun eigen keuzes gaan maken, waardoor ze anders naar sport gaan kijken dan in hun jongere jaren, zien ze bij Sportbedrijf Rotterdam.

“We merken duidelijk een overgang tussen de basisschoolleerlingen en middelbare scholieren,” zegt Woutersen. “De sportparticipatie daalt, maar onder verenigingsporten daalt het nog eens extra hard. De prestatie-cultuur en het gebrek aan flexibiliteit passen niet meer bij veel pubers. Wij willen laten zien dat je ook kunt sporten voor de gezelligheid of vanwege de beleving. Tijdens de gymles op school willen we ze daarmee in aanraking brengen, waardoor ze een positief gevoel bij sport en bewegen houden en ook buiten school gaan kijken naar het passende aanbod. Ontdekken wat bij je past, waardoor je langer blijft bewegen in plaats van helemaal te stoppen, dat is het doel van je beweegredenen leren kennen. Iets wat je leuk vindt, blijf je langer doen.”

Gymdocent Cain van Hal: ‘Ik pas mijn lessen aan’

De gymdocent speelt bij deze doelgroep een belangrijke rol. Cain van Hal is afgestudeerd als docent lichamelijke opvoeding en in dienst bij Sportbedrijf Rotterdam. Als sportcoach geeft hij les op basis- en middelbare scholen, maar werkt ook ‘achter de schermen’ aan het optimaliseren van die lessen.

Van Hal: “Ik houd in mijn lessen rekening met de beweegredenen. Eigenlijk zoals je op de basisschool ook sporten aanpast en aantrekkelijk maakt voor de jongste doelgroep, zo pas ik ook mijn gymlessen aan op de middelbare school. Bijvoorbeeld

in een drievakkenles, waar ik slechts één onderdeel besteed aan een korte training plus wedstrijdvorm van een sport. Dat onderdeel is prestatiegericht. Maar het volgende onderdeel is bijvoorbeeld volleybal, alleen dan blind gespeeld, met een doek over het net. Hiermee creëer je een beleving. En het laatste onderdeel kan een circusact zijn, gericht op interactie tussen de leerlingen. Soms organiseer ik ook een hele les rond één beweegreden en dan zorg ik dat ik de volgende les weer een andere reden centraal stel. Ik zie het als leerlingen plezier hebben, dat is voor mij bewijs dat de theorie werkt.”

Ook de aanbodkant moet mee

Als je dan eenmaal weet wat je beweegredenen zijn, moet er wel iets te doen zijn dat daarbij aansluit. Daarom praten Woutersen, van Hal en hun collega’s ook met de Rotterdamse aanbieders van sport en beweging. De zogeheten sportregisseurs zijn coaches van Sportbedrijf Rotterdam die de aanbieder helpen om hun aanbod te laten aansluiten op de behoeften in de stad. Ze adviseren bijvoorbeeld concreet over het aanbod, promotie en (flexibele) abonnementsvormen. “Bied pubers vrijheid en autonomie aan. We behandelen ze vaak nog als kinderen, maar dat zijn ze niet meer. Zie het als een tussenlaag tussen jeugd en volwassene, met eigen wensen en behoeftes,” aldus Woutersen.

Beweegredentest en lesplannen

Om leerlingen te laten ervaren dat sporten op verschillende manieren kan, kun je als LO-docent zelf aan de slag met de theorie van beweegredenen. Sportbedrijf Rotterdam biedt lesplannen, die je op weg helpen om je lessen gedifferentieerd in te richten zoals docent Cain van Hal omschrijft. Ook kun je je leerlingen een beweegredentest laten invullen op www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegredenen.

Scan of klik op de QR-code naar de beweegredenenentest



Scan of klik op de QR-code naar een toelichting op beweegredenen van leerlingen voor gymdocenten



Woutersen: “De beweegredentest is erg leuk en kun je ook zelf invullen. Afhankelijk van de leeftijd die je invult krijg je een test op maat. Je ontdekt of je meer presteerder, ontmoeter of belever bent. En je krijgt tips over welk aanbod daarbij past. In de toekomst gaan we ook mentorlessen bieden waarin de leerlingen actief in gesprek gaan over wat ze leuk vinden tijdens sport. Een product waar we de beweegredenen volop inzetten is SwapGym [zie kader, -red.]. Daar laten we middelbare scholieren tijdens de gymles beweegaanbod uit de buurt ervaren, dat ook gericht is op beleven en ontmoeten. Zo koppelen we leerlingen direct aan aanbieders uit de buurt. Zo komen we dichterbij ons uiteindelijke doel: alle Rotterdammers in beweging krijgen én houden.”

Wil je meer weten over de theorie van beweegredenen? Neem dan contact op via da.woutersen@sportbedrijfrotterdam.nl.

SwapGym: swap je gymles voor iets anders

Met SwapGym ruilen, oftewel swappen, middelbare scholieren hun wekelijkse gymles voor een les bij een sportaanbieder in de buurt. Denk aan freerunnen, padel, boulderen, crossfit of bijvoorbeeld een girls only work-out. Zo verkennen ze verschillende sportieve disciplines en ontdekken wat ze leuk vinden tijdens sport en beweging: hun beweegredenen.

Het swappen doen leerlingen tijdens schooltijd. Het jaar is verdeeld in vijf periodes (vakantie tot vakantie) waarbij scholen een of twee periodes swappen. Daarbinnen krijgen alle klassen van een leerjaar tegelijk Swapgym. Deze groep leerlingen (50 – 150 kinderen) kunnen per Swapgymles kiezen welke sport zij willen beoefenen. Voor scholen is het een manier om ook sportoriëntatie aan te bieden.

Menno Bruins, ontwikkelaar van SwapGym voor Sportbedrijf Rotterdam: “SwapGym biedt middelbare scholieren de keuze uit lessen die leuk zijn voor presteerders, ontmoeters en belevers

tijdens sport. Het is belangrijk dat we het tijdens de gymles aanbieden, want zo bereik je ook de jongeren die denken dat sport niks voor hen is. De gymdocent speelt een grote rol. Niet alleen om te controleren of de leerlingen wel echt aanwezig zijn bij de sportaanbieder, maar ook omdat zij met de theorie van beweegredenen hun eigen gymlessen kunnen aanpassen op de verschillende behoeften.”

Eva van der Zanden, projectleider SwapGym: “Veel docenten zijn al bezig met de verschillende beweegredenen, zonder dat ze het zelf zo noemen. Met SwapGym geven we ze extra tools

om hun eigen lessen te optimaliseren. Sceptische docenten, het zijn er niet veel, die zeggen wel: vind je dat ik mijn werk niet goed doe? Dat vinden we niet. Een van de doelen van lichamelijke opvoeding op het vo is een kind wegwijzen maken in het brede palet wat sport te bieden heeft. Dat is precies wat SwapGym doet. Het is een aanvulling.”

In de tweejarige pilotfase van SwapGym doen in het schooljaar 2023-2024 zeven scholen en ongeveer 800 leerlingen mee. In een tussentijdse evaluatie geeft bijna 25 procent van de deelnemende leerlingen aan dat ze van plan zijn om een van de SwapGym-sporten ook buiten schooltijd te gaan doen. Tien procent moet zich nog aanmelden en dertien procent zegt dat ze zich al hebben aangemeld.

Scan of klik op de QR-code naar de Rapportage SwapGym schooljaar 2022-2023: www.sportbedrijfrotterdam.nl/swapgym/directies



Kleurrijk omgaan met gedrag in beweging
scholing ZPORTIVO gedragsmethodiek

ZPORTIVO
voor **DOCENTEN LO** en **BEWEGESPECIALISTEN**
midden-en bovenbouw PO brugjaren VO

SCHOLING 7 DAGDELEN

ZPORTIVO THEMA'S
GEDRAG
AUTONOMIE
GROEP
BEGELEIDING

ONTSPANNEN
PLEZIER
BETER LEREN
SAMENSPLEN
SPORTIEF SPELEN
WIN-WIN GEDRAG
ZELFSTANDIGHEID
ZELF VERTROUWEN
INCLUSIEF
RESPECTVOL

ZPORTIVO MODEL
ZES GEDRAGSKLEUREN
DRIE DIMENSIES
METHODISCH TOEPASBAAR

SCHOLING
- INCOMPANY VOOR VAKGROEP OF BEWEGTEAM 2023/2024
- KASTEEL UTRECHT WO-MI/AVOND 6-3/27-3/17-4/12-6-2024 € 750,-

IETS VOOR JOU?
zportivospeelgedrag@gmail.com
EN ONTVANG INSCHRIFFORMULIER
WIL JE MEER WETEN?
<https://www.zportivo.nl/scholing/>

WWW.ZPORTIVO.NL ERIK BOOT ZPORTIVOSPEELGEDRAG@GMAIL.COM

Contact
da.woutersen@sportbedrijfrotterdam.nl
David Woutersen is Productspecialist Sportprogrammering bij Sportbedrijf Rotterdam
Figuur
Sportbedrijf Rotterdam
Kernwoorden
beweegredenen, beweegredenen-test, SwapGym

Beweegidentiteit, wat kun je ermee?

Het perspectief van vierde jaars Calo-studenten op de ontwikkeling van de BI van leerlingen

Ideaal gesproken hebben alle leerlingen in de gymles de gelegenheid hun klik met bewegen en sporten te ontdekken en te ontwikkelen. Vaak gebeurt dit ‘onder de radar’, gewoon tijdens het doen en tijdens korte terloopse gesprekje tussen leraar en leerling of tussen leerlingen onderling. Misschien omdat er iets is gebeurd (positief of negatief) dat aanleiding geeft tot een gesprek, maar niet planmatig en structureel. Meer en meer raken we ervan doordrongen dat het veel krachtiger is om deze zoektocht naar die klik zichtbaarder en tastbaarder te maken. We zijn dus op zoek naar voorbeelden die ons een beter zicht geven op de beweegidentiteit (BI) van leerlingen, hoe die zich ontwikkelt en hoe we daaraan kunnen bijdragen. In dit artikel gaan we in op het perspectief van Calo-studenten. Hoe kunnen en willen zij hun toekomstige leerlingen in gelegenheid stellen hun klik met bewegen te ontdekken en ontwikkelen? | Jacob Nienhuis

Het gaat om vragen als ‘Wat vind ik leuk om te doen?, Waar ben ik (niet) goed in?, Waarom vind ik dit leuk (of juist saai)? Waar ben ik benieuwd naar? Wat vind ik spannend? Wat laat ik aan anderen zien van mezelf als bewegende/sporter? Hoe kijken anderen naar mij als bewegende/sporter? Hoe laat ik me door anderen beïnvloeden? Heb ik vertrouwen in mijn eigen kunnen? Mag ik er zijn als bewegende/sporter? Voel ik me veilig?’

Wat beweegt Calo-studenten? Tijdens een studie tweedaagse bij de start van het schooljaar 2023-2024 hebben vierde jaars Calo-studenten deelgenomen aan een workshop over beweegidentiteit. Tijdens de workshop hebben ze nagedacht en gedachten uitgewisseld over hun eigen beweegidentiteit aan de hand van de volgende vragen: Wat drijft jou als bewegende/sporter? Wat heeft je beïnvloed als bewegende/

sporter? Heeft school daarin een rol gehad? Uiteindelijk hebben de studenten nagedacht over de vraag: Hoe kun je leerlingen in de gymles helpen hun klik met bewegen en sporten te ontdekken en te ontwikkelen? En bedenk wat dat betekent voor de leerling en voor de leraar. Met deze vraag proberen we beelden op te roepen van hoe de gymles een bijdrage zou kunnen leveren aan de ontwikkeling van de BI van leerlingen.

Rol van LO bij ontwikkeling BI Voordat we ons richten op de kijk van de Calo-studenten op de mogelijkheden om in de gymles te werken aan de BI van leerlingen schetsen we eerst een kader. Als we het hebben over de (ontwikkeling van) BI van leerlingen en de rol die de LO daarin kan spelen, dan zijn er een paar belangrijke richtpunten. Deze richtpunten helpen ons te duiden op welke vlakken er een bijdrage geleverd kan worden. De opbrengsten van de gesprekken met de studenten maken ook duidelijk

op welk vlak er beelden zijn bij hoe dat in de les kan plaatsvinden en op welk vlak er minder of geen beelden zijn.

Richtpunten voor LO

- 1 Het opdoen van positieve ervaringen met een breed scala aan vormen van bewegen en sporten en de (ervaren) beweegcompetentie van leerlingen.
- 2 Interactie met anderen, zowel tijdens de deelname aan bewegen en sport als tijdens het ‘gesprek’ over die deelname.
- 3 Autonomie en vrijheid van leerlingen om beweegactiviteiten mede vorm te geven.
- 4 Bewustwording en reflectie op de ervaringen met bewegen en sport en de mogelijkheid om daarin keuzes te maken.
- 5 Verbinden van beweegcontexten binnen en buiten de school.

Ad 1. Het opdoen van (het liefst) positieve ervaringen met een breed scala aan vormen van bewegen en sporten is het startpunt voor de ontwikkeling als bewegende/sporter. Het mag duidelijk zijn dat het in aanraking komen met diverse vormen van bewegen en sport in allerlei contexten (buiten spelen, sportvereniging, schoolplein, gymles) plaatsvindt. De gymles is dus een van de contexten. Hoe dan ook, een brede beweegbasis die vaak samengaat met een vertrouwen in eigen kunnen (ervaren beweegcompetentie) is bepalend voor de mogelijkheden die je hebt om succesvol en met plezier deel te nemen aan bewegen en sporten, en heeft daarmee grote invloed op je ontwikkeling als bewegende/sporter. Het is dus cruciaal dat leerlingen vertrouwen opbouwen in hun kunnen en plezier beleven aan beweegactiviteiten in de gymles.

Ad 2. De interactie met anderen tijdens en rondom het bewegen en sporten is eveneens een belangrijke bepalende factor voor hoe je je ontwikkelt als bewegende/sporter. Word je gestimuleerd om te bewegen/sporten door je ouders? Hoe ga je om met anderen tijdens het sporten? Ben jij iemand die zich makkelijk laat beïnvloeden? Of ga je meer je eigen weg? De interactie met anderen kan heel bepalend zijn voor de mate van plezier in het meedoen en daarmee ook op de eventuele keuzes die je maakt (Koekoek, 2023). Het gaat hier om wat je van jezelf laat zien als bewegende/sporter en hoe anderen naar jou kijken als bewegende/sporter. En hoe dat jou dan weer beïnvloedt. De zichtbaarheid van je eigen lichaam en hoe je beweegt/sport maakt dat je er niet achter kunt verstopten. Dat betekent dat het voor onzekere, minder vaardige, bange leerlingen niet vanzelfsprekend iets leuks is. Daarom is de manier van interactie tussen leraar en leerlingen, maar ook tussen leerlingen onderling, een zeer bepalende factor voor het al dan niet met plezier kunnen deelnemen aan bewegen en sporten.

Ad 3. Betekenisvol deelnemen aan beweegactiviteiten door leerlingen

betekent ook dat het perspectief van leerlingen op bewegen en sporten wordt meegenomen. Wanneer leerlingen autonomie ervaren bij de keuze en vormgeving van beweegactiviteiten zal hun betrokkenheid toenemen. Het gevoel dat je zelf verantwoordelijk bent en aan het roer zit maakt het leerproces sterker. Zie ook *agency* (Boonekamp, 2022) en het toenemende belang van ‘bewegen regelen’. De kans neemt toe dat leerlingen ervaringen opdoen met activiteiten die beter passen bij hun deelnamemotieven en eigen voorkeuren. Daarmee wordt ook een stap gezet in het handelingsvermogen van leerlingen om hun klik met bewegen en sporten te ontdekken en te ontwikkelen.

Ad 4. Bewustwording van en reflectie op de ervaringen die je opdoet met bewegen en sporten kan helpen bij de zoektocht naar welke klik je hebt met bewegen en sporten. Vaak zijn we ons niet zo bewust van waarom we een bepaalde activiteit wel of niet leuk vinden. Door het gesprek hierover te openen, en dat kan heel eenvoudig, bijvoorbeeld door *active reviewing*, kun je meer duidelijkheid krijgen over wat je achterliggende drijfveren zijn bij het

bewegen en sporten. Zie ook de procedure *Triple I: interactive interviewing and imaging* (Boonekamp, 2022). Dit kan weer helpen bij het maken van duurzame keuzes. Het achterliggende doel is dat leerlingen meer zicht krijgen op wie ze zijn als bewegende/sporter, hoe ze zich daarin verhouden tot anderen en tot de beweegcultuur.

Ad 5. De pluriforme beweegcultuur komt ook tot uiting via diverse beweegcontexten, zoals het schoolplein, de sportvereniging, de camping, de speeltuin, de sportschool. Het is allereerst van belang dat de leerling in aanraking komt met uiteenlopende beweegcontexten binnen en buiten de school en zo ervaart en weet dat bewegen en sporten op verschillende manieren en vanuit verschillende motieven gedaan kan worden. Vervolgens is het belangrijk dat er verbanden worden gelegd tussen ervaringen met het bewegen en sporten binnen en buiten de school. Daardoor blijven het niet allemaal op zichzelf staande losse ervaringen maar ontstaat er een samenhangend geheel aan ervaringen waardoor je makkelijker kan switchen tussen contexten, maar ook een beter

Tabel 1 Richtpunten BI in de gymles vanuit perspectief leerling en leraar
N=45, rood ≥ 10 keer genoemd, zwart ≤ 10 keer genoemd

	Leerling	Leraar
1 Positieve ervaring m.b.t. B&S	• Veel uitproberen/ontdekken/ervaren	• Breed en gevarieerd aanbod
2 Interactie		• Persoonlijke aandacht, in gesprek gaan met leerlingen
3 Autonomie	• Keuzes kunnen maken • Aanbod aanpassen/meedenken • Op eigen wijze deelnemen • Verantwoordelijkheid nemen	• Ruimte geven voor keuzes, openstaan voor ideeën van leerlingen • Aandacht voor niveauverschillen • Vrije lessen
4 Bewustwording/reflectie	• Reflectie op ervaringen/keuzes, zoeken en benoemen van interesses	• Nabespreken en evalueren, reflecteren op wat je ziet bij leerlingen • Leerlingen laten nadenken over motieven
5 Verbinden beweegcontexten		• Introductielessen, kennismaking onbekende sporten • Verschillende contexten en verschijningsvormen aanbieden
Voorwaardelijk	• Uitdaging aangaan, actieve deelname, initiatief nemen	• Motiveren, stimuleren, creëren wow-effect

zicht krijgt op contexten die beter bij jou passen.

De (be)grijpbaarheid van BI

In dit slotdeel bespreken we de feedback van de Calo-studenten aan de hand van de bovengenoemde richtpunten voor LO als het gaat om de ontwikkeling van BI van leerlingen in de gymles. Met wat de studenten naar voren brengen hopen we meer grip te krijgen op hoe de ontwikkeling van de BI van leerlingen in de gymles eruit kan zien. Welke puzzelstukjes zijn er? Welke stukjes krijgen al invulling? Welke zijn nog blanco? Wat betekent dit?

De vraag die we studenten hebben voorgelegd was: Hoe kun je in de

gymles leerlingen helpen hun klik met bewegen en sporten te ontdekken en ontwikkelen? Beschrijf dit zowel vanuit het perspectief van de leerling als van de leraar. De feedback is opgehaald bij vierde jaars Calo-studenten tijdens een workshop over BI als onderdeel van een studie tweedaagse op 28 en 29 augustus 2023. In tabel 1 zijn de opbrengsten verwerkt en gerubriceerd.

Conclusie (of beter: discussie)

Vooraf moet worden opgemerkt dat de opbrengsten in de tabel niet moeten worden gezien als 'wetenschappelijk' onderzoek. Het is een soort vooronderzoek, een manier om te kijken naar de opbrengsten, een raamwerk om te

hanteren, zodat het gesprek hierover wat meer structuur krijgt. Verder is het belangrijk het perspectief van de leraar en van de leerling te onderscheiden. Het is vanzelfsprekend dat een veilig pedagogisch klimaat de voorwaarde is om leerlingen in de gelegenheid te stellen zichzelf te zijn als bewegende/ sporter. Dat vraagt dus iets van de leraar. Bijvoorbeeld de leerling in de gelegenheid stellen keuzes te maken. Tegelijkertijd zijn we juist ook benieuwd naar het perspectief van de leerling. Wat doet de leerling als hij zijn BI ontwikkelt? Hoe ontwikkelt de leerling zijn BI (klik met bewegen en sporten)?

Als we kijken naar de ervaringen en ideeën van de Calo-studenten, wat valt er dan op?

De tabel spreekt redelijk voor zichzelf: sommige richtpunten roepen veel associaties op, andere wat minder, en enkele helemaal geen.

Volop mogelijkheden

Voor deze groep Calo-studenten begint alles met werkhouding en motivatie. Dat is onmisbaar om tot leren te komen, juist ook als je leerlingen een klik wilt laten ontwikkelen met bewegen en sporten. De leerling heeft daar uiteraard een rol in, maar ook de leraar. Vervolgens is het ervaring opdoen met een breed scala aan beweeg- en sportactiviteiten de basis van waaruit je werkt en dus van waaruit je je klik met bewegen en sport ontdekt en ontwikkelt. Het is van belang dat er iets te kiezen valt en dat leerlingen inbreng hebben in de inhoud/ vormgeving van de les. Ook moet er aandacht worden besteed aan het reflecteren op gemaakte keuzes en het benoemen van interesses. Ten slotte moet de leraar ook zorgen dat bewegen en sporten in verschillende contexten en verschijningsvormen worden aangeboden.

Blinde vlek?

De bovengenoemde zaken liggen redelijkerwijs voor de hand. Iets anders is wellicht interessanter: Waar blijven de vakjes leeg? En waarom is dat? Op het vlak van interactie en beweegcontexten verbinden worden door de Calo-studenten geen voorbeelden genoemd als het gaat om het perspectief van

de leerling. Dat zou kunnen betekenen dat men er geen beelden bij heeft, dat het buiten de rijkwijdte ligt van hun ervaring met lesgeven, of dat men het niet belangrijk vindt. Misschien zijn dit wel onderwerpen waar we als vakwereld in zijn geheel nog weinig beelden bij hebben en waar dus werk aan de winkel is. Hoe laten we leerlingen interactie hebben met elkaar als het gaat om het ontdekken en ontwikkelen van een klik met bewegen en sporten? Uit onderzoek weten we dat interactie tussen leerlingen veel invloed heeft op hun deelname, motivatie, keuzes met betrekking tot bewegen en sporten. Dus ligt het voor de hand daar in de gymles explicieter aandacht voor te hebben. Hetzelfde geldt voor beweegcontexten verbinden. We zien wel dat het belangrijk is dat de leraar ervoor zorgt dat er variatie is in de context of verschijningsvormen van beweeg- en sportactiviteiten in de gymles, maar we hebben nog niet bedacht wat de leerling daarmee moet. Is dit een vrijblijvend onderdeel van het programma of moet er meer structureel aandacht zijn, zodat leerlingen daadwerkelijk ervaring opdoen met en kennis hebben van bewegen en sporten in diverse contexten en verschijningsvormen?

Open houding

Al met al zien de studenten volop mogelijkheden om met leerlingen te werken aan de ontwikkeling van hun BI, het ontdekken en ontwikkelen van hun klik met bewegen en sporten. Op sommige vlakken zijn er nog weinig beelden bij hoe dat in de praktijk eruitziet. Belangrijk is dat de studenten een open houding hebben over het onderwerp en het belang zagen om hierover na te denken. Dat is een eerste stap naar een professionele aanpak van dit thema.

Spiegel

Voor de vakwereld als geheel kan dit artikel als spiegel dienen: Wat doe ik eigenlijk al tijdens mijn lessen om leerlingen te begeleiden op dit vlak? Is dat tussen de bedrijven door of besteed ik er expliciet aandacht aan? Waar laat ik kansen liggen? Welke onderdelen zou ik verder willen onderzoeken? Velen van ons zullen beamen dat ze nastreven dat leerlingen hun klik met bewegen en sporten ontdekken en



ontwikkelen. Maar hoe we dat doen en waar we dan op letten, dat is nog erg onder de radar. Met dit artikel willen we het gesprek hierover verder helpen en een raamwerk bieden om ermee aan de slag te gaan. Uiteindelijk is het doel om dit fascinerende en relevante thema binnen ons vakgebied (be)grijpbaarder te maken.

Dankwoord

In het schrijfproces van dit artikel heb ik steun gehad van een vijftal studenten die met mij verder in gesprek zijn gegaan over dit onderwerp. Dit heeft mij weer een stap verder gebracht in het denken over BI. Dank daarvoor aan Tom Dorrepaal, Hanna Steen Redeker, Niek Veldman, Rutger Mulder en Thomas van der Roest. ●



Bronnen

Boonekamp, G. (2022). Wat beweegt ons? *LO Magazine* 110(9), 12-15.
Koekoek, J. (2023). Sociale interacties in de LO-les. *LO Magazine*, 111(4), 8-13.

Nienhuis, J. (2022). Beweegidentiteit (BI), Verkenning voor de actualisatie van de kerndoelen en examenprogramma's voor het leergebied Bewegen & Sport. SLO, Amersfoort

Contact

j.nienhuis@slo.nl

Jacob Nienhuis is leerplanontwikkelaar bij SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

beweegidentiteit, identiteitsontwikkeling, interactie, beweegcontexten

Praktijkboek Lichamelijke Opvoeding

Kwalitatief bewegingsonderwijs voor de secundaire school
 Peter Iserbyt & Kian Vanluyten (red.)
 Antwerpen/'s-Hertogenbosch
 2022

De doelen van ons vak liggen in België en Nederland niet ver uiteen. Ook daar gaat het erom de leerlingen voor te bereiden op een leven lang bewegen/fysieke activiteit. We weten ook dat de LO-les vaak de enige plaats is waar kinderen fysiek actief zijn én motorische vaardigheden aangeleerd krijgen. Om dat goed te kunnen onderwijzen is naast algemene vakkennis (techniek, tactiek, spel- en etiketteregels) ook specifieke kennis nodig. Hoe bouw je de leerstof op, hoe herken je fouten en hoe reageer je daarop? In dit boek gaat het vooral om dat laatste. Het is de basis voor de ontwikkeling van zinvolle persoonlijke en beweegdoelen binnen een bepaald bewegingsdomein. Het is een boek geschreven door Vlamingen. Daardoor zijn sommige uitdrukkingen ons in eerste instantie vreemd. Voorbeeld: 'door de koepel spelen' bij badminton. Daar lees je echter snel doorheen. Er wordt uitgegaan van een aantal voorwaardelijkheden. Zo wordt er stelling genomen tegen het geven van kortdurende lessenreeksen. Die vormen een 'multiactiviteitencurriculum' waarin het moeilijk is om authentieke leerdoelen te kunnen evalueren. Daarom is de standaard in dit boek dat een lessenreeks acht lessen omvat.

Het tweede waarvan wordt uitgegaan is een centraal thema. Zo wordt duidelijk waarop de focus tijdens de lessenreeks ligt. Steeds wordt er een link gelegd naar de buitenschoolse sport en bewegingsactiviteiten. Ieder hoofdstuk begint daarom als volgt:

- focus op de periode;
- centraal thema en relevantie;
- stroomlijnen van de doelen, evaluatie en leerstof;
- een contentmap;
- formulering essentiële vragen.

Tegenwoordig wordt vaak uitgegaan van *constructive alignment*. Dit houdt in dat er eerst meetbare en haalbare doelen worden gesteld. Je moet tenslotte kunnen evalueren. Daar wordt leerstof bij gezocht die de doelen helder kunnen evalueren. De Belgen noemen dit *instructional alignment*. In een overzicht in de vorm van een rubric wordt duidelijk wat getoetst wordt en wat



de vaardigheden zijn, op motorisch en sociaal gebied, waaraan gedurende acht weken wordt gewerkt. Dit is ook de summatieve evaluatie. Tijdens de lessen wordt ook op formatieve wijze geëvalueerd. Dit kan door middel van evaluatieformulieren. Op de evaluatieformulieren kan op drie niveaus worden gescoord. Van P = professional via onderweg = als je het vakje leeglaat naar B = beginner. Het vakje leeglaten betekent dat het niveau goed genoeg is en scheelt een hoop invulwerk; een aardige vondst. Een andere manier van formatieve evaluatie is het onderwijsleergesprek. De vormen worden allen besproken in ieder hoofdstuk.

In zes hoofdstukken worden de volgende sporten behandeld door verschillende auteurs:

1. Basketbal 3v3
2. Frisbee 5v5
3. Volleybal van 2 met 2 naar 4vs4
4. Badminton 1v1
5. Judo: rechtstaand en op de grond kampen
6. Urban workout: naar een eigen fitnessroutine

Voetbal ontbreekt en dat vind ik een goede keuze. En naast de reguliere sporten volleybal en basketbal is er aandacht voor een andere teamsport: frisbee (en badminton als je geen 1v1 maar 2v2 speelt). Mooi is de aandacht voor judo en urban workout.

Over de inhoud van dit boek is goed nagedacht en er is structuur aangebracht in het geven van langduriger lessenreeksen. Er is duidelijke argumentatie en de opbouw is *instructional aligned*. In het kader van deze boekbespreking heb ik me beperkt tot de opbouw van het boek. Nu maar hopen dat onze Nederlandse leerlingen (en niet te vergeten de collega's) in het vo het kunnen opbrengen zoveel weken achtereen met een en hetzelfde onderwerp bezig te kunnen zijn. Ben je geïnteresseerd naar de inhoud van de hoofdstukken? Koop het boek! ●

Hans Dijkhoff

BEWEGEN
OVERWEGENJong en oud
voetballen samen

Elke dag wordt na schooltijd op het schoolplein gevoetbald door kinderen van verschillende leeftijden. Kinderen uit groep 3, 5 en 8 spelen samen. De oudere kinderen bepalen de teams en meestal zijn deze ongeveer even sterk. De niveauverschillen zijn gigantisch en toch ontstaat er een spel waarbij elk kind het naar zijn zin heeft. De grote jongens duwen elkaar om bij de bal te komen, maar doen dat niet bij een 'kleintje'. Er wordt hard geschoten, behalve als een kleintje in de weg staat. De oudere kinderen

geven af en toe de jongsten de kans om een bal aan te nemen en weer weg te trappen. Soms mogen de jongste zelfs ingooien. De jongsten imiteren de ouderen en vieren ieder doelpunt net zo hartstoechelijk mee.

Waarom kunnen kinderen buiten het onderwijs soms beter samenwerken dan in de gymles? ●

Kum van Ree

De moderne gymzaal: Algemene ruimten (14)

Naast sportruimten en sportgerelateerde ruimten zijn er algemene ruimten in een sportaccommodatie. Dit zijn ruimten die in nagenoeg alle accommodaties voorkomen. In dit artikel worden de algemene ruimten benoemd en worden de meest voorkomende en onmisbare ruimten kort besproken. Voor docenten bewegingsonderwijs lijken deze algemene ruimten niet zo relevant, maar ze zijn nodig of kunnen nodig zijn om bewegingsonderwijs en sporten mogelijk te maken, goed, gezond en veilig. | Folkert Buiter en Odin Wenting

Welke ruimten zijn nodig?

De benodigde algemene ruimten zijn deels onafhankelijk en deels afhankelijk van het type sportruimte. Een enkelvoudige gymzaal, een sportzaal en een sporthal vragen om algemene ruimten die passen bij die specifieke sportaccommodatie. Aantallen algemene ruimten en oppervlakten verschillen, afhankelijk van de hoofdfuncties. Het lijkt allemaal voor de hand te liggen, maar de voorschriften voor breedte, hoogte, diepte, keerruimte, deuren, richting van deuren, bewegwijzering en diverse andere aspecten moeten volledig en correct worden beschreven in een programma van eisen, zodat de architect en aannemer ontwikkelen en realiseren wat vereist is voor goed bewegingsonderwijs en sport. Dit artikel is bedoeld om duidelijk te maken dat je hierop moet letten. Schakel voor dit onderdeel altijd een deskundige in die de vele voorschriften, richtlijnen en aanbevelingen op zijn duimpje kent.

Algemene ruimten

Algemene ruimten in sportgebouwen zijn in ieder geval:

- werkplaats
- horeca
- vergader- en gespreksruimte
- installatie- en techniekruimten
- constructieruimte
- werkplaats
- horeca
- vergader- en gespreksruimte
- installatie- en techniekruimten
- constructieruimte

- werkplaats
- horeca
- vergader- en gespreksruimte
- installatie- en techniekruimten
- constructieruimte

Verkeersruimten

Verkeersruimten zijn ruimten vanaf de ingang naar functionele ruimten zoals de sport- of wedstrijdruimte, de kleed-wasruimten, toiletten, horeca of een eerste verdieping. De oppervlakte van de verkeersruimte is ongeveer acht tot twaalf procent van het totaal van de netto oppervlakte van alle functionele ruimten.



Sporthal De Fakkel: gang met toegang tot kleed-wasruimten

Entree, hal

De entree en de hal zijn het startpunt. Ze moeten ruim genoeg zijn om ten minste een klas met ruim dertig leerlingen in korte tijd te laten passeren, of te laten wachten in de hal.

Gangen, lift, trappen en hellingbanen

Vanaf de entree lopen gangen naar de verschillende ruimten. Voor de gangen bestaan voorschriften over onder meer de breedte en hoogte van de gangen, de ruimte voor deuren en de keerruimte. Als er ten minste één verdieping is, heb je een lift, een trappenhuis en/of hellingbanen nodig.

Vluchtroutes

Vluchtroutes en vluchtdeuren zijn onderdeel van de verkeersruimte. Er dienen voldoende vluchtroutes en vluchtdeuren te zijn die duidelijk aangegeven worden, zodat iedereen bij een calamiteit tijdig het sportgebouw kan verlaten.

Beheerdersruimte

In grotere accommodaties met ten

minste twee zaaldelen is direct na de entree vaak een receptie met een balie en daarachter meestal een ruimte voor de beheerder van de sportaccommodatie. Bij deze ruimte is een bergruimte voor het beheer handig, omdat daar sport- en andere materialen kunnen worden opgeslagen die gebruikers daar kunnen afhalen en terugbrengen.

Een garderobe ligt bij voorkeur nabij de ruimte van de beheerder. De garderobe wordt meestal geplaatst in een verkeersruimte, maar mag de doorgang niet belemmeren. De garderobe kan voorzien zijn van kledinghaken en lockers.

Werkkast

Een gymzaal, een sportzaal en een sporthal hebben in ieder geval een werkkast die groot genoeg is voor schrobmachines en andere apparatuur, alsmede het opbergen van alle schoonmaakmaterialen en schoonmaakmiddelen (bij voorkeur 6 m²). Het is een belangrijke voorziening, want een schoon sportgebouw is een voorwaarde om gezond te kunnen sporten. Gebruik de werkkast niet voor andere functies.

Werkplaats

Grotere accommodaties hebben meestal een werkplaats van ongeveer tien m², zodat klein onderhoud en reparaties ter plekke door de beheerder of door anderen kunnen worden uitgevoerd. Dat geldt in ieder geval voor een sporthal met ten minste drie haldelen bij een school.

Horeca

Scholen hebben veelal een eigen kantine en aula. Sporthallen die 's avonds en in het weekend gebruikt worden door sportverenigingen en overdag voor bewegingsonderwijs, hebben bijna altijd een sportkantine. Voor het bewegingsonderwijs is het meestal niet relevant, maar de sportkantine zou gebruikt kunnen worden bij sportevenementen van scholen. Een sportkantine bestaat uit een verblijfsruimte (met een bar), een keuken, een magazijn, een koeling en een vriezer. Een leveranciersruimte is handig, zodat de leveranciers kunnen leveren en ophalen als het gebouw gesloten is. Een leveranciersruimte



Sporthal Elzenhagen: receptiebalie met daarachter beheerdersruimte

ligt aan een buitenzijde op de begane grond bij een plaats waar vrachtauto's veilig kunnen komen. De ruimte heeft dubbele deuren naar buiten. Sommige sportgebouwen hebben vergaderruimten die mogelijk tevens als lesruimte kunnen dienen. Vergaderruimten kunnen met een mobiele scheidingswand onderdeel uitmaken van de sportkantine als de scheidingswand niet wordt gebruikt.

Toiletten

Bij een sportkantine dien je een afzonderlijke toiletgroep te hebben. Een zelfstandige toiletgroep is altijd handig in een sportaccommodatie. De eisen waar toiletten aan moeten voldoen zijn beschreven in artikel 13 van deze serie over Sportgerelateerde ruimten.

Containerruimte

Er is altijd een containerruimte voor het afval. De oppervlakte is afhankelijk van het verwachte aantal containers. Er zijn ten minste drie containers als er een sportkantine is. De containerruimte heeft dubbele deuren en ligt nabij de leveranciersruimte aan een buitenzijde op de begane grond.

Installatieruimten en technische ruimten

Er zijn diverse installatie- en techniekruimten waar de voorzieningen voor warmte, koeling, ventilatie, meetapparatuur en automatiseringsapparatuur worden geplaatst. Deze ruimten dienen goed van elkaar gescheiden te worden, afhankelijk van het type apparatuur.

Een ruimte voor installaties als boilers en warmtepompen, een ruimte voor ventilatieapparatuur (soms deels op het dak), een meterkast, een serverruimte en een ruimte voor een hydrofoor. Een hydrofoor is nodig als er een of meer verdiepingen zijn. Een hydrofoor houdt de waterdruk op peil.

Constructieruimte

De constructie(ruimte) bestaat uit wanden, kolommen, spanten, daken, ondervloer, schachten, ruimte voor leidingen, loze ruimten en dergelijke. De oppervlakte van de constructieruimte is ongeveer tien procent van de netto vloeroppervlakte (NVO). De NVO is de som van de oppervlakte binnen de wanden van alle ruimten in een accommodatie. De bruto vloeroppervlakte (BVO) is de NVO plus de constructieruimte.

Meer informatie

Meer informatie is verkrijgbaar bij de auteurs. ●



Bron

folkertbuit@gmail.com
info@odinwenting.nl

Folkert Buiter is programmamanager multifunctionele accommodaties

Odin Wenting is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodaties

Foto's

Odin Wenting

Kernwoorden

huisvesting, gymzaal, algemene ruimten

Nu is mijn gitaar aan de beurt!

Afscheid Cees Klaassen

Vrijdag 6 oktober heeft de directeur van de KVLO, Cees Klaassen, tijdens een receptie ter ere van zijn aanstaande pensionering, op Papendal afscheid genomen van KVLO-relaties. Aan het eind van de toespraak van voorzitter Anton Binnenmars werd Cees verrast met het erelidmaatschap van de KVLO. Zie de foto-impressie en QR-codes naar enkele video's op pagina 45. Op 1 november is afscheid genomen van Cees op het bureau. Naar aanleiding van het directeurschap van Cees heeft KVLO haar eerste podcast opgenomen. Hieronder staan enkele quotes uit de podcast. | Team Communicatie KVLO

Kwetsbaar leiderschap

In de podcast 'Kwetsbaar leiderschap' gaat Chris Hazelebach in gesprek met Cees Klaassen en Wibe Veenbaas over leiderschap, kwetsbaarheid en lidmaatschap. Cees heeft bij het begin van zijn directeurschap een 3-jarige opleiding gevolgd bij Phoenix Opleidingen. Wibe Veenbaas was grondlegger van Phoenix Opleidingen en onder andere auteur van het boek 'Persoonlijk leiderschap' (2013). In deze podcast worden drie criteria voor leiderschap voorgelegd aan Cees. Samen blikken zij terug op het thema leiderschap en hun ervaringen in bewegen en sport.

Leiderschap vraagt om richting geven aan een team. Wat was voor jou een belangrijk leidend principe als directeur van de KVLO?

Cees: "Welke koers gaan we varen met elkaar, met 24 afdelingen en het bureau. Ik houd van opdrachten, ik vergelijk mezelf wel eens met een aannemer. Er moeten twee lesuren gym komen, kan jij dat fixen?" "Twee doelen zijn wezenlijk, dat alle kinderen bewegingsonderwijs moeten krijgen, dat gaat over het aantal uur. En dat de lessen worden verzorgd door vakbekwame docenten in multifunctionele gymaccommodaties bij een school."

Laten we van die school een centrum maken van de wijk."

Leiderschap vraagt om wisselen van perspectief. Wat waren voor jou verschillende perspectieven?

Cees: "Wie heeft er nog meer belang bij een goede accommodatie? Dat zou om half vier wel eens die sportclub kunnen zijn of de gemeente met een aanbod voor kansengelijkheid. Op dat moment is er een win-win situatie voor de sport en het bewegingsonderwijs. Ik zie een verschuiving naar 'aan bewegingsonderwijs-georiënteerde sport', zie bijvoorbeeld 6000 leerlingen en 1000 gymleraren die jaarlijks deelnemen aan Olympic Moves. NOC*NSF zegt, dat bewegingsonderwijs de kraamkamer is voor de sport. Voor het draagvlak mag die ander er ook zijn."

Wibe: "Als Cees zo zijn verhaal vertelt, zie ik dat je van binnen veel meer gebruikmaakt van je lidmaatschap. Op het moment dat je dat toelaat, creëer je ruimte voor jezelf en voor de ander. Dat is zichtbaar, maar ook voelbaar, dat gaat dieper dan alleen het geven van een antwoord."

Leiderschap heeft een persoonlijke kleur. Hoe kijk je terug op je eigen

persoonlijke ontwikkeling als leider/directeur, waar heb je zelf veel van geleerd?

Cees: "Ik merk nu hoe blij ik word van de mensen aan wie ik leiding geef. Ik ga weer naar kantoor, wie zouden er zijn? Ik heb geleerd beter om te gaan met mijn angsten. Er wordt altijd als leider naar je gekeken: men verwacht wat van mij. Hoe ga je daarmee om?" "Ik ben inmiddels minder bang en voel me vrij, ook om grenzen te stellen. Ik heb geleerd om anderen serieus te nemen, ik ben minder bang dat iets fout zal gaan en ik ben mensen meer ruimte en vertrouwen gaan geven."

Wibe: "Als je langs die angst gaat, dat deed je zo net, open je deuren voor jezelf. In plaats van die existentiële angst weg te leggen. Dat is een veel grotere stap, dat is een stap waarin je je kwetsbaar voelt. Maar dat is precies nodig, want als je niet kwetsbaar bent, is er ook geen ladder die je kunt beklimmen."

KVLO Podcast #1 'Kwetsbaar leiderschap'

Luister de eerste KVLO Podcast #1 'Kwetsbaar leiderschap' over richting geven aan een team, het wisselen van perspectief en de persoonlijke kleur van een leider.

Scan of klik de QR-code naar de podcast 'Kwetsbaar leiderschap'



ONDERWIJS

Help! Er is een tekort aan bevoegde (vak-) leerkrachten, wat nu?

Dit schooljaar is het amendement bewegingsonderwijs primair onderwijs ingegaan. Leerlingen hebben recht op twee keer 45 minuten bewegingsonderwijs, gegeven door een bevoegde leerkracht. Dit geeft in de praktijk een spanningsveld: een groot deel van de scholen voldeed voor het amendement niet aan de bevoegdheidseis. Omdat scholen bevoegde leerkrachten nodig hebben is de vraag naar bevoegde leerkrachten sterk toegenomen. Een aantal scholen heeft erg laat geacteerd en zoekt nu naar - korte en lange termijn - oplossingen om wel te kunnen voldoen aan twee lessen bewegingsonderwijs door bevoegde leerkrachten.

Vragen helpdesk

De helpdesk van Team Onderwijs krijgt momenteel veel vragen die betrekking hebben op het tekort aan bevoegde (vak)leerkrachten in het primair onderwijs. Veel scholen willen weten welke oplossingen wel en niet geoorloofd zijn en wat de eventuele gevolgen zijn van de keuzes die zij maken.

Scholen komen onder andere met de volgende vragen: Welke mensen kunnen wij inzetten voor bewegingsonderwijs? Hoe werkt de inzet van een mbo-4 sport en bewegen (S&B) professional? Mag een mbo-4 S&B professional naast een onbevoegde groepsleerkracht lesgeven? Wij proberen hieronder het speelveld te beschrijven en de meest gestelde vragen te beantwoorden, waarbij wij ons bewust zijn van de complexiteit van de vraag en de oplossing.

Regelgeving

De school is verplicht om de lessen bewegingsonderwijs te laten verzorgen door bevoegde en bekwame (hbo-opgeleide) leerkrachten. Een lesbevoegdheid voor het

geven van lessen bewegingsonderwijs voor de groepen 3 t/m 8 in het po wordt verkregen middels een diploma van de alo, pabo-diploma met het getuigschrift leergang vakbekwaamheid bewegingsonderwijs, pedagogische academie met akte J of akte S. Daarnaast zijn leerkrachten bevoegd die het pabo-diploma behaald hebben voor 1 september 2005 en is er een tijdelijke bevoegdheid voor de lio in het vierde jaar van de alo.

Na het afstuderen aan de pabo is de groepsleerkracht zonder één van bovenstaande diploma's/getuigschriften uitsluitend bevoegd voor het geven van bewegingsonderwijs aan de groepen 1-2.

Werknemers zonder wettelijke lesbevoegdheid, zoals bijvoorbeeld mbo-opgeleide assistenten of ondersteuners of mbo-4 S&B professionals, zijn niet bevoegd om zelfstandig les te geven en kunnen alleen werkzaamheden verrichten in het onderwijsleerproces onder toezicht en verantwoordelijkheid van een bevoegde leerkracht.

Wat is het alternatief als er geen bevoegde of bekwame leerkracht voorhanden is?

Er wordt door de scholen aan allerlei alternatieven gedacht om de lessen bewegingsonderwijs te kunnen verzorgen. Helaas zijn deze alternatieven niet in overeenstemming met de bevoegdheidseisen. Je kunt hierbij denken aan:

✗ Een dubbele zaal, waarbij de bevoegde leerkracht en een onbevoegde lesgever samen lesgeven, ieder in een aparte eigen zaal. Er is dan feitelijk sprake van zelfstandig lesgeven door een niet bevoegde lesgever en geen sprake van voldoende en verantwoord toezicht.

✗ Een werknemer met een diploma van mbo-4 S&B professional die samen met een voor bewegingsonderwijs onbevoegde groepsleerkracht de lessen bewegingsonderwijs verzorgt. Hierbij is er geen bevoegde leerkracht aanwezig, twee onbevoegde leerkrachten maakt samen niet één bevoegde leerkracht.

✗ Een school kiest ervoor om een mbo-4 S&B professional in te zetten naast een onbevoegde groepsleerkracht. Dit omdat de mbo-4 S&B professional bekwaam wordt geacht dan de onbevoegde leerkracht. Echter maakt bekwaam niet bevoegd. Bekwaamheden optellen om tot bevoegdheid te komen is geen oplossing.

✓ Sommige bevoegde groepsleerkrachten vinden zichzelf niet bekwaam in het verzorgen van bewegingsonderwijs. Om deze leerkrachten te ondersteunen kan de inzet van een bekwame maar niet bevoegde mbo-4 S&B professional een mooie oplossing zijn. Hierbij is de voorwaarde dat de bevoegde leerkracht in de zaal actief toezicht houdt.

Mbo-4 S&B professional niet bevoegd maar wel bekwaam?

Door verschillende artikelen en instanties wordt de mbo-4 S&B professional neergezet als niet bevoegd maar wél bekwaam en derhalve aangedragen als dé oplossing voor het tekort aan bevoegde leerkrachten. Dit subjectieve oordeel is geen leidraad in het - wettelijk - mogen verzorgen van lessen bewegingsonderwijs. Zelfstandig bewegingsonderwijs verzorgen is geen onderdeel van de mbo-opleiding.

Sommige mbo-4 S&B professionals zijn inderdaad 'bekwamer op de vakinhoud' dan een deel van de bevoegde groepsleerkrachten. Niet alle bevoegde groepsleerkrachten hebben affiniteit met het vakgebied. Vanuit die situatie bekeken kan de mbo-4 S&B professional een inhoudelijke waardevolle toevoeging zijn. De mbo-4 S&B professional is echter (nog) niet bekwaam in het zelfstandig geven van bewegingsonderwijs. De bekwaamheden die nodig zijn om te voldoen aan de bevoegdheidseis worden getoetst door de alo of bij de leergang bewegingsonderwijs. Ook als mbo-4 S&B professionals zeer geschikt zijn op enkele of meerdere bekwaamheden maakt hen nog niet (objectief) bekwaam om zelfstandig onbevoegd les te geven. Is het dan aan de werkgever om de bekwaamheid te bepalen? En naar aanleiding van welke criteria doet een werkgever dat dan? Het kan goed zijn dat de continuïteit van lessen voorrang krijgt ten koste van de pedagogisch, didactische en vakinhoudelijke kwaliteit van het onderwijs en de kwaliteiten van de lesgever. En dat is wat de hbo-opleiding via een leertraject doet.

Dat wil niet zeggen dat scholen deze parels uit de praktijk niet tijdelijk en met verantwoorde afspraken en onder toezicht zouden kunnen inzetten in het bewegingsonderwijs op een school. De tijdelijke situatie kan structureel worden als de onbevoegde lesgever met een (hopelijk versnelde) opleiding zijn/haar bevoegdheid haalt.

ONDERWIJS

Wat doe je als de bevoegde leerkracht niet voor handen is?

Wordt er dan geen bewegingsonderwijs gegeven? Er is sprake van een tijdelijke noodsituatie. Voor sommige scholen is geen bevoegde leerkracht voor handen vanwege tekort aan bevoegde leerkrachten. De inspectie van het onderwijs geeft aan dat scholen in het geval van aantoonbare tekorten niet tot het onmogelijke worden gehouden. Er wordt niet onmiddellijk ingegrepen als onbevoegden lessen bewegingsonderwijs geven. Daartoe is een handreiking opgesteld die aangeeft hoe inspectie met onbevoegdheid omgaat. Inspectie verwacht van scholen dat zij zoeken naar structurele oplossingen die aan de wet voldoen. Denk hierbij aan het blijven uitzetten van een vacature, het opleiden van groepsleerkrachten of mbo-4 S&B professionals richting een bevoegdheid.

Voor meer informatie zie het bevoegdheidsdocument van KVLO en de Handreiking Lerarentekort primair onderwijs van OCW.

Scan of klik op de QR-code naar:
Bevoegdheidsdocument van KVLO



Handreiking Lerarentekort primair onderwijs van OCW



Aansprakelijkheid

Hoe zit het met aansprakelijkheid als het bevoegd gezag kiest voor een les gegeven door onbevoegden? Aansprakelijkheid gaat om het naleven van de zorgplicht die het bevoegd gezag heeft voor de leerlingen. Onderdeel van de zorgplicht is zorgdragen voor bevoegde en bekwame lesgevers. En hoewel er geen direct en onlosmakelijk verband is tussen aansprakelijkheid en een onbevoegde lesgever, is het ontbreken van bevoegdheid wel een belangrijke schakel in de keten van vragen die gesteld wordt bij aansprakelijkheidskwesties en is het aannemelijk dat het ontbreken van een bevoegdheid nadelig is en veel vragen oproept voor de lesgever én het bevoegd gezag.

RECHT

Bewaren van sieraden en telefoons

Het komt regelmatig voor dat leerlingen de gymles inkomen met hun sieraden nog om. Of ze zijn vergeten hun mobiele telefoon in hun kluisje te doen en nemen deze mee de zaal in. De docent wordt gevraagd deze spullen te bewaren. De praktijk leert dat er regelmatig problemen ontstaan bij het afgeven en door de leraar in ontvangst nemen van eigendommen van leerlingen.

Welke regels gelden hiervoor? En stel dat aan het einde van de les blijkt dat een mobiele telefoon niet meer in het bakje ligt? Of bij het teruggeven de telefoon op de grond valt en beschadigd raakt. Is de docent dan aansprakelijk?

Door voor aanvang van de les sieraden en andere zaken van de leerlingen ter bewaring in ontvangst te nemen gaat de docent een overeenkomst tot bewaarneming aan. Hierover bepaalt het Burgerlijk Wetboek het volgende: 'Bewaarneming is een overeenkomst waarbij de ene partij, de bewaarnemer, zich tegenover de andere partij, de bewaargever, verbindt, een zaak die de bewaargever hem toevertrouwt of zal toevertrouwen, te bewaren en terug te geven'. Hieruit vloeit voor de docent de verplichting voort de zaak niet alleen te bewaren, maar ook terug te geven.

Bewaren

Dit bewaren is niet zuiver passief, het sluit ook in een zekere zorg te betrachten. De wet zegt hierover dat de bewaarnemer bij de bewaring de zorg van een goede bewaarder in acht moet nemen. Hoe ver die zorg moet gaan hangt onder andere van de aard van de zaak af. De docent die de leerlingen hun brillen, sieraden en telefoons zomaar ergens in het toestellenhok laat neerleggen, moet zich afvragen of hij daar wel verstandig aan doet. De kans is dan groot dat de zaken beschadigd raken of gestolen worden. De docent kan tot schadevergoeding aansprakelijk gesteld worden, omdat de leerling dan wel zijn wettelijk vertegenwoordiger(s), er vermoedelijk in zal (zullen) slagen aan te tonen dat de docent in de nakoming van zijn/haar zorgverplichting tekortgeschoten is. Door de zaken op te bergen op een plaats waar zij normaal gesproken geen schade kunnen oplopen, besteedt de docent wel voldoende zorg.

Teruggave

Volgens de wettelijke definitie dient de docent de spullen niet alleen te bewaren, maar ook terug te

geven. Maar wat als de spullen opeens verdwenen zijn? Kan de docent dan verplicht gesteld worden tot schadevergoeding? Er zal dan gekeken worden naar de zorg die de docent heeft betracht om de diefstal te voorkomen. Indien de docent de spullen bewaart op een plek waar iedereen makkelijk bij kan, en waar hij zelf lastig toezicht kan houden, kan worden gesteld dat de docent tekortschiet in zijn zorgverplichting. Hij dient dan de schade, indien hij daarop wordt aangesproken te vergoeden. Om elke vorm van aansprakelijkheid te voorkomen zou de docent kunnen eisen dat de leerlingen zonder waardevolle spullen in de les verschijnen. De praktijk leert echter dat dit moeilijk vol te houden is. Er zijn altijd leerlingen die zijn vergeten hun waardevolle spullen in hun kluisje te doen en mee hebben genomen naar de les. Als de docent de spullen niet in bewaring zou nemen blijft er voor de leerling weinig anders over dan of de sieraden tijdens de gymles om te houden wat gevaarlijk kan zijn, of in de kleedkamer te laten liggen waar gevaar bestaat dat het wordt gestolen. Beiden geen wenselijke situatie. Indien de leerling de sieraden zou omhouden is het niet denkbeeldig dat er onnodig schade kan ontstaan en kan de docent op een onrechtmatige daad worden aangesproken.

De conclusie is dat de docent dus weinig anders kan dan de spullen in bewaring nemen. Deze zaken dient hij op een in alle opzichten 'veilige' plaats te bewaren. Een goede oplossing is wellicht die waarbij de leerlingen hun sieraden en dergelijke in een kistje leggen, dit kistje wordt in een kast in de docentenkamer gezet en vervolgens worden de kast en de docentenkamer op slot gedaan. Wordt er desondanks nog iets vermist, dan zal het moeilijk worden om de leraar tot schadevergoeding veroordeeld te krijgen, omdat hij naar alle waarschijnlijkheid kan aantonen dat hij de zorg van een goed bewaarnemer voldoende in acht heeft genomen.

Bewaarneming en verzekering

In bewaring genomen sieraden en spullen vallen niet onder de WA-verzekering die voor alle KVLO-leden in het kader van beroepsaansprakelijkheid is afgesloten. De docent dient dus bij het bewaren van de spullen zorgvuldigheid te betrachten. Zorg bijvoorbeeld voor een veilige afsluitbare opbergplek zodat aan u geen verwijt kan worden gemaakt.

SCHOOLSPOORT

VERKIEZING Sportiefste school van Nederland

SCHRIJF JE IN VÓÓR 1 DECEMBER

Sportieve basisscholen en B(S)O-scholen van Nederland opgelet! De inschrijving voor de Verkiezing Sportiefste Basisschool van Nederland 2024 is nu geopend! Doe mee en laat zien waarom jullie de sportiefste zijn!

Waarom meedoen?

Erkenning en trots: Verdien de erkenning voor jullie toewijding aan sport en bewegen in het onderwijs!

Inspiratie voor anderen: Inspireer andere scholen om sport een centrale rol te geven in het onderwijs!

Netwerken en samenwerken: Word lid van een gemeenschap van scholen die gezondheid en bewegen omarmen!



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



SCHOLING

SCHRIJF JE NU IN!

10 januari 2024
van 09.00 - 17.00 uur

**Landelijke studiedag:
 Binnenstebuiten
 Zwolle**

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

- van bewegen binnen naar sporten buiten of omgekeerd;
 - het binnenste ontdekken van beweeg- en sportactiviteiten;
 - binnenstebuiten: alles over het (beweeg)gedrag.
- Het programma kent diverse rondes met praktijk- en theorieworkshops. Dus gooi die agenda binnenstebuiten en blok 10 januari om erbij te zijn!



Kalender

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



SCHRIJF JE NU IN!

1 februari 2024
van 15.00 - 20.00 uur

Cursus 'Van start met BSM of LO2' Zeist

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 vakwerkplan voor BSM óf LO2. Kijk op onze website voor meer informatie.

Kosten

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

Scholing

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



NIEUWS

Afscheid Cees Klaassen

Cees Klaassen, directeur van KVLO, is per 1 november jl. met pensioen. In dit magazine vind je op pagina 44-45 een foto- en videoverslag van zijn afscheid op 6 oktober op Sportcentrum Papendal.

KVLO heeft naar aanleiding van het afscheid van Cees Klaassen een podcast opgenomen. In deze podcast gaat Chris Hazelebach in gesprek met Cees Klaassen en Wibe Veenbaas over leiderschap, kwetsbaarheid en lidmaatschap. Scan of klik de QR-code naar naar de podcast.



Stap over naar LO Magazine Digitaal

Sinds 2022 ontvangt ieder lid LO Magazine Digitaal per e-mail: aanklikbaar, met blader-keuze én alle bonusartikelen. Ontvang je LO Magazine nog via de post en wil je meehelpen de jaarlijkse papierberg te verminderen? Stap dan geheel over op LO Magazine Digitaal! Je bespaart dan ook nog € 22,50 op je jaarlijkse contributie! Geef het aan via het contactformulier onder de button 'ledenadministratie' in het ledenportaal vóór 1 december, of mail naar leden@kvlo.nl dan gaat de wijziging het nieuwe jaar in.

Opzeggen/wijzigen lidmaatschap voor 1 december 2023

Conform de statuten wordt jouw KVLO-lidmaatschap telkens stilzwijgend verlengd voor de duur van één kalenderjaar. Wil je toch opzeggen? Doe dat dan vóór 1 december 2023 door een e-mail te sturen naar leden@kvlo.nl, of via het contactformulier onder de button 'ledenadministratie' in het ledenportaal. Let op: De opzegging wordt binnen twee weken per e-mail door ons bevestigd. Heb je geen bevestiging ontvangen? Neem dan contact met ons op. Zijn er andere wijzigingen zoals de start van pensioen of langdurig arbeidsongeschikt? Mail dan ook voor 1 december naar leden@kvlo.nl.

Nieuwe directeur KVLO

Het bestuur van de KVLO is blij te kunnen melden dat per 1 februari 2024 Eric Pardon start als nieuwe directeur van de KVLO. Eric volgt Cees Klaassen op, die op 29 oktober jl. vanwege pensionering afscheid heeft genomen van de KVLO.

Eric is een bevlogen LO-er met ruime ervaring in het (bewegings)onderwijs. Wij vertrouwen erop dat hij de KVLO de komende jaren met veel enthousiasme en inzet gaat leiden in het belang van onze leden en het bewegingsonderwijs. Hieronder stelt Eric zich aan jullie voor:

De rode draad in mijn leven: Sport, bewegen, lesgeven. Zwemmen, dat was mijn sport. Ik lag uren en uren in het water, maar ik stond (en sta) ook graag op het water: surfen en schaatsen als het even kon! Na mijn actieve zwemcarrière heb ik ook vele jaren langs de waterkant gestaan om zwemmers te trainen en coachen. Ook was ik in mijn tienerjaren zeilinstructeur, op de Loosdrechtse plassen. Zeillessen geven aan jeugd en volwassenen, dat is iets wat ik tot op de dag van vandaag met veel plezier doe.

Na mijn opleiding ALO Amsterdam ben ik mijn werkzame leven begonnen als leraar lichamelijke opvoeding (primair en voortgezet onderwijs). Ik koester mooie herinneringen aan die tijd: de lol met de vaksectie, de bijzondere leerlingen en gebeurtenissen in de lessen die ik nooit zal vergeten. In deeltijd studeerde ik af in de Pedagogiek. Daarna kreeg ik de kans om als docent aan de HALO toekomstige docenten LO op te leiden. Hetzelfde deed ik aan de HAN, waar ik samen met een team een compleet nieuwe ALO heb mogen opzetten. In de loop der jaren verschoof mijn rol steeds meer richting leidinggevende functies in het hoger beroepsonderwijs. Bewegen en sport en onderwijs, daar heb ik ten diepste wat mee, en daar zit inhoudelijke achtergrond en interesse. Ik vind het een grote eer dat ik als directeur KVLO aan de slag kan.

Ik ken de KVLO-organisatie als een betrouwbare, servicegerichte belangenbehartiger van het vak en het beroep lichamelijke opvoeding. We staan en gaan voor vakmanschap en kwaliteit in LO, met als doel: goed leren bewegen. Dit is een grote kracht en die moeten we behouden. Mijn ambitie is verder om de KVLO als herkenbare, zichtbare organisatie te blijven profileren en nog meer te versterken. Een organisatie die op eigentijdse wijze open staat voor elke vorm van samenwerking in het brede sociaal maatschappelijke veld rond bewegen, sport en gezondheid. Op zoek naar mogelijkheden om samen met partners te werken aan 'een leven lang actief'.

Ik kijk uit naar 1 februari!
 Eric Pardon

BONUS

TER DISCUSSIE

Buitengymzaal? Doe het niet!

In LO Magazine 7 verscheen het artikel ‘Bewegingsonderwijs, het hele jaar door in de buitenlucht’ over een buitengymzaal van de school Het Woud in Rijsaterwoude (Bax, 2023). Nu de bekendheid van deze mogelijkheid toeneemt is het goed om ook de keerzijde te belichten. Het is NIJHA en anderen niet aan te rekenen om nieuwe faciliteiten op de markt te brengen die de kwaliteit van het bewegingsonderwijs kunnen inperken. Het hoort bij een bedrijf om te innoveren en te experimenteren. Maar als alternatief voor een standaard gymzaal is dit experiment duidelijk mislukt. Buitengymzalen zijn misleidend, te mager en demotiverend. | Maarten Buijsman

Misleidend

Alleen het woord ‘buitengymzaal’ is al misleidend. Dit samenvoegsel van twee aantrekkelijke woorden ‘buiten’ en ‘gymzaal’ is onterecht aan elkaar geplakt. Het klinkt als een super combo, maar schijn bedriegt. Een

buitengymzaal is helemaal geen zaal. Een zaal heeft een plafond en muren. Maar zo’n buitenlocatie met gymtoestellen, zoals NIJHA die maakt (zie foto 1), heeft dat niet. Laten we het daarom allereerst een andere naam geven. Een naam die wél zegt waar

het op staat, bijvoorbeeld ‘gymplein’. Want in principe is het ook niet meer dan een paar gymtoestellen op een schoolplein.

Te mager

Op de website van NIJHA wordt deze trend ‘buitengewoon bewegingsonderwijs’ genoemd. Eerder zou zijn om het woord ‘mager’ daar nog tussen te plaatsen. Ook al zou je met een gymplein alle beweegleerlijnen kunnen aanbieden, je opties worden drastisch ingeperkt. Het is als een supermarkt waar de helft van de schappen leeg is. Je kan nog voldoende uit het assortiment kiezen om niet te verhongeren, maar voor een gezonde hoeveelheid of je lievelingsgerecht kom je een aantal middelen te kort.

Want laten we eerlijk zijn, met een gymplein kun je, voordat een schooljaar begint, al weten dat tientallen lessen niet door kunnen gaan door bepaalde weersomstandigheden. Daarnaast zijn gooi- en vangoefeningen zonder kale muur een flinke inperking van je methodiek. En bij trefbal blijft er nog maar één manier over die organisatorisch goed kan werken. Uit noodzaak zal je altijd trefbal met schijndoden moeten spelen. Dus, grote kans dat zelfs het populaire trefbalspel bij jouw leerlingen gaat vervelen.

Dan hebben we het nog niet gehad over de afleidingen die kunnen



Foto 2 Buitengymzaal

ontstaan. Vliegtuigen die overvliegen, een vrachtauto die voorbij sjeest en insecten die ineens onderdeel worden van het geheel. Allerlei factoren die kinderen kunnen afleiden om goed te leren bewegen.

En wat te denken van buurtbewoners die mogelijk vanaf een afstandje kunnen staan kijken? Of kinderen uit andere groepen die hun pauze houden op hetzelfde schoolplein. Je moet van goede huize komen om dan nog een veilig leerklimaat te kunnen borgen. Een klimaat waarin kinderen zichzelf durven open te stellen, fouten durven te maken en hun angsten leren te overwinnen. Dat is verdomd lastig als er dreiging is van oordelende buurtbewoners en kinderen uit andere groepen die pauze houden.

Demotiverend

Het uiteindelijke doel is leerlingen stimuleren tot deelname aan bewegen en sport. Als alleen maar buitenlessen aangeboden kunnen worden, zal een groot aantal leerlingen gedemotiveerd raken voor bewegen en sport. Dat is juist wat we niet willen.

Soms wordt de vergelijking getrokken met de middelbare school waar ook buitengymlessen gegeven worden. Maar dat is niet eerlijk. Docenten LO hebben altijd nog de mogelijkheid om naar binnen te gaan als de weersomstandigheden een buitengymles niet toelaten.



Foto 3 Trap met klimgrepen op IKC de Twijn

Ook bieden zij in hun buitengymlessen heel andere beweegdomen aan dan binnen. Ze zullen buiten bijvoorbeeld nooit gaan trampolinespringen of ringzwaaïen.

We moeten ons prachtige vak niet laten buitensluiten en in de kou laten staan. Vakleerkrachten en leerlingen hebben recht op onderdak voor goed bewegingsonderwijs. Een gymzaal zou eigenlijk een standaard onderdeel van een schoolgebouw moeten zijn.

Sterker nog, scholen zouden bewegen zoveel mogelijk moeten stimuleren in het onderwijsaanbod. Dus ook in het schoolgebouw en niet alleen daarbuiten. Zoals bij de beweegschool in Alblasterdam (zie foto 3). Daar heeft NIJHA, met Monkeyboxen en belijning op de gang, beweeginnovaties geplaatst die wel een verbetering zijn voor het onderwijs.

Overgewaardeerd

De hoofdreken voor het overwegen van een gymplein zijn vaak de kosten. NIJHA adverteert daar zelfs mee op hun website: “[...] De bouw en exploitatie van een gymplein is véél goedkoper dan een gymzaal. [...]”. Maar een buitenlocatie heeft logischerwijs ook hogere onderhoudskosten. Gymtoestellen gaan minder lang mee als die buiten worden gebruikt. De spullen kunnen nat worden en beschadigd raken door vuil. Ook is de kans op ongevallen en vandalisme groter. Als je daar rekening mee houdt, kan het zelfs zo zijn dat de kosten op de lange termijn vergelijkbaar zijn met de lange termijn kosten voor een standaard gymzaal.

⁹Alles bij elkaar genomen kun je concluderen dat een gymplein geen goed alternatief is voor een gymzaal. Een gymplein kan gemakkelijk worden overgewaardeerd. Bovendien heeft een verstandige vakleerkracht zijn keuze snel gemaakt wanneer die kan kiezen tussen een gymzaal en een gymplein. Natuurlijk kiest die voor het beste assortiment. Waardoor scholen die slechts alleen een gymplein kunnen bieden voor bewegingsonderwijs een kleinere kans hebben om een verstandige vakleerkracht aan zich te binden.

Wil jouw school(bestuur) toch een gymplein realiseren? Vraag ze dan in ieder geval om ook een alternatief te bedenken voor bepaalde weersomstandigheden. Hopelijk kan de KVLO ervoor zorgen dat in de wet gaat worden opgenomen dat elke gymles recht heeft op een gymzaal. Net als zij medeverantwoordelijk was voor het amendement waardoor kinderen van groep 1 tot en met groep 8 met ingang van schooljaar 2023-2024 recht hebben op minimaal twee lessen bewegingsonderwijs van in totaal 90 minuten per week. ●

Bron

Bax, H. (2023). Bewegingsonderwijs, het hele jaar door in de buitenlucht. LO Magazine, 111(7), 13-17.

Contact

maarten.buijsman@spaarnesant.nl
Maarten Buijsman is vakleerkracht bewegingsonderwijs Plein Oost en coördinator vakgroep stichting Spaarnesant

Foto's

NIJHA

Kernwoorden

buitengymzaal, gymplein, speelplein, schoolplein



Foto 1 Buitengymzaal

Positieve Gezondheid

De meerwaarde bij coaching van leerlingen en studenten

Als docent bewegingsonderwijs ben je de spin in het web als het gaat om gezondheidssignalering van leerlingen en studenten. Gezondheid is echter veel meer dan voldoende bewegen, gezond eten en goed slapen. Ook vriendschappen, rondkomen met geld, lekker in je vel zitten en het ervaren van een zinvol leven zijn onder andere aspecten die een bijdrage leveren aan de bredere kijk op gezondheid van leerlingen en studenten. | Rune Mondt-Kuipers



dat ik keuzedeel docent ben en trainingen Positieve Gezondheid geef aan medewerkers, ben ik ook coach van een tweedejaars groep.

Voormalig huisarts en onderzoeker Machteld Huber is de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid (IPH, z.d.). Onze gezondheidszorg is gericht op het behandelen van klachten en gezondheidsproblemen. Hierbij wordt niet tot nauwelijks naar de mogelijkheden en veerkracht van de patiënt gekeken. Machteld Huber merkte dat ze zelf ook invloed had op haar eigen herstel toen ze zelf te kampen had met ziekte. Haar interesse was voldoende gewekt om het concept van gezondheid verder te gaan onderzoeken.

Brede kijk op gezondheid
Onderzoeken naar onder andere de Blue Zones en de Sense of Coherence hebben een bijdrage geleverd aan de formulering van een nieuwe gezondheidsvisie en het opstellen van een methode (Blue Zones, 2020) (Sense of Coherence, 2020). Positieve Gezondheid is een brede kijk op gezondheid waarbij naar de hele mens wordt gekeken aan de hand van een zestal dimensies, namelijk:

- lichaamsfuncties
 - mentaal welbevinden
 - zingeving
 - kwaliteit van leven
 - meedoen
 - dagelijks functioneren
- Deze zes dimensies bepalen voor een belangrijk deel hoe wij als mens omgaan met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven (IPH, z.d.). Het voeren van eigen regie is daarbij de sleutel tot succes.

Eigen regie
Om eigen regie over je gezondheid te kunnen voeren, moet je weten hoe je ervoor staat. Hiervoor is een model ontwikkeld dat de ervaren gezondheidsbeleving in een spinnenweb weergeeft. Je scoort jezelf op de zestal dimensies met bijbehorende aspecten. Alle dimensies staan met elkaar in verbinding. Een kenmerk van een spinnenweb is dat de draden met elkaar in verbinding staan. Als het ene draadje onder spanning staat, beïnvloedt dat de vorm van het spinnenweb. Op basis van de zelfscan kan het (coachende) gesprek plaatsvinden waarbij de regie ligt bij degene die het web heeft ingevuld.

Binnen het middelbaar beroepsonderwijs neemt het gedachtegoed van Positieve Gezondheid een steeds prominenter rol in, in het onderwijscurriculum. Het is bij bepaalde beroepssectoren zelfs onderdeel van de kwalificatie voor het beroep.

Lessen ontwikkeld
Zes ROC 's hebben de handen ineen geslagen om positieve gezondheid verder te brengen in het onderwijs. Daarnaast is er een keuzedeel Positieve Gezondheid en zijn er lessen

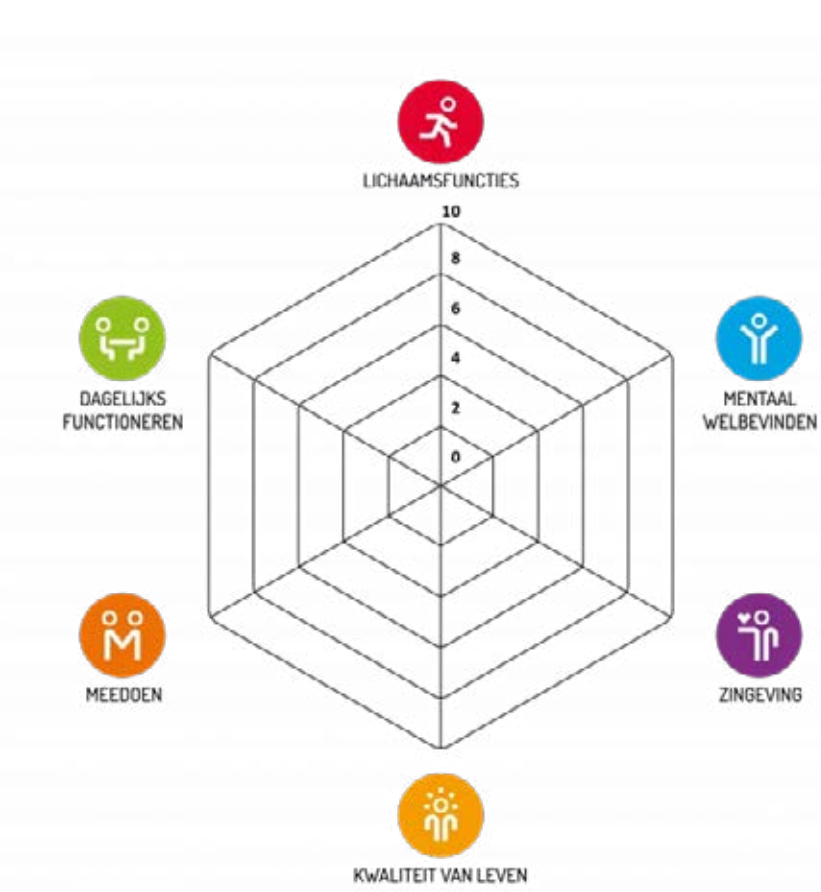
Loopbaan & Burgerschap ontwikkeld. Ook worden docenten door middel van een Train de Teacher-programma opgeleid om het gedachtegoed van positieve gezondheid te kunnen inzetten binnen hun lessen en coaching. Er is onderzoek gedaan naar de opbrengsten voor studenten en docenten. Vanaf schooljaar 2023-2024 is al het lesmateriaal beschikbaar voor mensen die werken in het onderwijs.

Als coach van een tweedejaarsgroep op Landstede Sport en Bewegen zet ik het spinnenwebmodel in bij het voeren van (coach)gesprekken. Op deze wijze kom ik er steeds beter achter wat echt belangrijk is voor mijn studenten en wat er in hun leven speelt. Zo kan ik mijn studenten beter begeleiden bij de keuzes waarvoor ze staan. Aan de hand van een tweetal voorbeelden wil ik dit aspect verder toelichten.

Coachgesprekken
Een student uit mijn coachklas heeft een bijzondere attitude. Ze komt heel afstandelijk en koud over. Hierdoor is ze moeilijk te doorgronden. Wie de student 'echt' is, is moeilijk te zeggen. Tijdens een coachgesprek heb ik de student laten kennismaken met Positieve Gezondheid door het spinnenwebmodel te laten invullen. Vervolgens stelde ik de student de vraag; 'wat valt je op?' De tranen begonnen direct te stromen bij de student. Wat bleek; de student had het spinnenweb veel positiever ingevuld dan het in werkelijkheid was. Dit sloot naadloos aan bij de houding die de student op school laat zien. Het is voor de student een coping mechanisme geworden om te kunnen omgaan met een opeenstapeling van gebeurtenissen. De desbetreffende student gaf zelf aan hulp te willen om de verschillende gebeurtenissen een plekje te kunnen geven.

Een andere studente scoorde laag op alle aspecten van het spinnenweb. Ze kon moeilijk voor zichzelf opkomen, cijferde zichzelf altijd weg en was enorm perfectionistisch. Een pestverleden en een zus die kortgeleden in een rolstoel was beland, lagen hieraan ten grondslag. Voor deze student was

Figuur 1 Afbeelding spinnenweb (IPH, z.d.).



de eerste stap om weer dingen voor zichzelf te doen. Sporten en afspreken met vriendinnen zorgden ervoor dat zij zichzelf nu een keer op de eerste plaats zette in plaats van de ander. Met de student ging het steeds beter, wat terug te zien was in haar spinnenweb.

Echt gezien worden
Tijdens een spinnenwebgesprek ontdek ik samen met mijn studenten wat zijn of haar veranderwens is door het stellen van open vragen. Ook hierin ligt de regie bij de student in het formuleren van veranderdoelen en -stappen. Het helpt studenten om met een eigen veranderwens aan de slag te gaan en zich op die manier verder te ontwikkelen en te groeien. Ik gun iedere leerling of student een gesprek vanuit de principes van Positieve Gezondheid waarbij met een brede blik naar gezondheid wordt gekeken en de ander echt gezien wordt. ●

Bronnen
IPH (2020). *Sense of Coherence helpt mensen gezond houden*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/kennisbank/sense-of-coherence-helpt-mensen-gezond-houden/>
IPH (2020). *Blue Zones: bron van kennis over gezondheid*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/kennisbank/blue-zones-bron-van-kennis-over-gezondheid/>
IPH (2023). *Over Machteld Huber*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/over-machteld-huber/>
IPH (2023). *Een brede kijk op gezondheid die meer oplevert*. Geraadpleegd op 30 juni 2023, van <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>
Contact
rmondtk@landstede.nl
Rune Mondt is docent LO bij Landstede Sport en Bewegen
Kernwoorden
positieve gezondheid, zelfscan, mbo, spinnenwebmodel

Relatie voor prestatie 2

Eerst de veiligheidsgradatie; het polyvagale perspectief

Deel 2: Begrijpen wat er in het kind gebeurt (2/3)

In het vorige artikel is met behulp van een metafoor, een stoplicht, op vereenvoudigde manier uitgelegd hoe je aan een kind kunt herkennen of het goed met hem of haar gaat en of het zenuwstelsel van een kind overweldigd is, waardoor het niet meer effectief kan reageren. Het werken met het stoplicht maakt het makkelijker herkenbaar om, zonder al te veel theorie, te 'zien' wat er gebeurt. In dit artikel wordt de theorie achter het stoplicht, de polyvagaaltheorie, uitgelegd. Wanneer je deze kennis begrijpt, bij jezelf en je leerlingen gaat herkennen én je in staat bent deze te vertalen naar de klas dan zal er een wereld voor je opengaan. | Jennifer Nuij en Marie-Liz de Jong

De polyvagaaltheorie
De polyvagaaltheorie wordt ook wel de 'wetenschap van veiligheid' genoemd. Het is een theorie van Stephen Porges die laat zien dat ons zenuwstelsel op verschillende manieren reageert op het ervaren van veiligheid of onveiligheid (zowel innerlijke ervaringen als ervaringen die van buitenaf invloed op ons hebben). Denk hierbij aan de stressreacties *freeze*, *fight of flight*. De polyvagaaltheorie omschrijft dus de manier waarop ons zenuwstelsel informatie verzamelt, beoordeelt en hoe het op basis van deze interpretatie een passende reactie kiest op de ervaring in het hier en nu. Onze reactie op een ervaring of gebeurtenis is veelal onbewust: hij is 'autonoom' en persoonsafhankelijk. Met behulp van deze kennis over de polyvagaaltheorie begrijp je straks nóg beter waarom je zelf in bepaalde situaties reageert zoals je doet, kun je het

gedrag van anderen, zoals kinderen uit je klas, beter verklaren én signaleren wanneer een kind zich niet veilig voelt.

Fawning
Een vierde en minder bekende reactie is *fawning*, ook wel *people-pleasing* genaamd. *Fawning* is een coping strategie waarbij je anderen gaat pleasen om zo een conflict te voorkomen. Met andere woorden: je beschermt je eigen positie door de ander te geven wat je denkt dat hij/zij nodig heeft. Denk hierbij aan: jezelf wegcijferen, geen 'nee' kunnen zeggen, je aanpassen aan de ander, gevoelens niet willen delen (of zelfs moeite met identificeren hoe je je voelt), schuld-gevoelens hebben, geen duidelijke grens kunnen aangeven, te veel hooi op je vork nemen, et cetera. Bij kinderen is *fawning* herkenbaar

wanneer een kind enorm graag vriendjes wil zijn. Andere kinderen ervaren dit soms als ontzettend irritant, waardoor het kind onbewust tot zondebok gemaakt kan worden. Kinderen die *fawn*-gedrag vertonen kleuren gedragsmatig binnen de lijntjes om niet op te vallen. Ze zijn lief en maken braaf hun huiswerk, maar ze zijn niet authentiek. Deze kinderen laten feitelijk niet zien wij zij écht zijn.

Scan of klik op de QR-code naar de *fawn-respons*



Het zenuwstelsel
Ons zenuwstelsel, ons brein en de zenuwen, zijn verantwoordelijk voor het behoud van het organisme. De zenuwen vangen informatie op uit de zintuigen zoals zien, horen, voelen, proeven, ruiken. Maar er zijn nog drie 'zintuigen' die óók belangrijke input leveren:

- Het evenwichtsorgaan dat informatie levert over snelheid en richting van bewegen en balans.
- De proprioceptie die informatie levert over houdingen en bewegingen van spieren en gewrichten.

- De interoceptie die informatie levert vanuit de weefsels in je lichaam. Denk aan signalen van honger, pijn en ziekte.

Al deze informatie wordt vanuit de zintuigen naar ons brein gestuurd waar het vervolgens wordt geïnterpreteerd. In afbeelding 1 is te zien dat ons zenuwstelsel uit verschillende delen bestaat. In dit artikel focussen we ons op het autonoom zenuwstelsel, oftewel dat deel van ons zenuwstelsel dat zelfstandig functioneert, buiten ons bewustzijn om. Denk aan onze hartslag, ademhaling, bloeddruk, et cetera. Het autonoom zenuwstelsel is namelijk óók betrokken bij onze reactie op bijvoorbeeld stress, trauma of angst.

Primaire impulsen
Het autonome zenuwstelsel kent twee primaire impulsen die ons handelen sturen:

- 1 de drang, nee, biologische noodzaak, om ons met anderen te verbinden;
- 2 onze overlevingsresponsen.

Soms werken deze twee impulsen met elkaar samen en soms zijn ze juist in strijd met elkaar (zie afbeelding 2). Ze zijn eigenlijk heel herkenbaar: je wil iets maar de ander heeft een andere wens of behoefte.

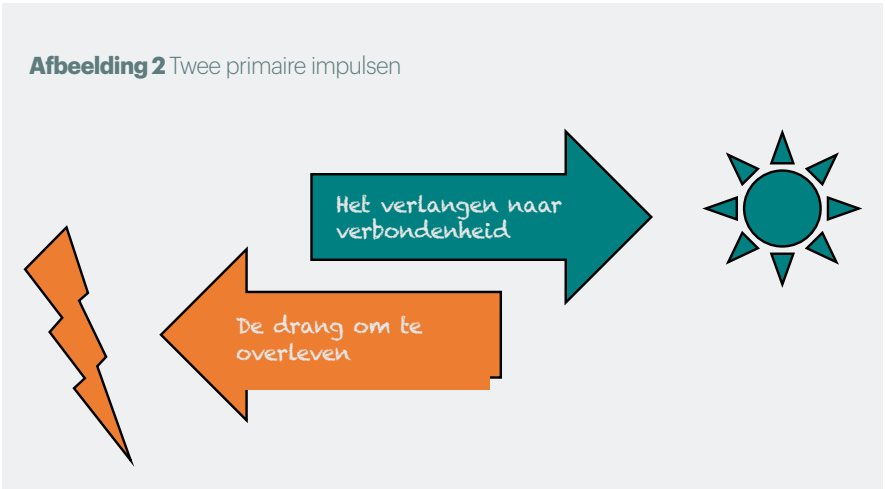
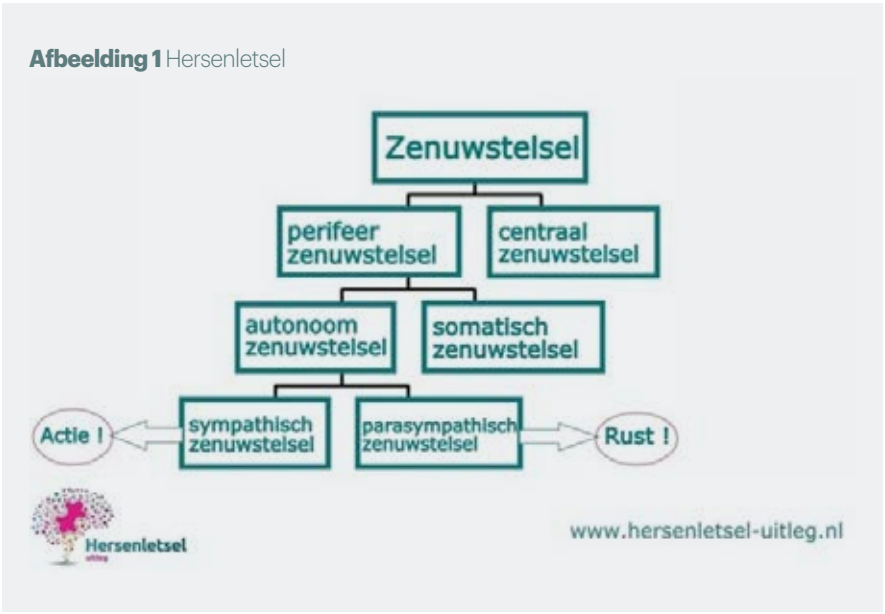
Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door relaties en ervaringen uit onze kindertijd. Gaandeweg ontwikkelen deze ervaringen zich en gelukkig is dat een leven lang mogelijk. Dat betekent dat ons autonome zenuwstelsel wordt gevormd door

onze omgeving én dat hij wordt aangestuurd (oftewel gereguleerd) door de interacties die we met anderen aangaan. De interactie tussen twee mensen maakt namelijk dat de zenuwstelsels van twee mensen bij elkaar onderzoeken hoe het met de ander gaat, of deze een potentieel gevaar vormt, of er misschien verontrustende signalen waarneembaar zijn óf dat alles veilig en wel is. Dat wordt ook wel 'emotionele bluetooth' genoemd.

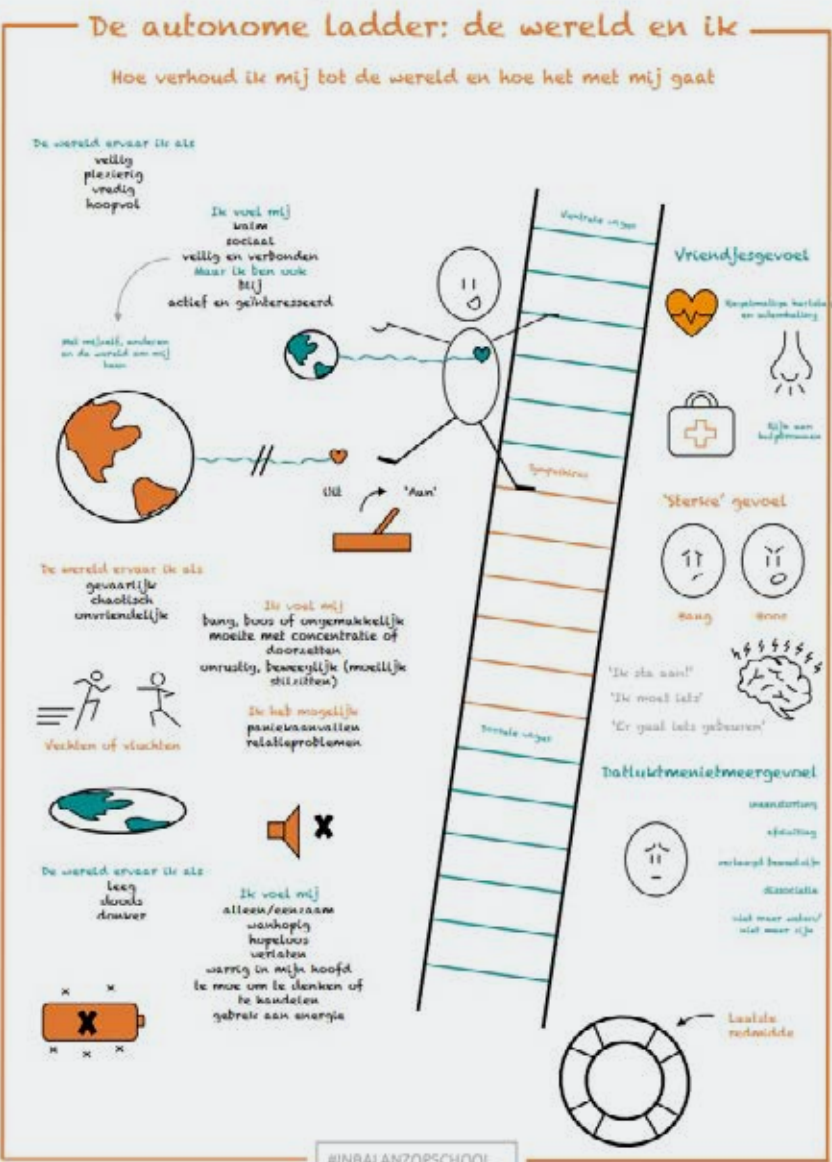
Wanneer de signalen van de ander als prettig, vriendelijk en kalm beoordeeld worden, zorgt dit voor verbinding. De interactie wordt als veilig beschouwd en het maakt ruimte voor nieuwe mogelijkheden. Maar, wanneer de signalen van het ene systeem naar het andere als minder veilig, dus onveilig, worden geïnterpreteerd, dan gebeurt het tegenovergestelde: de reactiviteit wordt vergroot en/of ingesleten overlevingspatronen worden versterkt. Met andere woorden: je raakt geactiveerd, je wordt alert gemaakt, omdat je brein iets heeft geïnterpreteerd als potentieel gevaarlijk. En een 'beetje gevaarlijk' bestaat nu eenmaal niet...

Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat voortdurend ons lichaam, de omgeving en interacties 'scant' op gevaar zonder gebruik te maken van het denkende brein.

Neuroceptie: ons persoonlijke beveiligingssysteem
Het zal ondertussen duidelijk zijn dat wanneer onze zintuigen prikkels waarnemen (zien, horen, voelen, proeven, ruiken, evenwicht, proprioceptie) deze informatie naar ons brein wordt gestuurd ter beoordeling. De informatie gaat daar langs een 'beveiligingssysteem' waarbij het systeem op zoek gaat naar signalen van veiligheid of gevaar in het eigen lichaam, in de omgeving én tussen mensen. Dat noemen we 'neuroceptie'. Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat voortdurend ons lichaam, de omgeving en interacties 'scant' op gevaar zonder gebruik te maken van het denkende brein. Neuroceptie is als 'ontdekken zonder



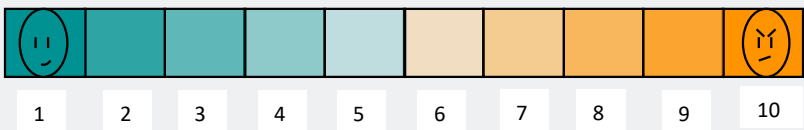
Afbeelding 4 De autonome ladder: de wereld en ik



bewustzijn’ (Dana, 2020). Neuroceptie leidt dan ook tot een inschatting van een situatie (gevaar of veilig?) die veranderingen in het autonome zenuwstelsel, emoties én gedragingen in gang zet, nog voordat het brein een ervaring begrijpt of er zelfs betekenis aan verleent. Met andere woorden: ons brein kiest een adequate reactie op een prikkel zonder dat ons bewustzijn daarvan op de hoogte is. Het bewustzijn heeft daarin géén inspraak.

Deze kennis is van groot belang voor leerkrachten. De omgeving waarin een kind opgroeit, kan leiden tot een versterkte reactie van het zenuwstelsel

Afbeelding 3 Spectrum van boosheid



heeft als het op deze manier reageert. De reactie was ooit een gezonde reactie op een ongezonde situatie en dezelfde reactie wordt in soortgelijke situaties toegepast.

‘Het onvermogen om verdedigingssystemen af te remmen in een veilige omgeving leidt tot een chronische hyperwaakzame, gealarmeerde toestand’ (Dana, 2020).

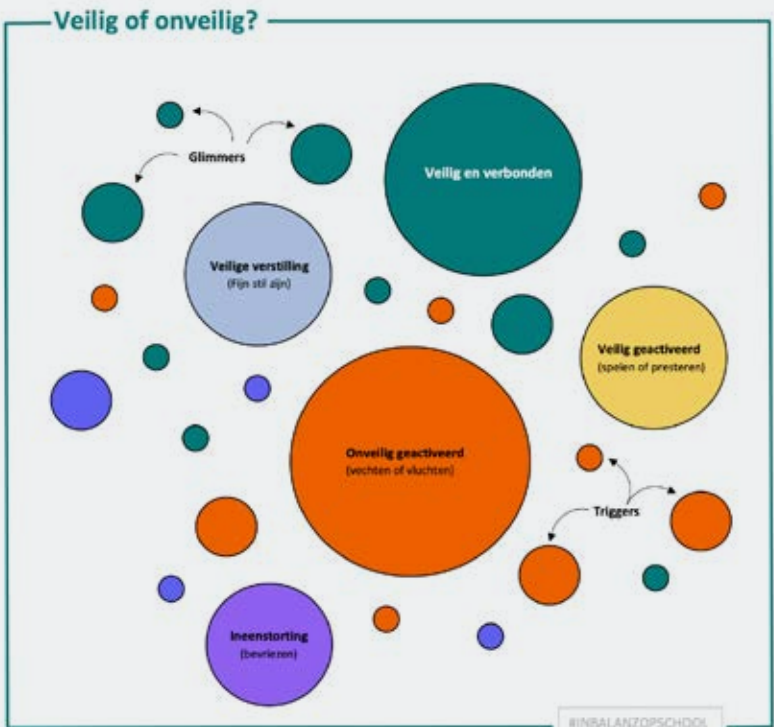
Hiërarchie van drie systemen

De manier waarop ons autonoom zenuwstelsel reageert is voorspelbaar. Er zit een patroon in dat herkenbaar is als je er weet van hebt. Deze voorspelbaarheid wordt hiërarchie genoemd en is te vergelijken met een ‘ladder’: de autonome ladder (zie afbeelding 4).

De ‘nervus vagus’, de tiende hersenzenuw of zwervende zenuw, speelt een hoofdrol in de polyvagaaltheorie. Bovenaan de ladder bevindt zich het ventrale vagale systeem. De nervus vagus werkt hierbij nauw samen met de negende zenuw die naar de zintuigen van het gezicht gaat. Dat vormt samen het sociale betrokkenheidssysteem. Wanneer dat deel van het zenuwstelsel actief is, voel je je kalm, veilig en verbonden. De wereld om je heen ervaar je als vredig, plezierig en hoopvol. De ventrale baan reageert dus op signalen van veiligheid en stimuleert gevoelens van veiligheid en verbondenheid (zie ook artikel Mad in the Netherlands in de aanbevelingen).

Als je in een situatie terecht komt die (zo) overweldigend is dat het ventrale vagale systeem niet meer in staat is om de situatie de baas te kunnen

Afbeelding 5 Veilig of onveilig?



Afbeelding 6 Waar zit je nu?



Tabel 1 Drie tabelsystemen

(Parasympatisch) Ventrale vagus	Sympathicus	(Parasympatische) Dorsale vagus
Neo-cortex (bewustzijn, ratio en executieve functies)	Zoogdierenbrein, ook wel limbisch systeem	Reptielenbrein
200 miljoen jaar oud	400 miljoen jaar oud	500 miljoen jaar oud
Treedt in werking als we ons veilig voelen.	Treedt op als we ons onveilig voelen. Dit is een spectrum (zie ook afbeelding 3).	Treedt op als we ons zeer onveilig voelen. Veelal gaat de situatie gepaard met (extreem) geweld of zelfs levensbedreiging.
Zorgt voor mogelijkheid tot betrokkenheid, sociaal gedrag, verbinding en creativiteit. Wordt ook wel ‘ Social Engagement systeem ’ (sociale betrokkenheidssysteem) genoemd.	Zorgt voor een vecht- of vluchtreactie als reactie op potentieel gevaar: • in mindere mate: adaptieve zelfbescherming door middel van actie; • in ruime mate: agressie of actieve vlucht.	Zorgt voor een reactie waarin we ‘bevriezen’. Reageren ‘lukt niet meer’. Een veel voorkomende reactie hierop is ‘dissociëren’, het buitensluiten van het bewustzijn bij deze overweldigende ervaring.
Lichamelijk: ontspannen (dit wordt ook wel de rest and digest-fase genoemd). Emotioneel: betrokken, nieuwsgierig, ontspannen maar wel alert. Gedrag: is in staat zichzelf te reguleren en adequaat te reageren op anderen.	Vechten Lichamelijk: klaar om aan te vallen. Hartslag omhoog, adrenaline komt vrij. Emotioneel: boos, of angstig. Gedrag: stem verheffen of schreeuwen, ruzie maken, controle zoeken over anderen, met deuren gooien. Vluchten Lichamelijk: (intense) spanning verdooving. Emotioneel: je voelt je bang, maakt je zorgen, bent aan het piekeren of over analyseren. Gedrag: weglopen, vermijden, muur optrekken, je terugtrekken.	Lichamelijk: geen contact meer met of gevoel meer in je lichaam. Emotioneel: uitgecheckt, niet aanwezig, gedissocieerd. Gedrag: twijfelen, geen keuzes kunnen maken, geen motivatie, lui, hoofd vol watten.
In kindertaal: Vriendjesgevoel: bij vriendjes voel je je fijn en is verbinding mogelijk.	In kindertaal: Sterkzijn-gevoel: sterke gevoelens zoals angst of boosheid nemen de overhand. Er wordt in het lichaam veel energie vrijgemaakt om snel te kunnen handelen: vechten of vluchten.	In kindertaal: ‘Dat lukt niet meer-gevoel’: je bent ‘aan de grond genageld’ of je systeem schakelt zichzelf uit door bijv. flauwvallen (‘je voor dood houden’). Of simpelweg: dat kan ik (nu) niet meer.

blijven (regulatie), wordt het volgende systeem geactiveerd: het sympathisch zenuwstelsel. Dit systeem zorgt ervoor dat je alerter wordt en het activeert bepaalde functies in het lichaam die het mogelijk maken om adequaat te kunnen reageren. Het zorgt dus voor ‘in beweging komen’. Dit kennen we als de vecht-vluchtrespons. In je lijf merk je dat je onrustiger wordt, omdat er veel energie in je lijf wordt vrijgemaakt om adequaat op de situatie te kunnen reageren en je ervaart de wereld om je heen als chaotisch, onvriendelijk of onvoorspelbaar. Maar het is ook mogelijk dat je bewustzijn of zelfs je brein geen uitweg meer ziet en dat reageren zinloos lijkt. Dan dalen

we nog verder af naar het dorsale vagale systeem. Met behulp van dit systeem geef je je letterlijk over aan de situatie: je raakt geïmmobiliseerd, je bewustzijn wordt verlaagd, je voelt minder pijn en je sluit je af voor de rest van de wereld. De dorsale baan reageert dus op signalen van extreem gevaar: de ultieme bescherming! Dit is ook het punt waarop mensen dissociëren; waarbij je als het ware buiten je lichaam treedt, alsof je vanaf de buitenkant naar jezelf kijkt. Dit is een beschermingsmechanisme wat ervoor zorgt dat je de (verwachte) pijn in de overweldigende ervaring niet meer hoeft te voelen. Voorbeelden kunnen zijn: seksueel misbruik, (ernstige)

mishandeling of levensbedreigende situaties. Om weer terug te keren naar het ventrale vagale systeem moeten we opnieuw, via het sympathisch systeem, omhoog bewegen, liefst op zo’n veilig mogelijke manier (zie tabel 1).

Trauma is not what happened to you, it’s what happened inside you as a result of what happened to you. – Gabor Maté

Klimmen en dalen

Gedurende de dag bewegen we allemaal door deze systemen heen. Dat is heel normaal. Het wordt lastig als je

zelf, of een kind uit je klas, niet meer zo makkelijk door de systemen heen beweegt. De veerkracht en flexibiliteit, oftewel *window of tolerance* is niet meer zo groot. Dat betekent dat het vermogen van je zenuwstelsel om effectief aan te passen aan de omgeving (sterk) verminderd is. Dat kan ertoe leiden dat je vast blijft zitten in een toestand van sympathische of dorsale vagale disregulatie waardoor het beschermingssysteem sneller reageert dan misschien nodig is óf dat een normaal signaal (bijvoorbeeld een neutrale blik) als bedreigend wordt ervaren. De weg terug naar veiligheid en verbondenheid lijkt dan ver weg, zo niet onmogelijk, omdat je minder signalen van veiligheid oppikt en vooral dreiging ziet. Dat betekent dat de leerkracht hier een aantal belangrijke taken aan kan ontleneren:

- bij zichzelf waarnemen in welke staat hij/zij zich bevindt;
- zichzelf kunnen reguleren, denk aan de ‘emotionele bluetooth’;
- signaleren of er kinderen zijn die (te) sterk geactiveerd zijn;
- vergroten van signalen van veiligheid in de klas;
- co-reguleren wanneer een kind te sterk geactiveerd is.

Vervolg

In artikel 3 gaan we het stoplichtmodel en polyvagaaltheorie vertalen naar praktische handvatten voor in de klas. Er worden tips gegeven hoe je als docent sensitief kunt reageren op een kind dat zich niet fijn voelt en zichzelf niet goed meer kan reguleren.

Met dank aan Wilma Dijk en Stefanie van Ruijven ●



Bronnen

Aanbevolen websites en literatuur:
www.inbalanzopschool.nl
www.augeo.nl
www.eqfit.nl
<https://madinthenetherlands.org/onveilige-hechting-polyvagaal-theorie/>
<https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/zintuigen-en-hun-prikkels/>
Activeer de nervus vagus – Luc Swinnen
De tijger ontwaakt – Peter A. Levine
De Fontein, vind je plek – Els van Steijn
De mythe van normaal – Gabor Maté
De polyvagaaltheorie in therapie – Deb Dana
De traumasensitieve school – Anton Horeweg
Het nieuwe ademen – James Nestor
Traumasporen – Bessel van der Kolk
Wanneer je lichaam nee zegt – Gabor Maté
Wat is je overkomen – Oprah Winfrey & Bruce Perry

Aanbevolen filmpjes op YouTube:
Trauma and the nerve system: a polyvagal perspective
Reset nervus vagus
Voor meer aanbevelingen kijk op www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen
Contact
jen.nuij@gmail.com
Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum (havo/vwo) in Amsterdam en eigenaar van www.inbalanzopschool.nl
Kernwoorden
polyvagaaltheorie, relatie voor prestatie, zelfregulatie, co-regulatie



KVLO ONLINE

Ga naar **KVLO.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
- **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
- **LO Magazine**
Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
- **Kennisbank**
(Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
- **Hulp en advies**
- **Scholing**

- **Websites**
canonlo.nl
impulsbewegingsonderwijs.nl
janlutingfonds.nl
kvloberoepsprofiel.nl
lerenbewegenmeten.nl
olympicmoves.nl
kvlo.nl/sportiefsteschool
lomagazine.nl



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



Wist je dat?



Ouderschapsverlof op
verplichte studiedag

TOPIC VOLGENDE NUMMER

**Pedagogisch
klimaat**