

Tijdschrift  
voor

# Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor  
gekwalificeerden  
in de LO & Sport  
trainers  
en begeleidingspersoneel

Met o.a.

**Brede School met sportaanbod  
Zorgdragen voor het  
bewegende kind**



[www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

BOND VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING VZW



# Ethias Assistance Voor u en uw voertuig

10€/maand\*



Onmiddellijk intekenen  
ethias.be - 0800 25 777

**ethias**  
Doet wat moet

## Beste lezer

Alweer een nieuwe start van het school- en sportjaar. Met boekentassen en sportzakken vol moed, verwachtingen en goede voornemens verlaat jong en oud het huis om op school of in de sportclub samen met anderen dingen bij te leren. Het liefst gebeurt dat onder leiding van gemotiveerde, enthousiaste en positieve lesgevers, trainers, leerkrachten die net zoals jij met hart en ziel voor de klas of in de club staan.

Als lesgever draag je zorg voor de kinderen die aan jou toevertrouwd worden en zij die extra zorg vragen, krijgen die ook. Zorgvuldig omspringen met kwetsbare leerlingen, een taak van elke school. Eén van de artikels schetst op een overzichtelijke manier waar je best op let.

Eén van de grootste uitdagingen voor elke lesgever is het leerproces structureren voor de klasgroep, en daarenboven ook rekening te houden met de individuele noden van elke leerling. Een bijdrage over het doelspelcompetentiemodel neemt jou mee in het begeleiden van lerenden.

En ja, ook als lesgever of leerkracht lukt het de ene dag al wat beter dan de andere om je op te laden. Feit is, als je het vuur wil overbrengen en die kinderen en jongeren wil motiveren om te bewegen en te sporten, dan is het belangrijk om je zelf goed in je vel te voelen. Zich gesteund weten, is van het allergegrootste belang. Deze factoren komen aan bod in het artikel over motivatie en burn-out bij leerkrachten LO.

We hebben het in het voorliggende nummer ook over de Brede School met Sportaanbod, de omkadering en de praktijk. Brede School met Sportaanbod is gebouwd op de driehoek club-gemeente-school, waarbij de interscholenwerking ondersteund wordt door een aantal Follo-leerkrachten. Die gemotiveerde krachten treden op als bruggenbouwer en aanspreekpunt tussen de scholen en de sportclubs, en dit in samenwerking met de gemeentelijke beleidsverantwoordelijken.

In Gent is Brede School een overkoepelende naam voor Brede Schoolprojecten die in Gentse wijken lopen. De doelstelling van deze projecten is de ontwikkelingskansen voor alle kinderen bevorderen. Door netoverschrijdend samen te werken met lokale partners proberen scholen, jeugdwerk, bibliotheken, buurt- en welzijnsorganisaties, socio-culturele verenigingen, een brede leer- en leefomgeving te creëren voor kinderen in de vrije tijd en op school. Wij gingen op bezoek in de Gentse wijk Sluizeken-Tolhuis-Ham waar vijf scholen en een heel aantal andere partners samen aan een brede school werken. De theorie in praktijk dus.

De activiteiten van de BVLO krijgen uiteraard ook een plaats in dit nummer, maar wil je meer uitgebreide informatie en foto's van de voorbije evenementen en nascholingen bekijken, dan surf je best naar onze website.

De redactie

Het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is een vakblad voor gevormden in de LO, trainers en jeugdsportbegeleiders. Het verschijnt trimestrieel: 5 maart, 5 juni, 5 september en 5 december. Een abonnement op het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is inbegrepen in het lidmaatschap van de BVLO.

Maar een BVLO-lidmaatschap is meer dan dat! Kijk voor alle mogelijke formules en voordelen op onze site: [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be) > LO & Sport > Lidmaatschap of bel de ledentelefoon 09-218 91 23 (kantooruren).

Het BVLO-lidmaatschap sluit je af voor 12 maanden of de volle 365 dagen. Alle info en online lid worden: [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

**Verantwoordelijke uitgever:** E. De Boever  
Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent

**De redactieraad bestaat uit:** Kristine De Martelaer, Eric De Boever, Sophie Van Aelst en wordt bijgestaan door een ruime adviesgroep en een reviewpanel.

## In dit nummer

### Theorie

Woord Vooraf ..... 3

Meer LO op school? Het kan! ..... 4

SAMEN WERKEN AAN EEN BREDE SCHOOL. START TO RUN VAN BUURTSCHOLEN WIL UITGROEIEN TOT WIJKEVENT  
SOPHIE VAN AELST

Brede school met sportaanbod  
Meer sport na school - en in de nabije omgeving ..... 7

VLAAMS BUREAU SCHOOLSPOORT

Zorg dragen voor het bewegende kind: een opdracht voor elke school ..... 10

CHRISTINE DE MEDTS

Op zoek naar de 'roots' en gevolgen van motivatie en burn-out bij LO-leerkrachten ..... 15

LYNN VAN DEN BERGHE, GREET CARDON, LEEN HAERENS

Techniek in het spel? Hoe pakken we het aan in het Doelspelcompetentiemodel? ..... 19

BENNY MERTENS, VEERLE VONDERLYNCK, LEEN HAERENS, MATTHIEU LENOIR

Bekende/bijzondere (BV)LO'ers? ..... 26

LO'ERS ONTWIKKELEN DETO TURNPANTOFFEL

BVLO-Activiteiten en nascholingen ..... 28

Bond voor Lichamelijke Opvoeding - voorstelling ..... 33

BVLO bedient sportclubs op maat ..... 35

### Praktijk

Het Grote Fietsexamen, dé eindtest verkeer voor het lager onderwijs

VLAAMSE STICHTING VERKEERSKUNDE  
FIETSEN 001-006

Blindelings bewegen: Atletiek - Spel

JAN SCHIPPERS  
INCLUSIEF ONDERWIJS 001-006

**Publiciteit:** Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw  
Tel. 09 218 91 20 - Fax 09 229 31 20 - e-mail: [info@bvlo.be](mailto:info@bvlo.be)

**Copyright:** Het overnemen van artikels en foto's is zonder schriftelijke toestemming van de redactieraad niet toegelaten.  
Iedere auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar artikel.

Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is ondertekenaar van de Milieubeleidsovereenkomst Papier Vlaanderen en steunt de inspanningen van de Vlaamse regering i.v.m. papierrecuperatie.



Lid van de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.



drukkerij New Goff - Eekhoudtdriesstraat 67 - 9041 Oostakker (Gent)  
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - [info@newgoff.be](mailto:info@newgoff.be)

# Meer LO op school? Het kan!



**Samen werken aan een brede school**

## START TO RUN VAN BUURTSCHOLEN

## WIL UITGROEIEN TOT WIJKEVENT

**Wij schrijven Baudelohof Gent, een druilerige donderdag begin mei. Ik ben al laat en voilà daar zwiert mijn vriend Murphy nog een vuilniswagen voor mij de straat op. Aan een slakkengangetje door de Gentse binnenstad dus, maar omdat ik zoveel tijd heb om rond te kijken, vind ik wel gemakkelijk een parkeerplaats. Je moet de zaken positief bekijken hé!**

**Ik ben hier op uitnodiging van Olivier Poelman, leerkracht LO van de Sint-Salvatorbasisschool en trouw BVLO-lid natuurlijk. 'Of de Start to run in de wijk in kader van een bredeschoolproject zou passen in de rubriek 'Meer LO op school? Het kan!' vroeg deze enthousiaste leerkracht in een mailtje aan de redactie. Dit moest ik toch eens inspecteren!**

**SOPHIE VAN AELST**  
Communicatie BVLO



### **Donderdag 2 mei, loop in het park**

In het Baudelopark wemelt het van de bedrijvigheid. Een vierhonderdtal leerlingen in sportieve en soms ook minder sportieve outfit staan verzameld voor een podium. Ik zie een fruitkraam, een raar verklede man, een koffiekar, de pretkamjonet, leerkrachten met fluohesje en ouders zonder hesje, politie (oei, parkeerticket vergeten!),... In de menigte spot ik een bekend gezicht uit mijn jeugd en die wijst mij Olivier Poelman aan.

"Onze start to run is een stadsloop van vijf wijkscholen, nl. Sint-Salvatorbasisschool, De

Mozaïek, 't Klaverblad, de Triangel en de Buurt. Wij doen dit in samenwerking met de Brede School Gent, het Wijkgezondheidscentrum De Sleep, Sportnetwerk Noord en de vzw Jong. De loop is bedoeld voor het vierde, vijfde en zesde leerjaar en is een sluitstuk van een heus start-to-runprogramma.

De leerlingen konden zich een tiental weken op voorhand voorbereiden aan de hand van naschoolse looptrainingen op dinsdagavond, verzorgd door Sportnetwerk die daarvoor de Boppers (of buurtsportwerkers) inzette", legt Olivier kort uit.

### **Ready, set, go!**

Dan wipt hij het podium op, spreekt de deelnemers toe en steekt de activiteiten in gang. De Boppers starten met een stevige opwarming en de kinderen en supporters volgen enthousiast. De politie staat stand by en houdt alvast het parcours rond Baudelohof verkeersvrij. Vita Mike (zie kaderstukje), de groene, gezonde en goedlachse meneer in zijn eigenaardige pak, mag het startschot geven. Daar vliegen de kleinsten van het vierde leerjaar het park uit en de straat op. Het parcours van 1 kilometer loopt langs het water, over de eerste brug, te-

rug langs het water, over de tweede brug en opnieuw door het park. Een vijftal minuutjes na het vierde start ook het vijfde leerjaar, en het zesde volgt nog iets later. De lopers kiezen hun afstand zelf en doen ofwel twee toeren (goed voor brons), vier toeren (zilver) of zes toeren (goud). Bij elke passage krijgen de lopers een stempel. Een enkeling wil er na één ronde al mee kappen, maar wordt overtuigd door zijn vriendjes om toch zeker brons te halen. Even stappen en weer weg, het is gelukt! Na een tijdje vliegen de overtollige jassen en pulls in het gras en de gezichtjes lopen wat roder aan. Klein en groot loopt intussen gezellig door mekaar, enkele leerkrachten geven het goede voorbeeld en lopen ook mee.

Na het lopen lokken de Boppers de deelnemers

naar een cooling down op muziek, ze stretchen samen en nadien krijgen ze water en een fruitbrochette aan het kraampje van Wijkgezondheidscentrum De Sleep waar enkele moeders vlijtig bezig zijn met de lekkernijen.

En dan mag iedereen zijn diploma afhalen en stralen van trots. "Het mooie is dat ook minder sportieve kinderen hierin een uitdaging vinden en een mooie prestatie kunnen neerzetten", klinkt het aan het podium. Ik laat de kinderen en hun begeleiders nog nagenieten en spreek met Olivier Poelman en collega Kenny Vandendriesche af om het op een later tijdstip nog even over de andere sportieve initiatieven van de Sint-Salvatorbasisschool te hebben.

## Tweede afspraak

Eind juni trek ik met de fiets naar de Sint-Salvator en vind Olivier en Kenny in hun turnzaal. "Toen ik hier startte was er al een samenwerking met Brede School Sluizeken-Tolhuis-Ham en de diverse scholen in de buurt. Sint-Salvator was van bij het begin verantwoordelijk voor de sportdagen, de andere scholen trekken dan andere initiatieven zoals 'De week van 't slakke' (of de verkeersweek), 'De Carnavalstoet', 'De Bib van Baloe', enz.", legt Olivier uit.

"Vroeger was er al een wijkloop, maar die

gens, maar dat doen ze dan ook eerder buiten een club. We hebben ondervonden dat de stap naar een sportclub heel moeilijk is. Ze worden niet gestimuleerd van thuis, vaak is de afstand ook een probleem en is er geen budget."

"Wij proberen er alles aan te doen om onze kinderen tot bewegen en sporten aan te zetten en werken daarvoor ook nauw samen met Fatih Kath van Sportnetwerk Noord. Jaarlijks zitten we begin september samen om te kijken wat we kunnen organiseren en hoe we de kinderen uit de buurt kunnen bereiken en motiveren, vertelt Olivier.

Boppers verzorgen in samenwerking met Fatih voor lessenreeksen van bv. floorball, breakdance, kickboks, enz. De kinderen schrijven in via de school en de Boppers

halen de kinderen ook op. Op het einde van een lessenreeks krijgen ze vaak een beloning zoals een gratis toegangsticket voor een wedstrijd in het Tolhuis."

"De grote sportdagen in de wijk zijn ook gezamenlijk. De sportraad van de wijk onder impuls van de Sint-Salvatorbasisschool organiseert een sportdag voor de onderbouw van de vijf scholen en gebruikt daarvoor de lokale sportaccommodatie. De kinderen worden gemixt en leren samen sporten met anderen. We proberen ook sportclubs naar hier te krijgen om drempelverlagend te werken. De sportdag van de bovenbouw vindt dan weer plaats in de Blaarmeersen, eveneens in gemengde groepen. De kleutersportdag wordt wel binnen de school gehouden en hier schakelen we de kinderen van het zesde leerjaar in als hulpbe-

# “ OOK MINDER SPORTIEVE KINDEREN VINDEN HIERIN EEN UITDAGING ”

wordt nu ingekleed als een echte start-to-run. We besteden tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding aandacht aan het lopen en het opbouwen van de loopconditie. Maar ook naschools zijn er dus trainingen, waardoor onze kinderen ook kennismaken met naschoolse sport wat voor hen absoluut niet evident is", legt Olivier uit. En Kenny vult aan: "Onze schoolpopulatie bestaat uit vierhonderd kinderen van meer dan twintig verschillende nationaliteiten. De grootste groep zijn Turkse en Bulgaarse Gentenaars, en daarnaast veel kinderen met roots in ex-Oostbloklanden. Zaken als sporten en sportclubs zijn bij hen niet ingeburgerd, op een paar uitzonderingen na. Zelfs fietsen doen ze niet en kunnen ze niet, alles gebeurt te voet of liever nog met het openbaar vervoer. Wat nog een beetje leeft is voetbal voor de jon-



geleiders, iets wat ze heel tof vinden”, getuigt Olivier.

De buurt aan het sporten brengen is een hele uitdaging, hoor ik. Met de start-to-run die dit jaar aan zijn tweede editie toe was probeert het team zoveel mogelijk mensen te betrekken en te engageren, een mooie samenwerking van zowel intra als extra muros partners. “Met dit initiatief willen wij onze jongeren en ook hun ouders in de wijk aanzetten tot meer beweging. De nadruk van onze loop ligt op deelnemen en niet op winnen. Het zou moeten kunnen uitgroeien tot een echt buurt-evenement, maar zoiets gaat langzaam”, besluiten de geëngageerde jonge leerkrachten.

Vita Mike, van superheld naar wijkmascotte is de bewaker van de gezonde levensstijl, een superheld van de gezonde voeding, een figuur in het leven geroepen door de Brede School.

Vita Mike stimuleert de gezonde levensstijl. Verschillende projecten worden in de hele wijk samen aangepakt zoals bv. de gezonde brooddoos, maand van de tand, omgaan met verkoudheden, enz. Volgend jaar komen daar ook bewegingstussen-doortjes bij.

Concreet is het zo dat Vita Mike de kinderen bezoekt en uitleg geeft. Scholen spelen daarop in en organiseren dan een workshop of een themales. Vita Mike is intussen een geliefd figuur, hij is op korte tijd uitgegroeid tot een wijkmascotte. Maar hij kan ook streng zijn, bv. als hij binnenvalt in de eetzaal en de brooddozen controleert. Dan worden de koffiekoecken, koude pizza's of gozleme op een kwade blik onthaald. Het project rond Vita Mike startte eind 2012 en wordt zeker verder gezet. Wegens succes verlengd, heet dat.



DE STAP NAAR  
EEN SPORTCLUB IS  
HEEL GROOT

**Trefwoorden: sportschool, extra LO & sport**

## PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

*Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: Sophie Van Aelst, [sophie.vanaelst@bvlo.be](mailto:sophie.vanaelst@bvlo.be)*

*Wij brachten in deze rubriek al verslag uit over*

- Vrij Landelijk Instituut Oudenaarde
- MPI Zonnebos in 's Gravenwezel
- Atheneum Wispelberg Gent
- Middenschool Maaseik
- Basisschool De Reigers Zelzate
- Maria-Boodschaplyceum Brussel
- Sportbasisschool Heusden
- De Oester Oetingen/Strijland
- Atheneum Avelgem
- Basisschool Hof Pepijn Landen

- KTA Jette
- KTA De Beeltjens Westerlo
- Universiteit Gent
- Basisschool De Regenboog Ertvelde
- De Meidoorn Eeklo
- Freinetschool De Boomgaard Gent
- Middenschool Lyceum Hasselt
- Koninklijk Atheneum Ninove
- Basisschool De Beeltjens Westerlo
- Middenschool Ieper

- VLIO Oudenaarde
- KAMSA Aarschot
- BUSO De Ster Tielt
- De Speling Genk, Basisschool Mickey Mouse De Sleutel
- BUSO-Kids Hasselt
- Sportbasisschool De Veerman Hamme
- Atheneum Boom

## WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?

# Brede school met sportaanbod

*Meer sport na school - en in de nabije omgeving.*

## Situering actie

De actie 'Brede School met Sportaanbod' kadert in een bredere context, die van de Brede School in het algemeen. Een Brede School wil de ontwikkelingskansen van kinderen en jongeren verhogen. Ze doet dat door in samenwerking met diverse partners een brede leer- en leefomgeving te creëren. Daarbinnen kunnen kinderen en jongeren een grote diversiteit aan ervaringen opdoen.

'Brede school met sportaanbod' was één van de 5 proeftuinen binnen het participatiedecreet (het decreet van 18 januari 2008 houdende flankerende en stimulerende maatregelen ter bevordering van de participatie in cultuur, jeugdwerk en sport).

De proeftuin 'Brede School met Sportaanbod', gestart in december 2008, werd grondig geëvalueerd. Uit de eindevaluatie bleek dat 'de proeftuin' zich gedurende de laatste vijf jaren goed heeft ontwikkeld en dat het project geleid heeft tot een breed en toegankelijk naschools sportaanbod voor kinderen en jongeren in hun directe leefomgeving'.

Op basis van de bevindingen van het totale evaluatietraject, besliste minister van Sport P. Muyters om de proeftuin 'Brede School met sportaanbod' vanaf 1 januari 2014 als actie te continueren en te verankeren via het decreet houdende de organisatie van de schoolsport (decreet 13/02/2009).

Het maatschappelijk belang van sport en beweging werd reeds op diverse vlakken aangetoond. Toch halen heel wat Vlamingen de vooropgestelde bewegingsnormen niet. Recent onderzoek wijst op een significante daling van de sportparticipatie bij jongeren. Hier vindt de 'Brede school met sportaanbod' zijn maatschappelijke relevantie.

'Brede school met sportaanbod' wil de sportparticipatie van kinderen en jongeren verhogen via het aanbieden van een laagdrempelig sportaanbod dat de doelgroep stimuleert om life-time sportief actief te zijn. Het project is gericht op de brede ontwikkeling van kinderen en jongeren met de nadruk op een sportieve en motorische ontplooiing. Bovendien wil deze actie een gedragsverandering tot een gezonde en actieve levensstijl realiseren. Die doelstellingen worden bewerkstelligd via het uitbouwen van een breed netwerk waarin scholen, lokale overheden en lokale sportactoren een geïntegreerde sportieve leer- en leefomgeving vormen.

Momenteel zijn er in heel Vlaanderen 25 Follo's (Flexibele Opdracht Leerkracht LO) werkzaam binnen het project 'Brede school met sportaanbod'. Deze Follo medewerkers zijn halftijds gedetacheerde leerkrachten LO. Het Vlaams Bureau Schoolsport (een samenwerkingsverband tussen Bloso en SVS) zorgt voor de inhoudelijke sturing en de praktische opvolging van de Follo-werking. Op het terrein worden de Follo's bijgestaan door de provinciale SVS secretariaten en de provinciale Bloso promotiediensten.

## Naschools sportaanbod

De Follo organiseert de naschoolse sport en probeert de brug te slaan tussen de gemeentelijke sportdiensten, de scholen en de sportclubs in zijn regio. Momenteel worden er twee vaste, gestroomlijnde succesformules toegepast.

• In het secundair onderwijs de **Sport na School-pas (SNS-pas)**, waarbij de leerlingen gestimuleerd worden om gebruik te maken van het sportaanbod van de lokale sportclubs en andere sportaanbieders. Via het aanschaffen van een SNS-pas (tegen een zeer democratische prijs) kunnen de

leerlingen vrijblijvend terecht bij de deelnemende sportcentra en sportclubs.

• In het basisonderwijs wordt **Sportsnack** (Sportief Naschools Actieve Kids) aangeboden. Dit zijn voornamelijk naschoolse sportlessen die op de school zelf georganiseerd worden of op een nabijgelegen vaste locatie. De kostprijs bedraagt evenveel als de naschoolse opvang waardoor soms ook wordt gesproken van sportieve naschoolse opvang. De naschoolse sportlessen worden gegeven door een gediplomeerde lesgever, een lesgever in opleiding of een lesgever uit een sportclub.

De Follo's zijn werkzaam in meerdere gemeenten binnen een bepaalde regio waardoor ook bovenlokale samenwerkingsverbanden mogelijk worden. Binnen verschillende Sportsnacks wordt inmiddels ook samengewerkt met het Multimove-project (de bestaande Sportsnack werd uitgebreid naar kleuters en de methodiek van Multimove wordt gebruikt als handleiding voor de naschoolse sportlessen).

## Aanbod voor het basisonderwijs



### Sportsnack: Sportief Naschools ActieveKids – Ook in uw school!

SportsNACK – Sportief Naschools-Actieve Kids, geeft kinderen uit het basisonderwijs de kans om te bewegen tijdens een 'sportieve naschoolse' opvang. Sportsnack wordt onmiddellijk na de schooluren georganiseerd én doorgaans op de school zelf.



Sportsnack werd reeds in verschillende regio's en in heel wat lagere scholen door de Follo opgestart. Gezien Sportsnack georganiseerd wordt in de plaatselijke scholen, verschillen de organisatievormen nogal naargelang de lokale situatie. Het vinden van kwalitatief pedagogisch opgeleide (sport)lesgevers die onmiddellijk na de schooluren sportsnack kunnen geven blijft de moeilijkste uitdaging voor de Follo's. Zij doen hiervoor beroep op leerkrachten uit de school zelf, lesgevers uit de sportclubs of lesgevers die via de gemeentelijke sportdienst worden aangeboden.

Voor meer informatie over de aanpak, het opstellen van een actieplan, keuze van activiteiten, bepalen van de organisatie, het garanderen van kwaliteit, voorbeelden van lesplanningen, .... kan je terecht bij een Follo-medewerker uit uw regio of op [www.sportsnack.be](http://www.sportsnack.be)

#### Waarom Sportsnack organiseren?

- de kinderen krijgen meer bewegingskansen;
- er is extra aandacht voor kinderen die nog niet sport-actief zijn;
- plezierbeleving en recreatief bewegen staan centraal in het aanbod dat aangepast wordt aan de leeftijd, de ontwikkeling en de interesse van de doelgroep;
- ouders krijgen op een gemakkelijke manier een professioneel begeleid sportaanbod voor hun kinderen tijdens uren waarin zij zelf niet vrij zijn;
- meer kinderen komen in contact met sport en maken kans op doorstroming naar de sportclubs;
- scholen kunnen aan hun leerlingen en ouders een meer uitgebreid naschools aanbod presenteren en via dit aanbod hun brede school visie verder gestalte geven.

#### Aanbod voor het secundair onderwijs

##### SNS: Sport Na School



#### De SNS-pas

Met een SNS-pas kunnen jongeren uit het secundair onderwijs onmiddellijk na school deelnemen aan verschillende sportactiviteiten in hun regio. Met de SNS-pas kunnen de jongeren zelf kiezen, waar, wanneer en hoe vaak ze willen sporten. Er worden een heleboel sportactiviteiten aangeboden die afgestemd worden



op de interesse van deze doelgroep. Al de activiteiten zijn terug te vinden op de vernieuwde website [www.sportnaschool.be](http://www.sportnaschool.be).

Alle activiteiten vinden plaats in verschillende sportaccommodaties of scholen in de buurt en sluiten doorgaans aan op de schooluren. De meeste regio's werken met 2 semesters (van oktober tot januari en van februari tot mei). Voor één

semester betaal je € 30, voor twee semesters betaal je slechts € 45. Bovendien kan een deel van het inschrijvingsgeld teruggekregen worden via de ziekteverzekering. Inschrijven kan online via de website ofwel via de school.



#### Waarom SNS'en?

- de jongeren een aanbod geven van een aantal toffe, recreatieve sportactiviteiten die plaats vinden in de directe schoolomgeving en aansluiten op de schooluren. Op die manier kunnen leerlingen méér en regelmatig sporten én in contact komen met de sporten die ze anders misschien nooit zouden doen.
- de jongeren laten kennismaken met het lokale sportaanbod en hierdoor het pad naar de sportclub effenen.
- minder sportieve jongeren de kans geven een sport op maat te vinden.
- een sportaanbod geven dat voor iedereen betaalbaar is.
- een ongebonden en informeel karakter, mogelijkheid om te zappen tussen de verschillende sporten

#### SNS Sportaanbod

Het lokale programma van de sportactiviteiten wordt opgemaakt in samenspraak met de gemeentelijke sportdienst, de lokale sportclubs, de deelnemende scholen en privé sportcentra (fitness, squash, gevechtssporten, klimmen,....).

Er wordt gezocht naar een zo groot mogelijk aanbod van eigentijdse recreatieve sporten die een belangrijke aantrekkingspool vormen voor de leerlingen.

De Follo neemt hier de coördinatie op zich om in samenwerking met de gemeentelijke sportdienst een sportprogramma uit te werken op basis van de lokale mogelijkheden. De Follo zorgt voor accommodaties, lesgevers, de communicatie naar de scholen, de opmaak en verspreiding van de passen, het opvolgen van de activiteiten, enz....

#### Betekenisvolle samenwerkingsmogelijkheden van SNS-pas :

Voor de scholen: naschoolse sport sluit aan bij activiteiten in het kader van het gezondheidswerkplan, de fitte school, en de brede school visie. De school kan uitpakken met een indrukwekkend sportaanbod.

Voor sportclubs met jeugdwerking: initiaties kunnen vrij laagdrempelig gegeven worden en betekenen een goede doorstromingsmogelijkheid naar de jeugdsportclub.

Voor gemeentelijke diensten: de naschoolse sport is een ideale sportpromotieactiviteit en betekent zeker een meerwaarde voor de deelnemende scholen.

#### Het profiel van de SNS-er

Uit tal van onderzoeken blijkt dat meisjes over het algemeen minder sportactief zijn dan de jongens. Dit is niet het geval bij de SNS-deelnemers waarbij geconstateerd wordt dat 55% meisjes zijn.

69% van de SNS-passen worden verkocht aan leerlingen uit de laatste 3 jaren van het secundair onderwijs. 17% van de deelnemers zijn 15-16 jarigen, 24% zijn 16-17 jarigen en 28% zijn 17-18 jarigen.

62% van de SNS-ers geven aan dat zij minimum 1 of meerdere keren per week sporten met hun SNS-pas. Hieruit valt af te leiden dat het grootste deel van de SNS-ers zich daadwerkelijk engageert en dat het sportaanbod hen aanspreekt.



### Regio's waar reeds SNS bestaat:

#### ANTWERPEN

- Antwerpen-Centrum
- Antwerpen-Noord
- Boom
- Heist-op-den-Berg
- Herentals
- Hoogstraten
- Lier
- Mechelen
- Turnhout
- Zuiderkempen (Geel en omliggende gemeenten)
- Zuiderkempen (Mol en omliggende gemeenten)

#### BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

Brussel

#### LIMBURG

- Bilzen
- Genk
- Hasselt/Diepenbeek/Zonhoven
- Maasmechelen

#### OOST-VLAANDEREN

- Aalst

- Beveren/Kruibeke
- Deinze/De Pinte
- Dendermonde
- Gent
- Hamme
- Lede
- Lokeren
- Oudenaarde
- Ronse
- Sint-Niklaas
- Wetteren
- Zele
- Zelzate

#### VLAAMS BRABANT

- Aarschot
- Diest
- Halle
- Leuven

#### WEST-VLAANDEREN

- Brugge
- Izegem
- Menen/Wevelgem
- Oostende
- Roeselare
- Torhout
- Westkust

### Oproep:

De werking en het succes van deze actie is ook afhankelijk van de inzet van de school-sportgangmakers. Zonder uw inzet en enthousiasme om dit 'product' bij de leerlingen van uw school te promoten, blijft dit initiatief dode letter.

Wij doen dan ook een warme oproep aan alle sportverantwoordelijken binnen onze Vlaamse scholen om de 'Brede school met Sportaanbod' (Sportsnack en SNS-pas) actief te ondersteunen en te promoten.

Als organisatoren streven wij ernaar om deze actie zo snel mogelijk naar alle Vlaamse gemeenten uit te breiden.

Voor meer informatie kan u steeds terecht bij:

- SVS: Eric Swinnen, [eric.swinnen@vlbrabant.schoolsport.be](mailto:eric.swinnen@vlbrabant.schoolsport.be) of 016/29 85 20
- Bloso: Katty Fremau, [Katty.fremau@bloso.be](mailto:Katty.fremau@bloso.be) of 02/209 45 12  
Nicole de Croock, [nicole.de\\_croock@bloso.be](mailto:nicole.de_croock@bloso.be) of 02/209 45 06

**Trefwoorden: Sportsnack, SNS-pas, Follo, brede school**



**ZEEZEILEN**  
Ook voor uw sportdagen of sportkampen  
Sterk gereduceerde all-in prijzen voor scholen

**INFO: CHANNEL SAILING - Koestraat 1, 8490 Jabbeke - Tel. 050/81.53.40 - Fax 050/81.53.50**  
e-mail: [info@channelsailing.be](mailto:info@channelsailing.be) website: [www.channelsailing.be](http://www.channelsailing.be)

**CHANNEL SAILING: JACHTVERHUUR - JACHTCHARTER**

**SPORTDAG-FORMULE:**  
40 euro/leerling/dag - incl. verzekering, schipper, waarborg  
per jacht mag één begeleider gratis mee - vanaf 4 dagen: 30 euro/leerling/dag



# ZORG DRAGEN VOOR HET **BEWEGENDE KIND:**

*een opdracht voor elke school*



**CHRISTINE DE MEDTS**  
Voormalig pedagogisch  
begeleider Lichamelijke  
Opvoeding bij VSKO  
Praktijkassistent UGent

Iedereen herkent ze wel, de kinderen die het motorisch moeilijk hebben.

Anneke, die zo vaak ergens tegen aan botst. Pieter, die zijn potloden zo onhandig vast neemt en niet op de lijntjes kan knippen. Joris, die angst heeft om op een verhoogd toestel te stappen. Mie, die afhaakt als het speeltijd is. Aïsch, die de clown uithangt op turntoestellen omdat hij zelf voelt dat het niet zo goed gaat. Karel, die zo weinig evenwicht heeft. Ouke, die moeite heeft om deelhandelingen in de juiste volgorde na elkaar uit te voeren. Fien, die niet tot rust kan komen, enz....

Iedereen herinnert zich oudergesprekken, waarbij veel van de designaleerde problemen, hierboven aangehaald, gewoontjes weerlegd worden: de papa had daar ook moeite mee, en kijk hoe ver hij het heeft geschopt. Of, ons Fien moet zich niet zo aanstellen....

En toch is het zeer belangrijk de signalen die

kinderen geven via hun lichaamstaal en via hun bewegingsgedrag ernstig te nemen.

## **1. Waarom moeten we zoveel zorg dragen voor dat bewegende kind?**

Zorg voor het bewegende kind in functie van de **totale ontwikkeling**

### **Beweging is een sterke hefboom in de ontwikkeling van jonge kinderen.**

Gevarieerde bewegings- en spelervaringen leiden tot beter en meer fundamenteel leren. Dat geldt zeker voor het jonge kind, maar ook daarna blijft het onmisbaar.

*Ons bewegend lichaam geeft immers meer orde en vorm aan de actiewereld en biedt meer mogelijkheden aan ons intellectueel leervermogen. J.F.P. Hendrickx. <sup>1</sup>*

Kinderen leren hun gedrag sturen en structureren door bewegen. Ze verwerven meer con-

trole over hun tonus waardoor ze rustiger en ontvankelijker zijn voor diverse indrukken en informatie. Via bewegen ervaren de kinderen aan de lijve allerlei begrippen en processen in verband met ruimte en tijd, natuurkundige wetten, technologie en gezondheid. Dit draagt bij tot een **goede begripsvulling**. Het spontane bewegingsspel van kinderen is vaak de mogelijkheid bij uitstek om te communiceren met leeftijdsgenootjes. Dit komt de ontwikkeling van taal en sociale vaardigheden ten goede. <sup>2</sup> Vanuit de bewegingsmogelijkheden van elk kind wordt de basis gelegd voor alle verdere ontwikkeling en leren én wordt de basis gelegd om cultuurvaardigheden te kunnen verwerven.

Dit gegeven is voor ons, leerkrachten die be- gaan zijn met jonge kinderen voldoende ge- wichtig om echt zorg te dragen voor het bewe- gende kind.

<sup>1</sup> Hendrickx, J.F.P. (1992-1993) Bijscholing psychomotorische pedagogiek. Niet gepubliceerde cursus, Dilbeek, C.V.V.

<sup>2</sup> Kleuterstappen in beweging, E. Betrands, C. De Medts, G. Descheppere. Acco Leuven, 2003

## 2. Wie is onze doelgroep binnen bewegingszorg?

Voor de meeste kinderen verloopt de bewegingsontwikkeling zonder problemen. Ga dus niet met een vergrootglas op zoek naar problemen!

Ongeveer 20 % van de kinderen tonen doorheen hun bewegingsgedrag dat ze problemen hebben, andere dan motorische. Dit komt omdat bewegen en lichamelijke voor jonge kinderen een primair communicatiemiddel is. 5 à 10 % van de kinderen heeft het effectief moeilijk met motoriek (Njokiktjen, 1996). Tot deze groep horen de onhandige kinderen en de bewegingsbegaafde kinderen.

De onhandige kinderen zullen het moeilijk hebben om vaardigheden vlot aan te leren: bv. fietsen, aan- en uitkleden, badmintonnen... Door gebrek aan ervaringen kunnen ze minder greep krijgen op begrippen van ruimte en tijd, lichaamsschema, enz... Zwakke fijnmotoriek kan hen parten spelen bij praten en schrijven. Op termijn kan te weinig bewegen een impact hebben op de gezondheid, maar ook op sociaal vlak hebben deze kinderen het vaak moeilijk (bv. niet mogen deelnemen, uitgelachen worden...).

Ook de bewegingsbegaafden moeten aangesproken worden op hun competentie willen ze niet afhaken. Omwille van hun sociale ontwikkeling is het precies voor deze kinderen belangrijk dat ze ruimte krijgen voor bewegingsontplooiing en tegelijkertijd leren omgaan met verschillen in beweging en lichamelijkeheid.

## 3. Motorische problemen herkennen en benoemen

Het is niet altijd eenvoudig om motorische problemen te herkennen en het is nog minder eenvoudig ze correct te benoemen. Daarom vragen we ons eerst af: Wat is motoriek? 'Motoriek is de persoonlijke wijze waarop een kind in interactie treedt met zijn omgeving (R. De Walsche, 1997).

Problemen in verband met bewegen kunnen zich bijgevolg situeren op het vlak van:

- de kwaliteit en de stijl van bewegen: houterig, onrustig, actief,...
- de kwantiteit van de bewegingsprestatie: vermijdingsgedrag
- planning en organisatie van het bewegingsgedrag: dyspraxie
- interactie met de omgeving: lichamelijk contact met de anderen, inspelen op impulsen vanuit de omgeving...

Het gaat dus om kinderen waarbij de **deelnamebekwaamheid** aan diverse activiteiten gehypothekeerd is omwille van beweging en lichamelijkeheid.

Soms gaat het om kinderen met een **ontwikkelingsvertraging of -achterstand**. Het kind vertoont een achterstand in motoriek ten opzichte van kinderen van dezelfde leeftijdsgroep. Meestal wordt een speling van ongeveer een half jaar toegestaan (SIG, 1993).

Soms gaat het om een **ontwikkelingsstoornis**. Het gaat om een licht of duidelijk afwijkend gedrag ten opzichte van leeftijdsgenootjes. Men spreekt hierbij soms van een handicap. Het kind moet hiermee zo goed als mogelijk leren leven.

## 4. Zorgbreed werken: een zaak van vele partners

De breedte van de zorg wordt niet alleen bepaald door de mogelijkheden van de individuele leraar en de inbreng van de leerlingen, maar ook het beleid van de volledige schoolorganisatie zal een grote rol spelen.

Daarbij zullen ook externe partners een rol van belang spelen: pedagogische begeleiding, CLB-medewerkers, hulpverleners, ouders....

### 4.1 De leerkracht in zijn bewegingsruimte

Observeren, remediëren, signaleren werken met een goed KVS (kindvolgsysteem) iedereen heeft de mond vol over een goed KVS. Maar wat is de meerwaarde van een KVS? Waarom observeren wij hierbinnen kinderen op vlak van motorische ontwikkeling?

We observeren

- om kinderen **optimale ontwikkelingskansen** te geven;
- om kinderen te helpen in hun **totale ontwikkeling**, want zorg voor beweging moet steeds gezien worden ondersteunend aan de totale ontwikkeling;
- om kinderen **gericht te kunnen observeren en begeleiden**. Dit observeren van kinderen gebeurt best binnen **zinnelijke situaties**. Hierbinnen kan 'gedragsgerichte aandacht' gevraagd worden. Bv. armen op- en neerwaarts bewegen wordt dan vliegen met hele grote vleugelslagen;
- om vaardigheden, kennis en attitudes (= competenties) in kaart te brengen, om zo een **goede communicatie** te kunnen voeren over ontwikkeling.

Voorstel tot aanpak:

De leerkracht werkt best met een stappenplan:

(Uit 'Kleuterstappen in beweging'. Acco)

1. Klasscreening – klasobservatie binnen het gewone klasgebeuren
2. Gericht observeren vanuit een ruime basis
3. Een eerste balans: + / -
4. Gericht observeren in kleinere groep
5. Doelen kiezen: actieplan bedenken
6. Uitvoeren en reflecteren
7. Verdere stappen of afbouwen

### 1. Klasscreening-klasobservatie binnen het gewone klasgebeuren

- aanstippen van de vermoede zorgkinderen  
- is er een basis voor ontwikkeling: welbevinden en betrokkenheid?

We doen dit binnen het KVS van de eigen school. We focussen vooral op de ontwikkelingsdomeinen: positieve ingesteldheid/ motorische ontwikkeling/ sociale ontwikkeling. Doch ook domeinen als zelfsturing, denk- en taalontwikkeling kunnen mee opgenomen worden. We verliezen het kind in zijn totaliteit niet uit het oog.

We gebruiken hierbij drie kleuren:

- groen: ontwikkeling is OK
- oranje: er is enige twijfel (dus zeker opnieuw goed observeren)
- rood: er is een probleem

Kleuters die groen kleuren krijgen alle ontwikkelingskansen binnen goed onderwijs, maar behoren niet tot onze zorgkinderen en moeten dus niet verder onder de loep genomen worden. Kleuters die oranje of rood kleuren trekken onze aandacht.



## Balans

Naam: ..... Klas: ..... Leeftijd: ..... Schooljaar: .....

+		?
(Welke kenmerken spelen bij de kleuter en omgeving in zijn/haar voordeel, zijn mooi om te zien, bieden kansen)		(Welke kenmerken spelen bij de kleuter en omgeving in zijn/haar nadeel, zijn zorgwekkend, vormen een obstakel)
	INGESTELDHEID	
	EMOTIONEEL	
	SOCIAAL	
	GODSDIENSTIG ETHISCH	
	MUZISCH	
	MOTORISCH	
	ZINTUIGLIJK	
	DENKONTWIKKELING	
	TAALONTWIKKELING	
	ZELFSTURING	

### 2. Gerichter observeren vanuit een ruimere basis

We observeren het kind op de speelplaats, binnen het klasgebeuren, thuis, in contact met anderen, binnen andere dan motorische activiteiten... Het blijkt meer dan eens dat kinderen anders bewegen, anders spelen, naargelang de situatie waarbinnen ze bewegen. Indien je dit vaststelt kan aandacht voor de context al wonderen verrichten. Anderzijds is het ook zo dat jonge kinderen ontwikkelen met energiestreiding, en dat ze misschien net sprongen in ontwikkeling maken bv. binnen taalontwikkeling of binnen de ontwikkeling van de zelfsturing... Geef kinderen dus de nodige tijd.

### 3. Een eerste balans

In een eerste balans brengen we de sterke en zwakke aspecten van een kind samen. Hieronder een voorbeeld van balans.

De positieve aspecten moeten voldoende ondersteuning krijgen om het zelfwaardegevoel positief te laten evolueren. Ze kunnen ook als hefboomen dienen om ontwikkeling op andere gebieden mogelijk te maken. Zo kan een verbaal sterk kind dat van de leerkracht bewegingsopvoeding een spel mag uitleggen, een positief gevoel ontwikkelen en gemotiveerd zijn om beter en meer te bewegen.

Het komt er dus op aan een ander soort vragen te stellen: niet 'waar loopt dit kind tegenaan?', maar wel 'welke vaardigheden, competenties bezit dit kind?' 'Hoe ondernemend is het?' 'Hoe creatief is het?'...

### 4. Gericht observeren in kleinere groep

We observeren het kind meerdere keren, liefst in verschillende situaties. We observeren én stimuleren: dit loopt steeds door elkaar. Zo zien we ook hoe de kinderen omgaan met suggesties, aangereikte ideeën...

### 5. Doelen kiezen: actieplan bedenken

We vragen ons af: hoe kan dit kind met zijn mogelijkheden en beperkingen best meedoen?

Enkele tips:

- vertrek van wat het kind kan
- laat het kind liefst in groep blijven: dit bevordert de sociale contacten tussen de kinderen
- sluit liefst aan bij het klasgebeuren
- geef kinderen 'tijd'

### 6. Uitvoeren en reflecteren

Observeren, actie ondernemen en bijsturen lopen door elkaar.

Een voorbeeld:

Leen kan niet rolschaatsen maar wil het wel proberen. Ik bind één schaats aan en laat Leen zich verplaatsen met mijn ondersteuning met beide handen. Daarna mag Leen schaatsen in een straatje tussen vier stoelen. Ze kan zich met beide handen vasthouden. Nog later schaatst Leen mee in een sliertje van vier kinderen. Leen maakt echt vorderingen. Ik ben er gerust in.

## 7. Verdere stappen of afbouwen

De begeleiding van kinderen met motorische moeilijkheden vraagt doorgaans veel tijd. Dagelijkse bewegingskansen moeten blijven.

Bij geen of weinig evolutie en een achterstand van meer dan 6 maanden, is het noodzakelijk om doorverwijzing te overwegen (MDO of multidisciplinair overleg / CLB).

### 4.2 Goede zorg voor beweging vertrekt van een goed bewegingsbeleid op school

In het 'Vademecum bewegingsopvoeding' VVKBaO lezen we: Vanuit een degelijke zorgvisie en een goed zorgbeleid stellen we vast dat een zorgzame school aandacht heeft voor een goed bewegingsbeleid.

Dit houdt in:

- het goed informeren van alle teamleden in verband met de waarde van het leergebied, nl. het ontwikkelen van 'motorische competentie', een 'gezonde en veilige levensstijl', het ontwikkelen van een 'positief zelfbeeld' en 'een vlot sociaal functioneren'.
- de positie van de leerkrachten bewegingsopvoeding als volwaardige partners binnen het team. Bewegingsopvoeding is een leergebied met eigen ontwikkelingsdoelen (OD) en eindtermen (ET). Het geeft kinderen kansen om in zijn totaliteit te ontwikkelen. De leerkracht bewegingsopvoeding speelt als motivator, als begeleider van leerprocessen een belangrijke rol. Ook in het kader van het gezondheidsbeleid neemt de leerkracht bewegingsopvoeding een cruciale plaats in. Uiteraard speelt de 'integratiegedachte' hier sterk mee. Alle vormingsaspecten vullen elkaar aan. De leerkracht bewegingsopvoeding moet zich uiteraard zelf ook opstellen als een volwaardig teamlid, en voldoende interesse hebben voor het brede opvoedingsgebeuren op school.
- het juiste 'gewicht' van de bewegingsopvoeding, ook bij het aanwenden van het les-tijdenpakket (LTP). Om de doelen te kunnen realiseren is voldoende tijd nodig.
- een verantwoorde indeling van leerlingengroepen om veilig, zinvol en renderend bewegen mogelijk te maken.
- het zo min mogelijk doorkruisen van de geplande lesmomenten bewegingsopvoeding.
- een werking vanuit een langetermijnvisie gericht op continuïteit. Dit vertaalt zich in een zinvol personeelsbeleid.
- het creëren van optimale omstandigheden om het leerplan bewegingsopvoeding te realiseren en zorgt voor een vlotte organisatie

- en voorziet in voldoende middelen: accommodatie, materieel, financiële middelen, ...
- een veilig motorisch leer- en leefklimaat op school.
- uitwerken van goed hoekenwerk in de klas.
- bewegingsintegratie in alle leergebieden en in het schoolleven van elke dag.
- een geïntegreerde aanpak van de leergebiedoverschrijdende eindtermen binnen het leergebied bewegingsopvoeding.
- het opzetten van bewegingsgerelateerde projecten, bewegings- en creanamiddagen.
- een goede en op beweging gerichte speelplaatswerking.
- een degelijke en ontwikkelingsstimulerende werking op het vlak van observatie, evaluatie en de communicatie erover als basis voor concrete remediëring.
- de uitbouw van een opvangnet voor kinderen met motorische zorgvragen.
- de betrokkenheid van de zorgcoördinator, de beleidsondersteuner, de ambulante leerkracht, de orthopedagoog, de externe partners (waaronder pedagogische begeleiding, CLB...).
- het 'bewegen binnen het zorgbeleid', bijvoorbeeld door de leerkracht bewegingsopvoeding te betrekken bij een multidisciplinair overleg (MDO).
- het bewegen als middel tot preventie of remediëring
- het inschakelen van externe hulpverleners om het kind verder optimaal te kunnen begeleiden, waar nodig.
- een degelijk en uitdagend nascholingsaanbod voor leerkrachten bewegingsopvoeding en andere teamleden.
- het informeren van ouders over de waarde van het leergebied bewegingsopvoeding: bv. via heen- en weerboekje.

Een hele opdracht: zo blijkt.

Hier een woordje extra over een goede speelplaatsinrichting en -werking. Wanneer we nagaan hoeveel tijd een kind doorbrengt op de school, doch buiten de klaslokalen, dan staan we wel even versteld. Daarom is het uitbouwen van een uitnodigende en veilige speelplaats een must. De speelplaats is een oefenveld bij uitstek om vaardigheden, kennis, attitudes te oefenen. Kinderen ontwikkelen er ook heel wat sociale vaardigheden.

Nodig voor een goede speelplaatswerking:

- voldoende ruimte
- veilige en uitnodigende materialen
- speelbagage
- afspraken en regels



Voor meer info: zie 'Een creatieve speelplaatswerking. Hoe begin je eraan?' Praktijkgids voor de basisschool. Mechelen. Wolters Plantijn, afl dec 2007 *Christine De Medts*

#### 4.3 Stimulansen in de thuissituatie

Het is belangrijk de ouders mee te nemen in het verhaal van veel en goed bewegen.

- gebruik van heen- en weerschriftje als communicatiemiddel: gebruik foto's en tekeningen: dit maakt het geheel levendig, echt
- stimuleer aandacht voor de zelfredzaamheid van de kinderen.
- informeer over interessante en verantwoorde bewegingsvrijtijdsbesteding voor jonge kinderen.

Ga het gesprek over zorgwekkende motoriek niet uit de weg. Informeer en documenteer je zelf goed als leerkracht. Ga dan samen met de directie en zorgcoördinator (ZOCO) het gesprek aan over het probleem. Vermijd onnodige ongerustheid maar wees duidelijk in communicatie. Ga samen met de ouders op zoek naar mogelijke ondersteuning voor het kind. De school kan hierbij ook de hulp invoeren van het CLB. Een goed hulpmiddel is bv. een overzichtelijk en duidelijk 'Kindformulier motoriek'. Dit kindformulier is een aanvulling van een eigen KVS van de school. Zie voorbeeld in 'Kleuterstappen in beweging', Acco.

#### 4.4 Samenwerken met andere instanties

Bij ernstige gevallen wordt best samengewerkt met het CLB. De CLB-medewerkers kunnen de leerkracht, de school bijstaan en hebben meer professionele kennis in huis om gericht te testen. Zij kunnen ook verwijzen naar gespecialiseerde hulpverleners.

Blijf hierbij ook achteraf in gesprek met de ouders. Als leerkracht kun je hieruit veel leren.

#### 5. Enkele valkuilen

In dit hoofdstukje wil ik waarschuwen voor enkele valkuilen bij het gebruiken van een KVS.

- Er wordt vaak té veel geturfd, té veel aangekruist, zonder dat iets gedaan wordt met de observatiegegevens.
  - Observeer steeds met de vraag: wat doe ik met deze gegevens naar het kind toe?
- De totaliteit van het kind wordt soms uit het oog verloren; er wordt bv. gesignaleerd op basis van één vaardigheid die nog niet goed beheerst is.
  - Blijf het kind zien in zijn totaliteit
- Er is vaak té veel tijd tussen het observeren en de hulp; het beoogde kind is bv. al 5 maanden ouder bij het bieden van de hulp.
  - Speel kort op de bal: bedenk zo vlug als mogelijk hulp voor het kind in die situatie (of zoek vlug op)
- Er is te weinig aandacht voor ontwikkeling met energiestreiding
  - Kinderen ontwikkelen niet op alle ontwikkelingsdomeinen even snel: geef ze de nodige tijd
- Kinderen worden vaak geobserveerd bij vaardigheden die ze nog niet hebben kunnen oefenen
  - bied de vaardigheid aan in verschillende situaties en observeer daarna

- Soms wordt foute hulp geboden (met de beste bedoeling maar bv. uit onwetendheid)  
→ informeer je zelf voldoende grondig
- Motoriek mag niet alleen gezien worden binnen de uurtjes bewegingsopvoeding  
→ bied aan en observeer in veel verschillende situaties, in verschillende contexten: de klas, de speelplaats...

## 6. Besluit

Voor kinderen met motorische moeilijkheden is het moeilijk om een vaste werkwijze van oefeningen voor een welbepaald probleem aan te bieden. Het blijft telkens opnieuw zoeken naar de unieke en tegelijkertijd heilzame klik waarmee je het kind kunt aanspreken.

### Bronnen

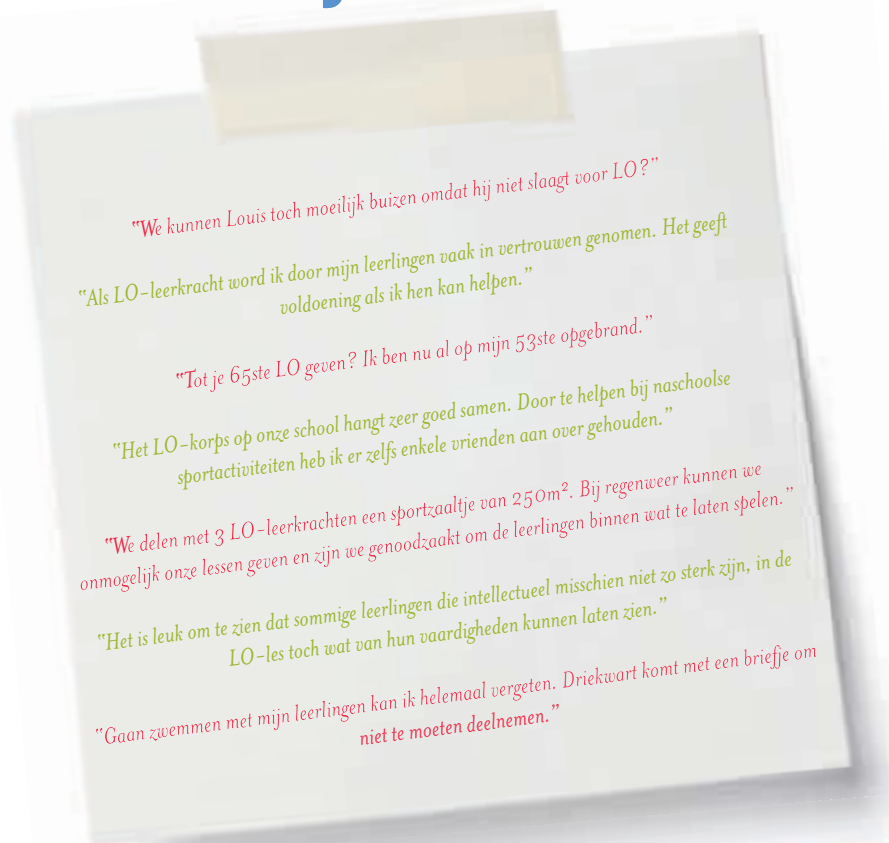
- BERTRANDS, E., DE MEDTS, C., DESCHEPPER, G. Kleuterstappen in beweging. Leuven: Acco, 2003
- DE MEDTS, C. Een creatieve speelplaatswerking. Hoe begin je eraan? Praktijkgids voor de basisschool. Wolters Plantijn, Afl Dec 2007
- DE MEDTS, C E A Hup Jules: bewegingsontwikkeling bij peuters Antwerpen, Zwijssen
- DE MEDTS C., COENS. H., VAN DAMME E., Hop Pompom: bewegingsontwikkeling voor kleuters Antwerpen, Zwijssen, 2008
- DE MEDTS C., COENS H., VERHOEVEN A. Zet jezelf in beweging: kaarten voor BO van leerjaar 1 tot 6 Antwerpen, Zwijssen, 2011
- FLORQUIN, V., BERTRANDS, E. Speelkriebels voor kleuters. Leuven: Acco, 1989
- VLAAMS VERBOND KATHOLIEK BASISONDERWIJS Bewegingsopvoeding Katholiek Basisonderwijs VVKBa0, 2011: leerplan CRKLKO, 1998
- VLAAMS VERBOND KATHOLIEK BASISONDERWIJS Ontwikkelingsplan voor de katholieke kleuterschool CRKLKO, 2000

**Trefwoorden: motoriek, beweging, ontwikkeling, zorg, competenties**



# Op zoek naar de 'roots' en gevolgen

## VAN MOTIVATIE EN BURN-OUT BIJ LO-LEERKRACHTEN



Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen Universiteit Gent



LYNN VAN DEN BERGHE



PROF. DR. GREET CARDON



PROF. DR. LEEN HAERENS

Sommige leerkrachten Lichamelijke Opvoeding (LO) zijn waarschijnlijk ooit al eens in contact gekomen met één van **bovenvermelde problemen**. Soms wordt hun vak niet geapprecieerd door anderen, hebben ze onvoldoende accommodatie of weegt bij hen het lesgeven mentaal en fysiek zwaar door. Toch hebben LO-leerkrachten ook heel wat **positieve ervaringen**. Ze krijgen de kans om een goede band te scheppen met collega's en leerlingen en halen heel wat voldoening uit hun werk.

Onderzoek heeft uitgewezen dat het belangrijk is dat leerkrachten LO zich goed in hun vel voelen en optimaal gemotiveerd zijn om les te geven, want dan kunnen ze hun leerlingen pas zelf echt goed motiveren tijdens de les (Pelletier, Seguin-Levesque, & Legault, 2002; Taylor, Ntoumanis, & Smith, 2009). De kwaliteit van motivatie om les te geven en daartegenover de mate van burn-out of uitputting die leerkrachten LO ervaren in hun werkcontext zouden immers een grote invloed kunnen hebben op de manier van lesgeven. Om een beeld te

kunnen vormen van wat leeft bij LO-leerkrachten, wat de mogelijke oorzaken van motivatie en burn-out zijn en hoe dit alles gerelateerd is aan de manier van lesgeven, heeft Lynn Van den Berghe van de Universiteit Gent (onder begeleiding van Prof. dr. Leen Haerens, Prof. dr. Greet Cardon en Prof. dr. Maarten Vansteenkiste) een studie uitgevoerd bij 193 Vlaamse leerkrachten die het vak Lichamelijke Opvoeding geven.

Leerkrachten werden via e-mail en/of via een oproep in het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding uitgenodigd om een online enquête in te vullen gebaseerd op gevalideerde en betrouwbare vragenlijsten. De groep respondenten (N=193) bestond uit 42% mannen en 58% vrouwen waarvan 44% master of licentiaat Lichamelijke Opvoeding zijn, 53% bachelor of regent Lichamelijke Opvoeding en 3% bachelor of regent Kleuter of Lager Onderwijs. In deze groep leerkrachten geeft 37% les in het kleuter- of lager onderwijs, 59% in het secundair onderwijs en 4% in het hoger onderwijs.

De leerkrachten hebben gemiddeld 18 jaar ervaring in het lesgeven.

### Motivatie om les te geven

Huidig onderzoek is gebaseerd op de **'Zelf-Determinatie Theorie'** (SDT) die ontwikkeld werd door de Amerikaanse onderzoekers Edward Deci en Richard Ryan (2000). De SDT suggereert dat leerkrachten op verschillende manieren gemotiveerd kunnen zijn om les te geven. Hun motivatie is van goede kwaliteit wanneer ze een gevoel van 'vrijheid' hebben in hun job. Deze leerkrachten gaan uit interesse of plezier werken of vinden het nuttig en betekenisvol om nieuwe vaardigheden, kennis en inzichten door te geven aan hun leerlingen. Deze leerkrachten **'willen'** graag werken en daarom wordt deze vorm van motivatie **'autonome motivatie'** genoemd. Wanneer motivatie van een minder goede kwaliteit is, dan spreekt men van **'gecontroleerde motivatie'**. Hierbij spreken we vooral over **'moeten'**, omdat het gevoel van schuld- of schaamtegevoel



lens of beloningen overheerst. Leerkrachten zijn bijvoorbeeld gecontroleerd gemotiveerd wanneer ze onder druk staan om zichzelf te bewijzen of door druk van ouders of leidinggevenden. Deze leerkrachten kunnen te veel hooi op hun vork nemen doordat ze meteen inspelen op elke wens van de directie en collega's. Men spreekt ook van gecontroleerde motivatie wanneer leerkrachten vooral lesgeven om geld te verdienen of omwille van de schoolvakanties. Uiteindelijk kan het bij leerkrachten ook ontbreken aan enige vorm van motivatie, waardoor ze zich niet kunnen opladen om energie in hun werk te steken. Hierbij spreekt men van 'amotivatie'.

Autonome en gecontroleerde motivatie kunnen apart, maar ook gelijktijdig voorkomen. Leerkrachten kunnen bijvoorbeeld lesgeven omdat ze geld willen verdienen, maar ook omdat ze het belangrijk vinden dat leerlingen bijleren. Door het combineren van verschillende drijfveren ontstaan vier 'motivatieprofielen', dit naargelang autonome en gecontroleerde motivatie meer of minder aanwezig zijn. Gebaseerd op voorgaande studies (Van den Berghe et al., in druk; Van den Broeck, Lens, De Witte, & Van Coillie, 2013) werden in huidig onderzoek motivatieprofielen bij leerkrachten LO onderzocht (zie Figuur 1). Wanneer leerkrachten relatief gezien hoog scoren op autonome motivatie én op gecontroleerde motivatie in vergelijking met andere leerkrachten, dan noemen we hen 'sterk gemotiveerd'. De 'weinig gemotiveerde' groep scoort dan weer relatief gezien laag op beide soorten motivatie in vergelijking met hun collega's. Wanneer leerkrachten hoog scoren op autonome motivatie en laag op gecontroleerde motivatie, spreken we van een 'hoge kwaliteit' van motivatie. We spreken van een 'lage kwaliteit' wanneer ze relatief hoog scoren op gecontroleerde motivatie en laag scoren op autonome motivatie.

Volgens de SDT kan de manier waarop leerkrachten gemotiveerd zijn om iets te doen veranderen van dag tot dag en doorheen de tijd. Hierbij kan de omgeving van leerkrachten een invloed uitoefenen op deze vormen van motivatie. Sommige leerkrachten zullen zich bijvoorbeeld sterk onder druk gezet voelen om goed te presteren wanneer er doorlichting is op hun school. Langs de andere kant, wanneer een bepaalde klas zeer enthousiast en goedgezind is, zou dit voor de leerkracht een positieve stimulans kunnen zijn. Bovendien is gevonden dat de kwaliteit van motivatie niet noodzakelijk samenhangt met de leeftijd of het aantal jaren lesgeefervaring, maar dat de verschillen zich vooral op het individuele niveau situeren. Volgens SDT zal autonome motivatie meer voorkomen wanneer de drie psychologische basisbehoeften worden bevredigd. De bevrediging van deze basisbehoeften is essentieel voor de persoonlijke groei en het welzijn van elk individu (Ryan & Deci, 2000). Door ondersteuning te bieden voor deze behoeften aan **autonomie** (een gevoel van vrijheid en keuze), **competentie** (een gevoel van iets te kunnen en effectief te zijn) en **verbondenheid** (positieve relaties hebben met anderen) kan de omgeving, zoals de directie, collega's en leerlingen op school, autonome motivatie bij leerkrachten stimuleren.

Wanneer gekeken wordt naar de leerkrachten die deelnamen aan dit onderzoek, kunnen we stellen dat ze voornamelijk autonoom gemotiveerd zijn om les te geven, met een gemiddelde score van 4.2 op een vijfpuntenschaal. Gecontroleerde motivatie komt minder vaak voor, met een gemiddelde score van 2.0 op een vijfpuntenschaal. Uit onze resultaten kunnen we ook afleiden dat de bevrediging van de behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid inderdaad gerelateerd is aan autonome motivatie om les te geven, waar-

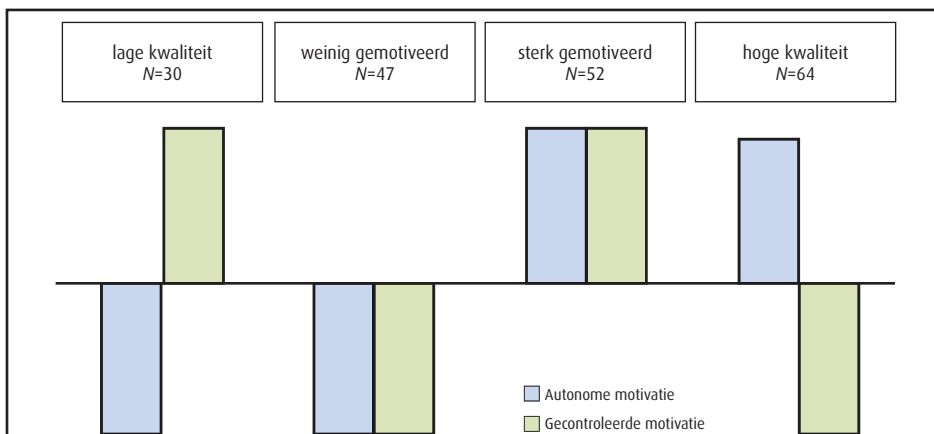
bij autonomie (d.i. een gevoel van vrijheid en keuze) het sterkste verband heeft met autonome motivatie (positieve correlatie van .47), gevolgd door verbondenheid (positieve correlatie van .30) en competentie (positieve correlatie van .27). Dit betekent vooral dat hoe meer leerkrachten keuzevrijheid ervaren en initiatief kunnen nemen, hoe meer ze autonoom gemotiveerd zijn om les te geven. Ook de mate waarin ze zich bekwaam voelen in hun job en zich verbonden voelen met collega's en leerlingen gaat hand in hand met autonome motivatie op het werk.

*Leerkrachten die meer initiatief kunnen nemen en keuzevrijheid ervaren in hun job zijn meer optimaal gemotiveerd.*

### Burn-out

In vergelijking met andere beroepen is de kans op het ontwikkelen van burn-out vrij groot bij leerkrachten (Schaufeli & Enzmann, 1998). Dit komt onder meer omdat leerkrachten en leerlingen vrij vaak andere verwachtingen hebben van elkaar, waardoor leerkrachten niet altijd evenveel terugkrijgen van hun leerlingen dan ze zouden willen (Taris, Van Horn, Schaufeli, & Schreurs, 2004). Bovendien zou het risico op burn-out bij LO-leerkrachten nog groter kunnen zijn omdat het vak LO soms als inferieur wordt beschouwd ten opzichte van meer algemene vakken, omdat er weinig tijd voor uitgetrokken is in het curriculum, omdat er maar al te vaak onvoldoende faciliteiten ter beschikking zijn om optimaal te kunnen lesgeven en omdat er bepaalde fysieke vereisten zijn voor de job die niet altijd voor de hand liggend zijn (Carraro, 2008; Hardman, 2008; Kougioumtzis, Patriksson, & Strahman, 2011; Wright, 2000). Burn-out wordt gekenmerkt door emotionele uitputting, depersonalisatie (vervreemding of een cynische houding ten opzichte van anderen) en gevoelens van afnemende persoonlijke bekwaamheid (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). Wanneer wordt vergeleken met andere beroepen, hebben leerkrachten een groter risico op de ontwikkeling van burn-out en dan vooral op de ontwikkeling van emotionele uitputting (Schaufeli & Enzmann, 1998). Uit huidig onderzoek is gebleken dat LO-leerkrachten minder emotionele uitputting vertonen, zichzelf meer bekwaam achten en minder een cynische houding aannemen wanneer ze ervaren dat hun vak wordt **geapprecieerd** door de directie, collega's, leerlingen en ouders. Ook wanneer leerkrachten ervaren dat de directie hen **respecteert** en **luistert** naar hun mening, zijn de gevoelens van burn-out

FIGUUR 1: Motivatieprofielen bij LO-leerkrachten.







minder sterk aanwezig.

Wanneer dieper wordt ingegaan op deze relatie (zie figuur 2) bleek dat de appreciatie van collega's en het werkklimaat dat de directeur op school creëert voor de leerkrachten vooral een positief verband vertonen met de bevrediging van autonomie, competentie en verbondenheid bij leerkrachten. Deze behoeftebevrediging is belangrijk wanneer we het hebben over burn-out, want leerkrachten voelen zich bekwaam, hebben een minder cynische houding en zijn minder emotioneel uitgeput (ze vertonen dus minder symptomen van burn-out) wanneer ze zich bevredigd voelen in hun behoefte aan **autonomie**. Wanneer de behoefte aan **competentie** bevredigd is, zullen leerkrachten zich automatisch ook persoonlijk bekwaam voelen in de taken op hun werk. Hoe meer ze zich **verbonden** voelen met collega's, hoe minder ze zich vervreemd voelen van anderen en hoe minder ze een cynische houding aannemen.

Naast behoeftebevrediging is ook de wijze waarop je gemotiveerd bent voor het lesgeven (cfr. motivationele profielen) gerelateerd aan

gevoelens van burn-out. Zoals geïllustreerd in Grafiek 1, vertonen leerkrachten die vooral lesgeven omdat ze het leuk vinden of het nut ervan inzien ('hoge kwaliteit') de minste emotionele uitputting. Samen met de sterk gemotiveerde groep voelen ze zich ook het meest bekwaam in hun job. Verder wordt aangetoond dat leerkrachten die vooral omwille van interne of externe druk lesgeven ('lage kwaliteit'), zich opvallend minder bekwaam en meer emotioneel uitgeput voelen dan leerkrachten met een ander motivationeel profiel. Ook op vlak van depersonalisatie, waarbij leerkrachten een cynische houding aannemen en vervreemden van anderen, wordt in deze groep met een 'lage kwaliteit' aan motivatie hoger gescoord dan in de andere drie groepen. Wanneer we de drie dimensies van burn-out bekijken, lijkt het zelfs beter om in mindere mate gemotiveerd te zijn voor je werk dan dat je vooral om gecontroleerde redenen lesgeeft. Het is dus met andere woorden belangrijker welke soort motivatie je hebt dan de hoeveelheid motivatie die je vertoont.

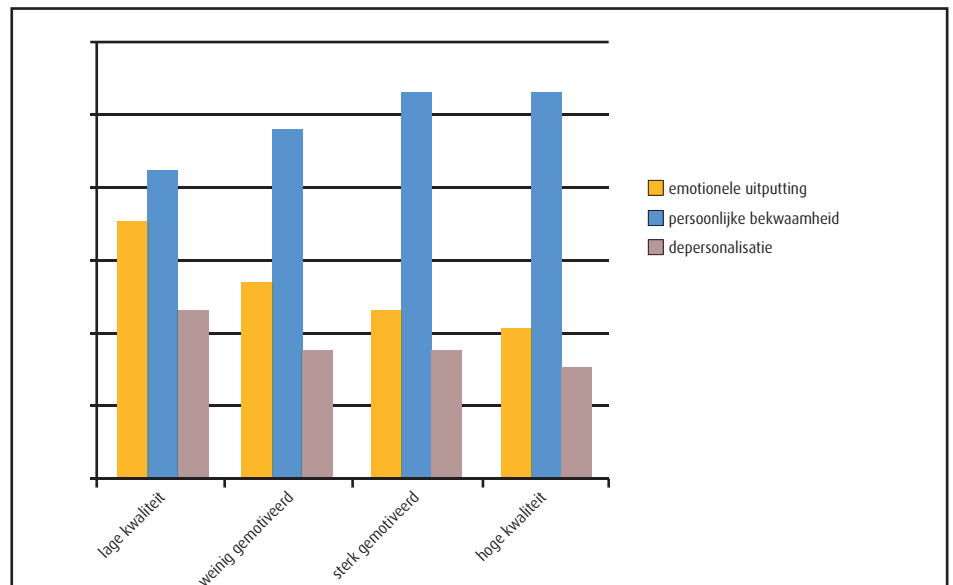
### Motiverend lesgeven

Sommige leerkrachten LO zijn zeer motiverend tijdens het lesgeven, terwijl anderen een minder positieve indruk nalaten bij hun leerlingen. Aangezien onderzoek heeft uitgewezen dat beter gemotiveerde leerlingen meer en beter de lesdoelstellingen bereiken (Zie Van den Berghe, Vansteenkiste, Cardon, Kirk en Haerens (2012) voor een overzicht van deze studies), is het belangrijk om na te gaan hoe het komt dat leerkrachten op verschillende, al dan niet motiverende, manieren lesgeven. Burn-out en motivatie om les te geven spelen hierin een belangrijke rol.

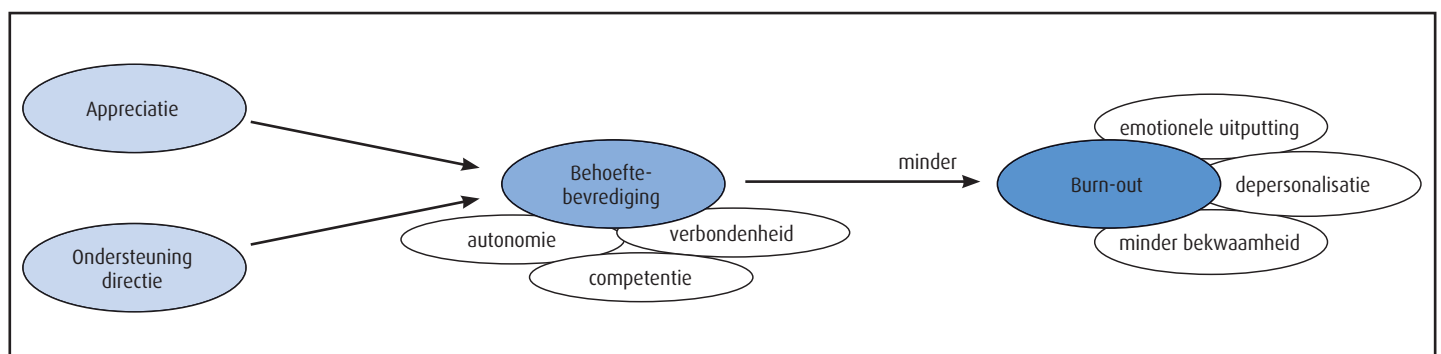
### Wat is motiverend lesgeven?

Net zoals bij de leerkrachten zelf, kan ook de kwaliteit van de motivatie van de leerlingen beïnvloed worden. Onderzoek heeft uitgewezen dat de motivatie van leerlingen kwalitatief kan verbeteren door ondersteuning te bieden voor de drie psychologische behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid (zie Figuur 3). Leerkrachten kunnen in de context

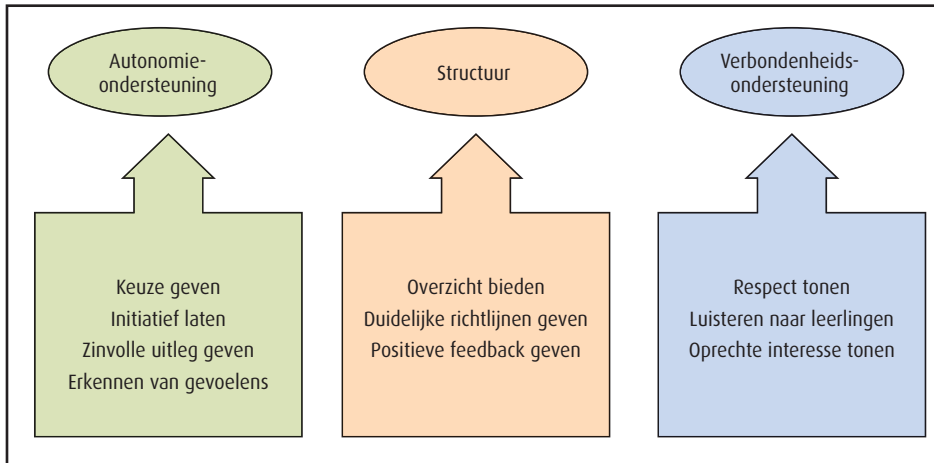
GRAFIEK 1. Burn-out bij LO-leerkrachten naargelang het motivatieprofiel.



FIGUUR 2: De relatie tussen appreciatie, ondersteuning van de directie, behoeftebevrediging en burn-out.



FIGUUR 3: Behoeftesondersteuning door leerkrachten.



van de LO-les hieraan werken door **autonomieondersteunend** te zijn (bv. door keuze aan te bieden tussen verschillende spelvormen of de leerlingen zelf ruimte geven om bepaalde vaardigheden te oefenen), door **structuur** aan te bieden (bv. door een overzicht te bieden van de lessenreeks en door opbouwende feedback te geven) en door een **warme relatie** met de leerlingen te onderhouden (bv. door te luisteren naar de leerlingen en empathisch te zijn, dit is 'verbondenheidsondersteuning').

### De relatie tussen motivatie om les te geven en motiverend lesgeven

Uit Grafiek 2 blijkt dat de leerkrachten die een hoge kwaliteit van motivatie hebben om les te geven zelf ook aangeven dat ze hun leerlingen meer ondersteunen tijdens de les. Dit gebeurt zowel door meer autonomieondersteuning, als door meer structuur te bieden en door een goede relatie te hebben met de leerlingen. Leerkrachten die voornamelijk omwille van gevoelens van druk lesgeven bieden het minste

behoefteondersteuning. Verdere verschillen tussen de vier groepen waren wel aanwezig, maar niet sterk genoeg om conclusies uit te trekken.

### De relatie tussen burn-out en motiverend lesgeven

Uit huidig onderzoek is gebleken dat leerkrachten die meer emotioneel uitgeput zijn en een cynische houding aannemen zelf rapporteren dat ze minder ondersteuning bieden aan hun leerlingen en dan vooral minder een warme relatie met hen onderhouden en minder structuur aanbieden tijdens de les. Dit is logisch, aangezien leerkrachten die leiden onder gevoelens van burn-out veel minder energie ter beschikking hebben om hun leerlingen voldoende te ondersteunen en te motiveren tijdens het leerproces.

### Boodschap

Uit huidig onderzoek is gebleken dat de soort motivatie om les te geven (autonome moti-

vatie vs. gecontroleerde motivatie) en de behoeftebevrediging (autonomie, competentie en verbondenheid) bij LO-leerkrachten belangrijk zijn. Enerzijds zijn motivatie en behoeftebevrediging gerelateerd aan het al dan niet voorkomen van burn-out en anderzijds kunnen we ook stellen dat deze eigenschappen bepalend zijn voor het hanteren van een motiverende lesgeefstijl.

De resultaten uit dit onderzoek brengen zowel implicaties met zich mee voor de omgeving als voor de LO-leerkrachten zelf. Een eerste belangrijke boodschap is dat de omgeving (directie, collega's, schooltoezicht, leerlingen...) de drie basisbehoeften bij leerkrachten blijvend ondersteunt zodat deze autonoom gemotiveerd blijven/worden om les te geven. Een tweede boodschap is dat leerkrachten zelf ook proactief op zoek kunnen gaan naar kansen om succes te ervaren, goede relaties te hebben met de nabije omgeving en om op zoek te gaan naar het plezier in en de zinvolheid van het lesgeven.

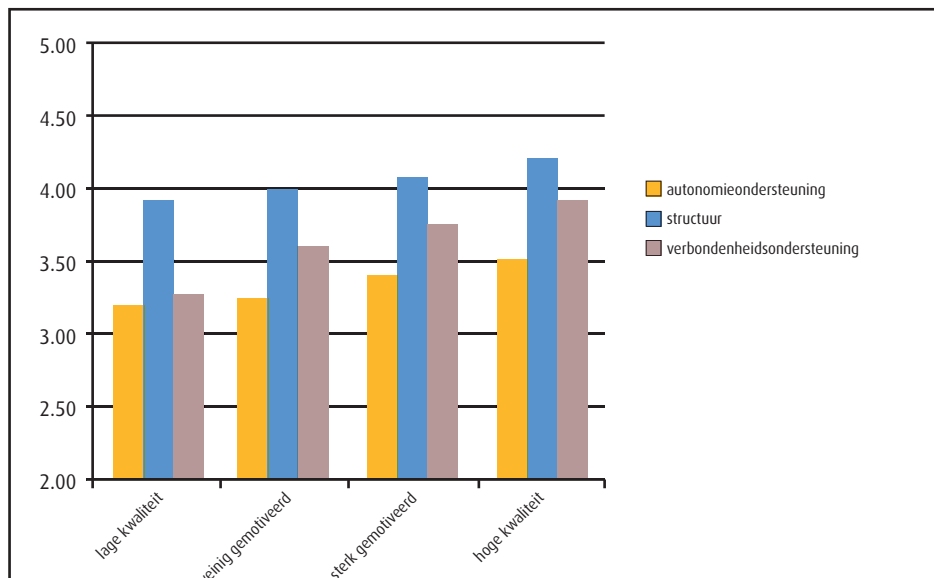
Bedankt aan alle leerkrachten die de online-vragenlijst invulden en zo dit onderzoek mogelijk gemaakt hebben!

### Situering onderzoekslijn

De onderzoeksgroep Sport Pedagogiek van de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de Universiteit Gent startte in 2009 een onderzoekslijn op die peilt naar motivationele dynamieken binnen de Lichamelijke Opvoeding (LO). Hiertoe werd een samenwerking tussen de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen (Prof. Leen Haerens en Prof. Greet Cardon) en de Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheds- en Sociale Psychologie (Prof. Maarten Vansteenkiste en Prof. Bart Soenens) tot stand gebracht.

Eén van de centrale doelstellingen van deze onderzoekslijn is de relatie nagaan tussen leerkrachtgedrag tijdens de les LO en de motivatie van leerlingen om actief deel te nemen aan de les. De samenwerking tussen de twee vakgroepen en het verwerven van meerdere doctoraatsbursalen heeft onder meer geleid tot de ontwikkeling van didactisch materiaal voor de professionele ontwikkeling van leraren in opleiding (met de steun van het expertisenetwerk van de lerarenopleidingen binnen de Associatie Universiteit Gent) en de ontwikkeling van een interventie 'motiverend lesgeven' voor leraren LO uit het secundair onderwijs (met de steun van het Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek Vlaanderen).

GRAFIEK 2. Behoeftesondersteuning bij de vier motivatieprofielen.





# Het Grote Fietsexamen,

DÉ EINDTEST VERKEER VOOR HET LAGER ONDERWIJS



DIRK GABRIËLS  
VLAAMSE STICHTING VERKEERSKUNDE



ELLEN LOOS  
VLAAMSE STICHTING VERKEERSKUNDE

## Het Grote Fietsexamen - kort

Een fietsexamen op de openbare weg geeft je een goede kijk op de verkeersvaardigheden van de leerlingen van het zesde leerjaar. Zijn ze klaar om volgend schooljaar alleen naar de middelbare school te fietsen? De eindtermen veronderstellen dat de kinderen op het einde van dat schooljaar klaar zijn om zich zelfstandig als fietser en als voetganger in het verkeer te verplaatsen. De Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) biedt scholen met het project *Het Grote Fietsexamen* een kant-en-klaar pakket met heel wat hulpmiddelen aan om zelf een fietsexamen te organiseren.

## Praktisch

De VSV ondersteunt deelnemende klassen maximaal in elke fase van het project: de voorbereiding, de communicatie, de training, het examen, de evaluatie, de beloning en de remediëring. Daarmee willen ze van de organisatie van een fietsexamen een haalbare kaart maken voor elke lagere school!

## Doe-pakket

Als je je school inschrijft, krijg je een doe-pakket met daarin verschillende handige materialen om praktisch aan de slag te gaan. Het doe-pakket

bevat een handleiding, een klembord met vijf oefenfiches, informatiefolders met een toestemmingsstrookje voor de ouders en een klasaffiche.

## Website

Op [www.grotefietsexamen.be](http://www.grotefietsexamen.be) vind je heel wat oefenmateriaal, controlefiches voor tijdens het examen, wegwijzers voor op de route, een uitgebreid stappenplan, een fietscontrolekaart en nog meer handige tips. Na afloop van het examen kun je in je online dossier gemakkelijk voor iedere leerling een Fietsbrevet Goud afdrukken.

## Brevetten

Ook voor de leerkrachten van de eerste en de tweede graad biedt VSV ondersteuning aan. Het pakket *Fietsbrevet Brons* is bedoeld voor de eerste graad lager onderwijs. *Fietsbrevet Zilver* richt zich op de tweede graad. Stuurvaardigheid en verkeersvaardigheid staan steeds centraal, beiden in een beschermde omgeving.

## Meer info

Vlaamse Stichting Verkeerskunde, Kim Jacobs, tel. 015 44 61 35, [kim.jacobs@verkeerskunde.be](mailto:kim.jacobs@verkeerskunde.be)

Omdat de leerkracht LO vaak ingeschakeld wordt tijdens de trainingen en voor de afname van *Het Grote Fietsexamen*, wordt hier dieper ingegaan op alles wat de Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) aanbiedt.

## WAT IS HET GROTE FIETSEXAMEN?

### Doel

Volgens de eindtermen moeten leerlingen op het einde van het zesde leerjaar klaar zijn om zich zelfstandig als voetganger en als fietser in het verkeer te verplaatsen. Tijdens een fietsexamen op de openbare weg wordt duidelijk of de kinderen klaar zijn om volgend schooljaar alleen naar de middelbare school te fietsen.

Met *Het Grote Fietsexamen* biedt de Vlaamse Stichting Verkeerskunde scholen en leerkrachten een kant-en-klaar pakket aan dat werd ontwikkeld in overleg met ervaringsdeskundigen en experts. Met het doe-pakket kunnen scholen gemakkelijk aan de slag om zelf een fietsexamen te organiseren én om hun leerlingen erop voor te bereiden. Een fietsexamen organiseren, wordt voor elke lagere school een haalbare kaart.

De afgelopen jaren organiseerden al heel wat scholen, gemeenten en po-

litiezones fietsexamens voor leerlingen uit het zesde leerjaar. *Het Grote Fietsexamen* is bedoeld om deze goede initiatieven te ondersteunen en om scholen, gemeenten en politiezones die tot nu toe achterwege bleven over de streep te trekken.

### Verloop

Een school organiseert *Het Grote Fietsexamen* op een dag naar keuze. Tijdens het examen fietsen de leerlingen individueel een vooraf uitgestippelde route. Langs de route staan controleurs die noteren of de leerlingen alles op een veilige manier uitvoeren. Nadien volgt een eindevaluatie. De leerkracht vult de resultaten van de leerlingen in in zijn online dossier. Daarna ontvangt elke leerling een Fietsbrevet Goud waarop staat voor welke vaardigheden hij geslaagd is en eventueel voor welke hij nog moet oefenen.

De voorbereiding gebeurt met oefeningen rond vijf basisvaardigheden, allemaal dingen die elke fietser voortdurend doet en die je in elke (school)omgeving tegenkomt. Elke vaardigheid is gedetailleerd beschreven op een oefenfiche waarmee scholen dadelijk aan de slag kunnen.



Afhankelijk van de situatie in de schoolomgeving, kun je ook enkele extra vaardigheden oefenen en testen. Een leerling slaagt wanneer hij de vijf vooropgestelde basisvaardigheden tot een goed einde brengt én zichzelf of anderen niet in gevaar heeft gebracht (algemeen verkeersgedrag).

## HET DOE-PAKKET

Als je je klas voor de eerste keer inschrijft, krijg je een doe-pakket met daarin verschillende handige materialen om praktisch aan de slag te gaan. Schrijf je voor de tweede keer in, dan ontvang je het vervolgpakket.

Wat zit er in het doe-pakket?



### Handleiding

In de handleiding vind je stap voor stap hoe je de organisatie van een fietsexamen aanpakt. Ze is geschreven op maat van scholen die nog nooit een fietsexamen organiseerden, maar is ook zinvol voor scholen die hier al wel ervaring mee hebben.

### Klembord met oefenfiches

In het pakket vind je ook een klembord met vijf praktische oefenfiches voor de basisvaardigheden. Hiermee kun je onmiddellijk aan de slag. Stap voor stap bouw je met de leerlingen de vijf vaardigheden op. Eerst in een beschermde omgeving, dan in het echte verkeer. De oefenfiches zijn op maat gemaakt voor *Het Grote Fietsexamen*. Als je je inschrijft voor het project, kun je naast deze fiches ook nog oefenfiches voor eventuele extra vaardigheden downloaden op de website.



### Folders voor de ouders (met toestemmingsstrook)

Om de ouders te informeren, kun je folders mee naar huis geven met de leerlingen. Het is belangrijk dat de ouders goed op de hoogte zijn, hun toestemming geven en mee achter het project staan. Moedig de ouders ook aan om samen met hun kind de vaardigheden en de route in te oefenen. Dat vergroot het draagvlak en bevordert het welslagen van het project.



### Klasaffiche

*Het Grote Fietsexamen* is een leuke uitdaging. Het mag op school en in de buurt dan ook best geweten zijn dat je meedoet. In het doe-pakket vind je een klasaffiche waarop de leerlingen hun naam en de datum van het fietsexamen kunnen invullen. Hang ze voor het raam, zo weet iedereen meteen wie er meedoet.

Het vervolgpakket bevat een klembord, folders met toestemmingsstrook voor de ouders en een klasaffiche.

## DE FIETS

Een veilige fiets is een basisvoorwaarde om deel te nemen aan *Het Grote Fietsexamen*. Denk aan goed werkende remmen, de juiste bandenspanning, de correcte hoogte van het zadel en het stuur. Maar ook de fietsbel, de reflectoren, de kettingspanning en de fietsverlichting zijn belangrijk. Op de website van *Het Grote Fietsexamen* vind je een fietscontrolekaart waarop je kunt aangeven of de fiets in orde is, of welke gebreken hij nog vertoont. Naast de verplichte uitrusting bevat die ook een lijstje met bijkomende aandachtspunten. Bepaal zelf op voorhand aan welke criteria de fiets van je leerlingen moet voldoen.

Naam: .....		Datum: .....	
<b>Wettelijk verplichte uitrusting</b> <small>(Kruis aan wat <u>aan</u> is en/of <u>is</u>)</small>			
<input type="checkbox"/> doeltreffende rem vooraan	<input type="checkbox"/> bel tot op 20 meter hoorbaar	<input type="checkbox"/> doeltreffende rem achteraan	<input type="checkbox"/> witte reflector vooraan
<input type="checkbox"/> rode reflector achteraan	<input type="checkbox"/> 2 zijdelingse reflectoren per wiel en/of 2 reflecterende streken op elke band	<input type="checkbox"/> in elke pedaal 2 gele of oranje reflectoren	
<b>Verlichting:</b> <small>1 Nachts, of als het zicht beperkt is tot 200 meter, moet je fiets verlicht zijn. Vooraan moet je een wit of geel licht hebben en achteraan een rood. Die lichten mag je zowel op je fiets als op jezelf vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.</small>			
<b>Bijkomende aandachtspunten:</b> <small>(Kruis aan wat <u>aan</u> is en/of <u>is</u>)</small>			
<input type="checkbox"/> Zadel:	stevig vastgezet op de juiste hoogte (bal van beide voeten op de grond).		
<input type="checkbox"/> Stuur:	stevig vastgezet, iets hoger dan het zadel.		
<input type="checkbox"/> Wielen:	stevig vastgezet, zonder speling.		
<input type="checkbox"/> Spaken:	strak aangespannen.		
<input type="checkbox"/> Velgen:	niet vervormd.		
<input type="checkbox"/> Banden:	goed opgepompt, geen scheuren, uitstulpingen of afgesleten loopvlak.		
<input type="checkbox"/> Ketting:	goed gesmeerd, met ongeveer 1 cm speling.		
<input type="checkbox"/> Pedalen en trapas:	geen speling.		
<input type="checkbox"/> Frame:	geen roest of beschadiging.		
<b>Opmerkingen:</b>			



Om problemen te voorkomen op de dag van het examen, hou je best op voorhand regelmatig een fietscontrole. Vaak houden de leerkracht of de verkeersouders die controle, maar je kunt ook samenwerken met de lokale politie.

De laatste fietscontrole gebeurt enkele dagen voor het fietsexamen. Breng de ouders op de hoogte van eventuele defecten, zodat ze nog tijd hebben die te (laten) maken. Sommige scholen hebben schoolfietsen voor leerlingen die zelf niet over een veilige fiets beschikken.

## STUURVAARDIGHEID

Om een fietsexamen af te leggen, moeten leerlingen voldoende stuurvaardig zijn. Je bent stuurvaardig genoeg wanneer een aantal handelingen op de fiets een automatisme geworden zijn. Evenwicht houden, opstappen, vertrekken, recht(door) rijden, traag rijden, links en rechts draaien, omkijken, door een smalle doorgang rijden en remmen (zowel gedoseerd als plots) moeten al heel vlot gaan. Stuurvaardigheid kun je trainen vanaf de kleuterschool. Hiervoor gebruik je de fiche 'Stuurvaardigheid trainen', die je op de website vindt.

## DE VIJF BASISVAARDIGHEDEN

Een leerling slaagt in het fietsexamen wanneer hij de vijf basisvaardigheden tot een goed einde brengt én zichzelf of anderen niet in gevaar heeft gebracht (algemeen verkeersgedrag). Dat kan enkel als hij het verkeersreglement voldoende kent en daarop het juiste verkeersgedrag toepast. Om zeker te zijn dat de leerlingen dat in het echte verkeer veilig kunnen, moet je na de training van stuurvaardigheid overgaan naar training van verkeersvaardigheid in een beschermde omgeving. Pas wanneer dit vlot verloopt, kun je op straat oefenen. Dat doe je best op de route van *Het Grote Fietsexamen*.

### 1. Rechts op de rijbaan fietsen

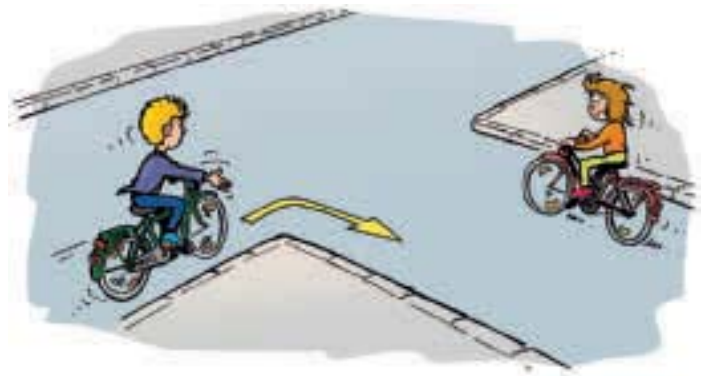


Heel wat straten hebben geen fietspad. Jonge fietsers moeten leren dat ze rechts op de rijbaan moeten rijden. In de wet wordt gesproken over 'zo dicht mogelijk'. Interpreteer dit in die zin dat je zo dicht mogelijk aan de rechterkant rijdt, zonder een gevaar te creëren. Je moet jezelf daarvoor niet in gevaar brengen en zeker niet rakelings voorbij geparkeerde voertuigen rijden.

'Rechts op de rijbaan fietsen' bestaat uit een aantal deelvaardigheden:

- altijd rechts op de rijbaan rijden, op voldoende afstand van geparkeerde auto's;
- bochten niet afsnijden;
- enkel links uitwijken als er een hindernis op de rijbaan is of als je een andere fietser inhaalt.

### 2. Rechts afslaan



Omdat je de rijbaan niet moeten kruisen, houdt rechts afslaan iets minder gevaar in dan links afslaan. Het gevaar van de dode hoek bij vrachtwagens is hier echter wel reëel. Daarom moeten de kinderen ook bij dit manoeuvre voorzichtig zijn.

De deelvaardigheden bij 'rechts afslaan' zijn:

- tijdig omkijken over de linkerschouder en ondertussen rechtdoor blijven fietsen;
- het manoeuvre aankondigen door de rechterarm uit te steken;
- snelheid minderen en het manoeuvre uitvoeren met twee handen aan het stuur;
- rechts afslaan met een korte bocht.

### 3. Links afslaan



Omdat ze doorgaand verkeer moeten kruisen, is links afslaan een gevaarlijk manoeuvre voor fietsers.

Volgende deelvaardigheden moeten correct uitgevoerd worden:

- omkijken, links en rechts kijken en rekening houden met zowel achteropkomend verkeer als met tegenliggers;
- de linkerarm uitsteken om je bedoeling duidelijk te maken;
- een wijde bocht nemen met twee handen aan het stuur;
- in de linkerzijstraat opnieuw aan de rechterkant van de rijbaan uitkomen.

### 4. Langs een hindernis fietsen



Wanneer er geen fietspad is, moeten fietsers rechts op de rijbaan fietsen. Uiterst rechts blijven, kan echter niet altijd. Geparkeerde auto's verplichten de fietser vaak om uit te wijken naar links, meer naar het midden van de rijbaan. Achteropkomende en tegemoetkomende voertuigen vormen dan een reëel gevaar. Om die reden is het belangrijk

dat een 'hindernis op de rijbaan' met de nodige voorzichtigheid voorbijgereden wordt.

De deelvaardigheden die de fietser hiervoor moet beheersen, zijn:

- vertragen en omkijken over de linkerschouder;
- stoppen wanneer een achteropkomend of een tegemoetkomend voertuig een gevaar vormt;
- de linkerarm uitsteken;
- uitwijken naar links en +/- 1 m afstand houden (gevaar voor openstaande portieren);
- zijn plaats rechts op de rijbaan terug innemen.

## 5. Voorrang verlenen



Voorrang geven aan bestuurders die van rechts komen, is één van de basisregels in het verkeer. Alleen intensieve training kan ervoor zorgen dat de regel 'rechts gaat voor' een automatisme wordt bij jonge fietsers. Maak leerlingen duidelijk dat ze altijd voorzichtig moeten zijn op een kruispunt, want 'voorrang hebben', betekent niet dat je ook 'voorrang krijgt'.

Er zijn bovendien heel wat vormen van voorrang die getraind kunnen worden:

- voorrang zonder verkeersborden.
- voorrang met een stopbord en voorrangsborden.
- voorrang met een omgekeerde driehoek en 'haaiantanden' als wegmarkering.
- voorrang op een rotonde.
- voorrang bij een smalle doorgang.
- ...

In je fietsexamen stop je (minstens) één voorrangssituatie die relevant is voor de kinderen. Die beoordeel je als een van de vijf basisvaardigheden. Kies een situatie in de omgeving waar de fietsers vaak komen en die voor hen van belang is.

De deelvaardigheden die de kinderen trainen en uitvoeren, zijn afhankelijk van de situatie rond de school en de reglementering die terplekke van toepassing is. In de oefenficke van deze vaardigheid wordt uitgelegd hoe je ze met de kinderen kunt trainen en welke deelvaardigheden van toepassing zijn. Op de website van *Het Grote Fietsexamen* vind je een controlefiche waarmee je deze vaardigheid tijdens het fietsexamen kunt beoordelen.

### Extra vaardigheden

Beperk je niet enkel tot de basisvaardigheden, maar oefen en controleer bewust enkele andere, relevante punten die in de omgeving voorkomen. De basisvaardigheden zijn zaken die overal voorkomen. Als er in jouw schoolomgeving bijvoorbeeld ook een rotonde, een tramspoor of een

steenweg aanwezig is, voeg die dan zeker toe aan de training en aan het parcours. Op de website van het project vind je oefenficke van enkele mogelijke extra's, evenals blanco controlefiche voor tijdens het examen.

## FIETSBREVET GOUD

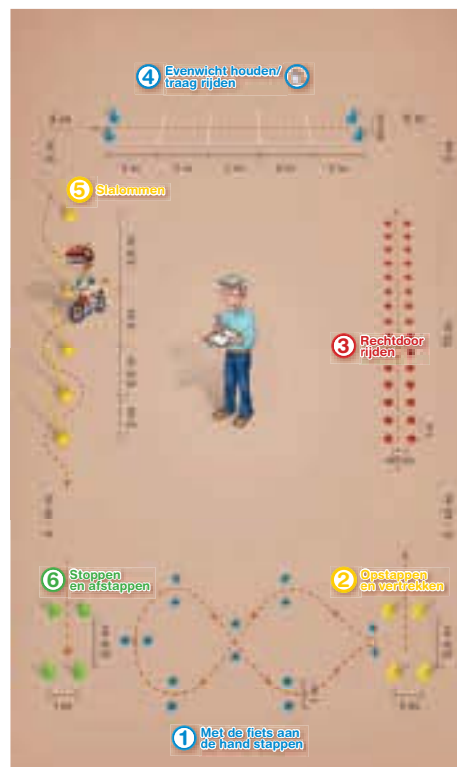
Na *Het Grote Fietsexamen* ontvangen alle leerlingen een Fietsbrevet Goud. Het brevet is zo opgesteld dat ieder kind beloond wordt voor zijn inspanningen, geslaagd of niet geslaagd. Op de website vul je in je dossier de resultaten van de leerlingen in. Die gegevens komen automatisch op het juiste brevet terecht. Je kunt aanvinken of de leerling geslaagd is en het brevet verder personaliseren door toe te voegen welke werkpunten er eventueel nog zijn. Wanneer je de resultaten ingevuld hebt, druk je met één muisklik voor alle leerlingen een mooi Fietsbrevet Goud af.

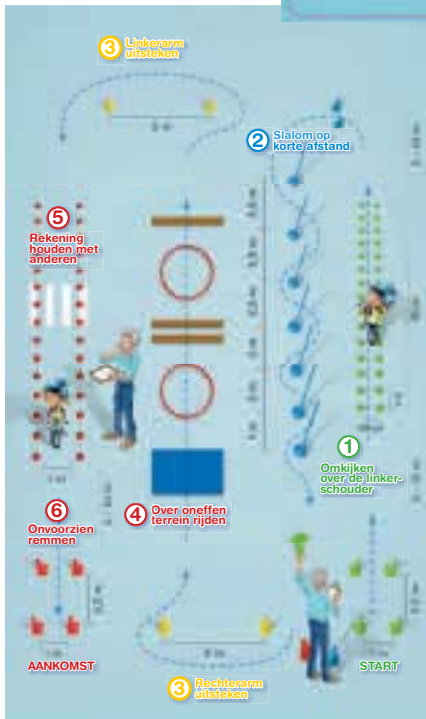
## FIETSBREVETTEN

Weten hoe je je in het verkeer moet gedragen, is van groot belang. De correcte toepassing van deze kennis is nog belangrijker en oefening is dan ook noodzakelijk. Hiervoor biedt de VSV al heel wat jaren de verkeersbrevetten aan: een stimulans voor de leerlingen en een leidraad voor de leerkrachten om van hun verkeerslessen praktijklessen te maken. Een verkeersbrevet is zoals een zwembrevet, een symbool om kinderen na een eindtest te belonen voor het veelvuldige oefenen en het onder de knie hebben van de vaardigheden.

Fietstraining bouw je stelselmatig op vanaf de kleuterschool. Er wordt gestart met loopfietsen om het evenwichtsbehoud aan te leren. Nadien wordt er in een beschermde omgeving (de speelplaats of de turnzaal) verder gewerkt aan stuurvaardigheid, ook wel fietsbehendigheid genoemd. Vanaf de tweede graad begint de training van verkeersvaardigheden. Opnieuw eerst op de speelplaats, in een beschermde omgeving. In de derde graad gaat de training voort, ook in het echte verkeer. De kers op de taart is *Het Grote Fietsexamen* in het zesde leerjaar. Om leerkrachten ook tijdens de voorafgaande jaren te ondersteunen bij hun fietslessen, zijn er de pakketten *Fietsbrevet Brons* en *Fietsbrevet Zilver*.

Het *Fietsbrevet Brons* is bedoeld voor de eerste graad lager onderwijs. Op het einde van het tweede leerjaar kunnen kinderen na veel oefening de eindtest voor het Fietsbrevet Brons afleggen. De focus ligt op stuurvaardigheid. Leerlingen worden getraind in evenwicht, reactiesnelheid, stuurvastheid en zin voor coördinatie. Bij de eindtest rijden ze een parcours op de speelplaats dat bestaat uit zes vaardigheden.





Het *Fietsbrevet Zilver* richt zich op de tweede graad lager onderwijs. De eindtest vindt plaats op het einde van het vierde leerjaar. De kinderen oefenen verkeersvaardigheden die ze later in het echte verkeer moeten kunnen toepassen, zoals omkijken over de linkerschouder, arm uitsteken en rekening houden met anderen. Ook het oefenen van stuurvaardigheid blijft hier belangrijk. Bij de eindtest worden opnieuw zes vaardigheden getest op een parcours op de speelplaats.

Beide pakketten bevatten handig materiaal om aan de slag te gaan. De handleiding is kant-en-klaar zodat je meteen aan de praktijklessen kunt beginnen. Per vaardigheid zijn er vijf fietsspelletjes uitgewerkt die je ter voorbereiding met de leerlingen inoefent. In de handleiding vind je verder de link met de eindtermen, uitleg over stuur- en kijktechniek, een voorbeeldparcours en praktische tips voor de organisatie van de eindtest.

De fietsbrevetten zijn gemakkelijk in te vullen. Zowel leerlingen die geslaagd zijn als leerlingen die niet geslaagd zijn, krijgen een brevet. Je kruist aan wat van toepassing is, welke vaardigheden het kind beheerst en voegt eventueel bijkomende opmerkingen toe. Om de kinderen te belonen, krijgen ze naast het brevet ook een fietssticker.

## SAMENWERKING

Een school kan helemaal autonoom een prima fietsexamen organiseren, maar veel handen maken licht werk. Informeren bij de stad of gemeente voor verdere ondersteuning is dus zeker aangeraden. Contacten met de lokale politie zijn ook belangrijk. Zij hebben immers heel wat kennis ter beschikking en zijn een ideale partner op het gebied van fietscontrole, een route opmaken, een oogje in het zeil houden op de dag van het exa-

men en mee de veiligheid van de fietsers en de andere weggebruikers garanderen.

Voor de organisatie en een goed verloop van *Het Grote Fietsexamen* kun je samenwerken met de hele omgeving. De taakverdeling kan bijvoorbeeld als volgt gaan:

- De school

De school brengt de verschillende partijen samen. Ze zorgt voor het printen van de controlekaarten, het onthaal en de versnaperingen voor de helpers. Ook het opstellen van een draaiboek en het verwittigen van de buurtbewoners en de ouders behoort meestal tot haar verantwoordelijkheden.

- De politie en het gemeentebestuur

De politie kan helpen bij het bepalen van de route. Ze zijn goed op de hoogte van onveilige plaatsen, die zo geweerd kunnen worden. Ze kunnen ook instaan voor extra signalisatie en de regeling van het verkeer op kruispunten die opgenomen worden in het parcours.



- De verkeersouders

Verkeersouders kunnen zorgen voor de bemanning van de fietsvaardigheidstesten, de begeleiding van de groepjes met de kleinste fietsers en de observatie van de deelnemende leerlingen. Een verkeersouder, bij voorkeur met EHBO-ervaring, kan bijvoorbeeld ook aangeduid worden als EHBO-verantwoordelijke.



- De buurtbewoners

De buurtbewoners worden in een brief best gewaarschuwd dat er een verkeersstraining zal plaatsvinden op straat. Je kunt hen vragen om hun verkeersgedrag aan te passen aan de fietsende kinderen. Daarnaast worden de buurtbewoners best gewezen op het feit dat de extra signalisatie ook voor hen van toepassing is.



## RESULTATEN 2012-2013

Voor de voorbije editie werden zo'n 12.000 leerlingen ingeschreven. Dat is opnieuw een mooie stijging tegenover het schooljaar daarvoor en meer dan het dubbele van de eerste editie twee jaar geleden.

82% van de deelnemende leerlingen slaagde voor alle onderdelen van het examen. Dat betekent dat ze de vijf basisvaardigheden en het algemeen verkeersgedrag goed onder de knie hebben. De slaagcijfers voor elk onderdeel apart zijn hoog en liggen allemaal rond de 90%: rechts op de rijbaan fietsen telt het grootste percentage geslaagden (91,5%), gevolgd door langs een hindernis fietsen (89%), rechts afslaan (88,5%), voorrang verlenen (88%) en links afslaan (86,5%). 89% van de leerlingen slaagde op het onderdeel 'algemeen verkeersgedrag'.

Het verschil in slaagpercentages bij de meisjes (82,3%) en de jongens (81,6%) is heel klein. Tussen de deelnemende provincies zijn er grotere verschillen: leerlingen uit Vlaams-Brabant slagen het meest (85,5%), gevolgd door leerlingen uit de provincies Antwerpen (84%), Oost-Vlaanderen (79,5%), Limburg (78,5%) en West-Vlaanderen (77%). Nagenoeg 71% van de klassen organiseerde het examen volledig op eigen initiatief, 29% deed een beroep op een mede-organisator, meestal het gemeentebestuur en/of de lokale politie.



## NIEUW!! HET GROTE VOETGANGERSEXAMEN

### Project

Dit schooljaar stelt de VSV een nieuw project voor. *Het Grote Voetgangersexamen* is de voorloper van *Het Grote Fietsexamen* en is bedoeld voor leerlingen van het vierde leerjaar.

Een voetgangersexamen is een praktijktest in het echte verkeer waarbij kinderen van het vierde leerjaar een parcours langs een uitgestippelde route afstappen. Daarbij wordt gecontroleerd of ze de vijf basisvaardigheden beheersen die volgens de eindtermen vooropgesteld worden om veilig en zelfstandig te stappen.



### Aanbod

Als je je school inschrijft, krijg je net als bij *Het Grote Fietsexamen* een gratis, uitgebreid doe-pakket met daarin verschillende handige materialen om praktisch aan de slag te gaan. De inhoud van het pakket is volledig op maat gemaakt voor een voetgangersexamen.

De combinatie van het doe-pakket en de website [www.grotevoetgangersexamen.be](http://www.grotevoetgangersexamen.be) bieden je alle nodige informatie en materiaal en zorgen ervoor dat het organiseren van een voetgangersexamen een haalbare kaart is voor elke lagere school.

### Praktisch

Ook de manier van werken is dezelfde als bij *Het Grote Fietsexamen*. Je oefent op voorhand met de leerlingen vijf basisvaardigheden in. Afhankelijk van de situatie in jouw schoolomgeving, kun je ook nog enkele extra vaardigheden inoefenen en testen. Na afloop van het examen worden de resultaten besproken en ingegeven op de website. De resultaten komen automatisch op de brevetten. Als je klaar bent, kun je met één muisklik voor alle leerlingen een mooi Voetgangersbrevet Goud afdrukken.

Ook voetgangerstraining gebeurt over de leerjaren heen. Momenteel werkt de VSV met de voorbereidende brevetten *Startstapper*, *Meestapper* en *Vaardige stapper*. Volgend schooljaar krijgen zij een grondige update en worden ze omgedoopt tot *Voetgangersbrevet Brons* en *Voetgangersbrevet Zilver*.





# Blindelings bewegen

## ATLETIEK (DEEL 1)

Deze artikelen willen leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke bewegingen.

In dit eerste praktijkartikel staat het domein atletiek centraal. Atletiek is een uitstekend middel om het bewegen in grotere ruimten (en buiten) te ontwikkelen. Een aantal geschikte activiteiten voor lopen, springen enwerpen worden besproken waarbij wordt aangegeven welke aanpassingen nodig zijn voor slechtziende en blinde leerlingen.

### Lopen

School/klas: alle scholen, klassen en leeftijden

#### Leeractiviteiten

##### **Verschillende loopvormen**

Heen- en teruglopen (zaal/veld), in cirkels lopen (longèren), tempowisselingen, lopen op verschillende soorten ondergrond, omhoog/omlaag lopen, individueel en in groepsverband lopen (zorg altijd voor voldoende tussenruimte).

##### **Sprint (50m – 100m)**

Doe dit bij voorkeur op een atletiekbaan in gescheiden banen (eventueel met een lege baan ertussen) zonder bochten, zodat de leerling echt 'voluit' kan gaan. Zorg ook voor een vrije uitloop.

##### **400 meter**

Doe ook dit bij voorkeur op een atletiekbaan. Laat de visueel beperkte leerling naast of achter een leerling/begeleider lopen, zodat deze de leerling zo nodig mondeling kan coachen.

##### **Hordelopen**

Laat de visueel beperkte leerling alleen op rechte banen lopen en maak de horden nooit hoger dan ca. 50-60 cm. Om blessures te voorkomen moeten de horden massief (goed zichtbaar) zijn en licht van constructie (kunststof).

##### **Estafettelopen**

Gebruik estafettestaafjes met een contrasterende kleur. Vermijd dat de leerlingen tegen elkaar in lopen. Dit kan alleen als er heel veel zijdelingse ruimte is.

##### **Cross- en duurlopen**

Geef de leerling met een visuele beperking een vaste begeleider, die (eventueel) met een korte band (hand vast) met hem is verbonden. De begeleider geeft mondelinge aanwijzingen over het parcours en waarschuwt voor obstakels en tegenliggers.



#### Aanpassingen slechtziende leerlingen

##### **In de zaal**

Laat leerlingen in de lengte van de zaal heen en terug lopen/rennen. Maak door middel van pilonnen, matten of elastische band veilige loopbanen en maak het einde van de baan goed merkbaar, bijvoorbeeld door een contrasterende mat rechtop tegen de muur te zetten. Zorg ervoor dat ziende leerlingen niet in de weg lopen.

##### **Cirkels lopen**

Zet een cirkel van kegels neer en laat de slechtziende leerling er (buiten) omheen lopen. Laat vóór en achter de leerling veel ruimte vrij. Laat de slechtziende leerling binnen de kegels lopen (eventueel met één of twee anderen) en de andere leerlingen buiten de kegels.

##### **Op het veld**

Laat de slechtziende leerling altijd ruim achter een andere leerling lopen (bij voorkeur iemand met contrasterende kleding). Laat de slechtziende leerling altijd aan de linker- of rechterzijde van de groep lopen; vooral niet er tussen in.

#### Aanpassingen blinde leerlingen

##### **In de zaal**

Maak een lange zijde van de zaal vrij van obstakels en laat de leerling tijdens het lopen met zijn hand/vinger langs de wand glijden. Geef op tijd aan dat hij moet afremmen.

Longèren: laat de blinde leerling met een lang touw in een hand om de begeleider heen lopen, die het andere eind van het touw in zijn hand houdt. Hierdoor kan de leerling veiliger en harder cirkels lopen. Gaandeweg kan de leerling proberen of hij de 'stuurlijn' minder nodig heeft.

##### **Op het veld**

Laat een blinde leerling nooit alleen lopen. Geef mondelinge informatie (megafoon) over richting en het eindpunt, terwijl de leerling naar de leerkracht toe loopt. Geef de blinde leerling een gids (medeleerling), die met hem is verbonden door een partijlint dat zij allebei vasthouden. Voer het tempo alleen op als de leerling eraan toe is. Dat is te zien aan de loophouding: de leerling loopt dan meer voorover en zet de voeten meer achter el-



kaar in plaats van 'breed'. Laat de blinde leerling (met begeleider) zoveel mogelijk aan de binnenzijde van de baan lopen en laat rechts inhalen.

### Veiligheid

- Naar elkaar toe lopen, springen en werpen levert voor slechtziende leerlingen meer risico's op. Houd dus meer afstand, houd een lager tempo aan of vermijd deze leeractiviteiten.
- Bij hogere snelheden, bijvoorbeeld bij sprinten, is een obstakelvrije ruimte essentieel voor het vrij en veilig bewegen van slechtziende leerlingen.
- Waarschuw visueel beperkte leerlingen bij lopen in het bos tijdig voor laag hangende takken, doornstruiken, boomwortels e.d. 'Stuur' eventueel bij.
- Zorg altijd voor voldoende tussenruimte bij het lopen in groepjes.



## Springen

School/klas: derde graad basisonderwijs en secundair onderwijs

### Leeractiviteiten

#### **Verspringen in de zaal**

Springen van mat naar mat (turnmatten) met een kleine aanloop, bijvoorbeeld in de breedte van de zaal. Later van springplank naar turnmatten (minimaal twee) in de lengte van de zaal met een beperkte aanloop (vanaf korte muur).

#### **Verspringen in de springbak**

Zorg voor een duidelijk gemarkeerde afzetzone (contrasterende kleur grondplaat/brede balk) en een korte aanloopstrook met startmarkering. Werk met een meetlat (grote cijfers) in de springbak, zodat de leerling zelf zijn sprong kan meten. Indien mogelijk (zichtbaar) kan er ook vanaf de laatste voetafdruk worden gemeten.

#### **Hoogspringen**

Het is bij het hoogspringen noodzakelijk dat er goede landingsmatten aanwezig zijn en dat de afzetplaats heel duidelijk is gemarkeerd. Maak als afzetplaats een rechthoekige markering, die qua kleur en materiaal contrasteert met de rest van de bodembedekking. Deze strook moet circa 50 centimeter breed zijn en 2 meter lang (parallel aan de lat) en moet circa 30 centimeter vóór de springpalen liggen, zodat de leerling niet te dichtbij afzet. De afzetstrook kan van dun rubber zijn (aan beide zijden antislip). Gebruik bijvoorbeeld goede douchematten (twee of drie naast elkaar).

Geef de leerling ruim voldoende tijd om te oefenen met de lijn/band op tien centimeter boven de landingsmatten. De voorkeur gaat uit naar de rolsprong voorover (een soort judorol over een lijn), ook wel buik- of duikrol genoemd. De ervaring heeft geleerd dat dit een vrij natuurlijke beweging is en dat leerlingen hierbij hun val goed kunnen (leren) breken. De techniek van deze sprong is niet al te moeilijk, in tegenstelling tot de zijrol, of de Fosbury flop. De rolsprong is interessanter dan de uitgebouwde schaarsprong of Schotse sprong.

#### **Polsstok hoog/verspringen**

Ook het springen met de glasfiber polsstokken (met rubberbollen voor het insteken) kunnen leerlingen met een visuele beperking goed onder de knie krijgen. Mogelijkheden zijn: vanaf de rand van de verspringbak in de bak springen of over een niet te brede, ondiepe sloot of greppel springen. Begin op een eenvoudige manier met het polsstokhoogspringen. Gebruik landingsmatten en gebruik zeker in het begin geen hoogtelijn/-band.

In ons werk als begeleider van leerlingen met een visuele beperking tijdens de lessen LO is in het reguliere onderwijs is het ons vaak opgevallen dat er vooral op de basisschool bij het ver- en hoogspringen in de zaal nogal eens grote risico's worden genomen. Men gaat door tot het uiterste in spronglengte en -hoogte, terwijl de landingsvoorzieningen verre van ideaal zijn (te weinig of verkeerde matten).

#### Aanpassingen slechtziende leerlingen

Hoog- en verspringen zijn zeker toegankelijk voor slechtziende leerlingen. Met name een korte tot middellange aanloop (goed te overzien) en een goed gemarkeerde afzetplaats zijn belangrijk. Gebruik bij hoogspringen een felgekleurde elastische band.

#### Aanpassingen blinde leerlingen

Verspringen is goed mogelijk; eerst zonder aanloop, later met getelde aanloopstappen. Spoor de leerlingen mondeling aan bij aanloop en afzet. Laat de leerling aanlopen met de hand langs een gespannen lijn (knoop in de lijn bij afzet). In de sprong kan hij de lijn loslaten (leerkracht/begeleider laat lijn vallen).

Blinde leerlingen kunnen het hoogspringen meestal niet verder ontwikkelen dan tot het uit stand, of met één pas aanloop (hand op de hoogtelijn) springen met de schaarsprong of rolsprong.



## Veiligheid

- Gebruik altijd goede valmatten;
- Houd de springgroepen klein of werk individueel;
- Minimaliseer geluiden in verband met de concentratie;
- Werk met contrasterend materiaal;
- Laat leerlingen zo weinig mogelijk tegen elkaar in lopen;
- Geef de slechtzijnde/blinde leerling een begeleider (buddy).

## Werpen

Werpen is voor leerlingen met een visuele beperking in principe goed te doen, met name omdat zij hierbij niet hoeven te vangen. Vangen is voor deze leerlingen meestal erg moeilijk of onmogelijk.

Werpnummers waarbij lichaamsdraaien gemaakt worden, zoals discusswerpen en kogelslingeren, zijn vanwege oriëntatie (het richten) zeer moeilijk voor deze leerlingen. Er is hiervoor echter een goed alternatief, namelijk het balslingeren.

School/klas: derde graad basisonderwijs en secundair onderwijs.

## Leeractiviteiten

### **Kogelstoten**

Op de basisschool kunnen leerlingen beginnen met het stoten van ijzeren Jeu de boulesballen in de zandbak (vanaf de rand). In het voortgezet onderwijs kunnen de leerlingen met zand gevulde rubberen kogels (1 kg) gebruiken. Dit kan in de zandbak of op een stukje gras dat langs een rand ligt. Het motiveert leerlingen enorm als ze daadwerkelijk kunnen zien (of voelen) wiens kogel het verst is gekomen. Ga daarna pas meten en kogels ophalen.

### **Balslingeren**

Het balslingeren is misschien wel het leukste werpnummer. Er zijn twee geschikte werptechnieken, waarmee leerlingen met weinig oefening al gauw redelijke worpen kunnen maken. Basisschoolleerlingen kunnen een voetbal in een netje gebruiken; leerlingen in het secundair onderwijs kunnen werpen met de zwaardere rubberen (kunststof) ballen (1 kg, 1,5 kg of 2 kg) met een gevlochten band met handgreep.

Eerste techniek: de werper laat de slingerbal met één arm achterover draaiend vóór los, zodat deze in een hoek van ongeveer 45 graden wegvliegt. Deze techniek is geschikt voor leerlingen die dit voor het eerst doen. Voetenstand: rechtse werpers zetten hun linkervoet voor (en omgekeerd).

Tweede techniek: de werper staat met zijn rug in de werprichting. Hij draait de slingerbal met gestrekte arm voorover (al of niet kruisend links of rechts langs zijn lichaam). Hij maakt in de laatste (meestal derde) zwaai een kwartdraai in de werprichting en werpt de slingerbal schuin omhoog (45 graden) weg. Met deze techniek kunnen leerlingen in het secundair onderwijs de bal gemakkelijk 30 to 50 meter wegwerpen.

### **Fluiterbalwerpen**

De zogenaamde 'fluiterbal' is een soort rugbybal (langwerpig van vorm) met een staartstuk met stabilisatoren. Deze bal produceert, als hij door de lucht vliegt, een fluitend geluid. Leerlingen kunnen dus horen hoe de bal vliegt en waar hij ongeveer neerkomt.

Dit is een goed en veilig alternatief voor speerwerpen en kan ook worden beoefend door blinde leerlingen, omdat zij de bal kunnen horen. De fluiterbal wordt met de bovenhandse strekwerp geworpen. Ziende leerlingen kunnen de bal ook vangen en terugwerpen.



## **Speerwerpen**

Speerwerpen is alleen geschikt voor leerlingen van het secundair onderwijs. Het is voor veel leerlingen één van de meest aansprekende onderdelen van de atletiek. Wanneer het qua accommodatie, veiligheid, technisch niveau en orde in de klas verantwoord is, kan het speerwerpen zeker bijdragen aan de bewegingsontwikkeling van leerlingen. Laat leerlingen met een visuele beperking aanvankelijk vanuit stand en met wandelpassen werpen ('prikken').

## Aanpassingen slechtzijnde leerlingen

Kies voor Jeu de boulesballen en werpkogels in een contrasterende kleur of plak felgekleurde plakband kruislings over de ballen (herkenning!). Verf desnoods een bal (of speer) in een contrasterende kleur, zodat de visueel beperkte leerlingen deze beter kan volgen.

Zet de slechtzijnde leerling altijd links of rechts naast de rij werpende leerlingen: links wanneer de leerling rechts het beste ziet, en andersom. Bij werpen is het nog meer dan bij lopen en springen zaak dat er altijd een leerkracht of stagiaire bij de slechtzijnde leerling in de buurt is. Bevestig aan de slingerballen (en speren) een belletje, zodat de leerling zijn bal hoort vliegen en deze beter kan volgen.

## Aanpassingen blinde leerlingen

Om ongelukken te voorkomen is het bij blinde leerlingen extra belangrijk dat zij goed worden gecoacht bij het werpen en ophalen. Een mooi alternatief voor speerwerpen is het werpen van een fluiterbal tegen een muur of gaashek. De leerling doet steeds een stap achteruit waardoor de afstand van de leerling tot dit obstakel steeds groter wordt. Zo hoeft er niet elke keer te worden gemeten en kan de leerling zich goed concentreren op het raken van muur of hek.

## Veiligheid

- Naar elkaar toe lopen, springen en werpen levert voor slechtzijnde leerlingen meer risico's op. Houd dus meer afstand, houd een lager tempo aan of vermijd deze leeractiviteiten.
- Om ongelukken te voorkomen is bij alle werpnummers een strakke discipline noodzakelijk bij het werpen, meten en ophalen.
- Houd de werpgroepen klein of werk individueel.
- Minimaliseer geluiden in verband met de concentratie.
- Werk met contrasterend materiaal.
- Geef de slechtzijnde/blinde leerling een begeleider (buddy).

Artikel overgenomen uit *Lichamelijke Opvoeding van de KVLO, Jaargang 101 - LO 1, 25 januari 2013*

## SPEL (DEEL 2)

Vooral balspelen zijn erg moeilijk voor leerlingen met een visuele beperking, maar als het aanbod en de methodiek worden aangepast, zijn er vele mogelijkheden en kunnen zij met veel plezier en goede resultaten meedoen. We besteden aandacht aan overloopspelen, stuitbal en voetsoeker, een zelf ontwikkeld spel.

Boyd ging na de basisschool bij Bartiméus naar een reguliere technische school. Hij trof het niet met gym. Hij had weliswaar drie gymuren per week, maar van drie verschillende gymdocenten. In één van de eerste gymlessen werd er trefbal gespeeld met twee ballen. We waren toevallig net op bezoek. Boyd was al gauw een paar maal getroffen, van voren en van achteren. Hij zag het niet meer zitten, zeeg neer op de zaalvloer en hield beide armen om z'n hoofd gevouwen. We hebben hem snel uit het veld gehaald, hem op z'n schouder geklopt en gezegd: 'Goed gedaan, jochie!'

De balspelen zijn leeractiviteiten, die leerlingen met een visuele beperking het moeilijkst onder de knie krijgen. Daardoor is het niet eenvoudig hen in de reguliere school gelijkwaardig met de andere leerlingen mee te laten doen.

Spelen is misschien wel de belangrijkste manier waarop kinderen bewegend leren omgaan met de mensen en de dingen om hen heen. Al spelend maakt het kind zich bewegingsvormen eigen en leert zich zo beter in de wereld thuis te voelen. Zij leren de hen omringende ruimte beter 'bewonen' en gebruiken en leren de richting en snelheid van hun bewegingen beter beheersen. Ook leren zij door spelen bewegend omgaan met hun medeleerlingen.

Naarmate visueel beperkte leerlingen ouder worden, kunnen we de gespeelde bewegingsfeer uitbreiden, er medeleerlingen aan toevoegen en de gebruikte voorwerpen uitbreiden. Wanneer de leerkracht bewegingsonderwijs zorgt voor de noodzakelijke voorwaarden, kunnen leerlingen met een visuele beperking, zeker de slechtzienden, met veel plezier en goede resultaten aan veel (bal)spelen meedoen. Voor de blinde leerlingen zal vaak een alternatief gezocht moeten worden; een balspel dat over de grond gespeeld wordt, zoals goalbal, showdown (een soort tafeltennis), of fitnessoefeningen.

### Overloopspelen

Door overloopspelen leren leerlingen veilig door de ruimte te lopen en de hele speelruimte te ontdekken en te gebruiken. Zij leren anticiperen op bewegende obstakels en ontwikkelen vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden. Bij overloopspelen hebben de zwakkere leerlingen een vrijplaats om uit te rusten en nieuwe kansen af te wachten. Speel deze spelletjes met de lagere klassen altijd met een klein aantal leerlingen. Verdeel de groep zo nodig in twee of drie groepen, die in de breedte van de zaal spelen.

#### Leeractiviteiten

School/klas: groep 1e tot en met 4e leerjaar basisonderwijs

#### **Mat wisselen**

Leg alle turnmatten verdeeld over de zaal met minimaal twee meter tussenruimte. Op elke mat staat één leerling en in het midden staat één leerling zonder mat. Terwijl de leerlingen wisselen van mat, probeert de leerling zonder mat een mat te 'stelen'. Speel zelf in het begin een tijdje mee om het spel op gang te brengen en uitdagende situaties te creëren.



### **Mattentikkertje**

Leg aan beide korte zijden van de zaal twee turnmatten tegen elkaar. Er staan vier tot zes leerlingen op de matten en zij moeten, zonder afgetikt te worden, oversteken naar de matten die aan de overkant liggen. Aan de kant zitten twee 'wisselleerlingen'. In het midden van de zaal staat de tikker. Zorg ervoor dat deze heel duidelijk herkenbaar is (contrasterend T-shirt of partijhesje). Neem de eerste keer een langzame tikker. Wie wordt getikt moet aan de kant gaan zitten; als er drie leerlingen aan de kant zitten, mag de eerste weer in het spel. Pas op voor botsingen!

### **Chinese muur**

De zaal is door matten of banken verdeeld in twee gelijke delen (kan ook in de breedte). De leerlingen staan tegen de achtermuur en moeten over de barrière heen naar de tegenoverliggende muur rennen. De tikker staat achter de barrière en probeert leerlingen die over de barrière zijn gekomen af te tikken, voordat zij over de streep bij de andere muur zijn. Wisselen met de reserveleerlingen.

### **Drie is te veel**

Maximaal tien leerlingen zitten in tweetallen achter elkaar in een kring op de grond. De tikker en één andere leerling (die kan worden afgetikt) lopen buiten de kring. De laatste kan vluchten naar een vrijplaats door in de kring voor een tweetal te gaan zitten. Maar drie is te veel, dus moet de achterste van dit drietal weggrennen, omdat hij nu kan worden afgetikt. Wie wordt afgetikt, wordt de tikker. Dit spel kan ook als 'Twee is te veel' gespeeld worden.

### **Aanpassingen slechtziende leerlingen**

Zorg ervoor dat de visueel beperkte leerling in een kleine groep speelt (maak bijvoorbeeld één kleinere speelgroep). Leid het spel strak en voorkom dat leerlingen overal dwars doorheen rennen. Speel in het begin desnoods zelf als tikker. Geef de tikker een duidelijk zichtbaar hesje en neem tussendoor de tijd om de hesjes te wisselen, zodat de visueel beperkte leerling aan de nieuwe tikker kan wennen. Gebruik bij voorkeur matten die contrasteren met de vloer of zet een afbakenkegel naast de matten. Je kunt ook gekleurde badmatten (of iets dergelijks) gebruiken. Je kunt bij aanvang van het spel een tijdje meespelen om de visueel beperkte leerling te helpen, te stimuleren en te sturen.

### **Aanpassingen blinde leerlingen**

Deze leerlingen moeten bij deze spelen aan de hand worden begeleid. Geef de tikker een geluidsbron, zodat de blinde leerling kan horen waar hij is (rinkelband om enkel of pols).

### **Veiligheid**

- Werk bij deze spelletjes gestructureerd en voorkom dat leerlingen allemaal door elkaar heen rennen.
- Geef de blinde en slechtziende leerling eventueel een hand.
- Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten.
- Markeer de beweegruiimte eventueel met oranje kegels.
- Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst.
- Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.

## **Stuitbal**

School/klas: derde graad basisonderwijs, 1e tot en met 3e jaar secundair onderwijs



Stuitbal of Prellbal wordt in Duitsland niet alleen door jongeren maar ook door ouderen (competitie) gespeeld.

Verdeel de zaal door twee banken in twee helften. Op iedere helft staan drie tot zes leerlingen, net als bij volleybal. Er wordt gespeeld met een zachte, goed stuitende bal. De bal wordt door de rechtsvoor staande speler in het spel gebracht door de bal eerst op de eigen helft te laten stuiten, en daarna over de banken heen naar de andere helft van het speelveld. Van daar moet de bal dan weer, met eerst een stuit op eigen helft, naar de overzijde worden teruggespeeld. Raakt de bal de banken of gaat hij, zonder in het andere vak gestuit te hebben, het veld uit, dan heeft degene die de bal het laatst geraakt heeft een fout gemaakt en heeft de andere partij een punt. Net als bij volleybal mag de andere partij dan opslaan. Ook het doordraaien gaat hetzelfde als bij volleybal.

Er mag aan iedere zijde drie tot vijf keer worden overgespeeld door middel van een tussenstuit. De partij die het eerst tien of vijftien punten heeft gescoord, wint de set. Het spel is goed aan te passen aan het niveau van de spelers. Ook is het mogelijk dat de ene speler mag vangen en werpen en dat een andere speler alleen mag slaan.

### **Aanpassingen slechtziende leerlingen**

Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Neem eventueel een grotere lichte strandbal als speelbal. Laat eventueel meerdere keren stuiten tussen het overspelen. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

### **Aanpassingen blinde leerlingen**

Dit spel is voor blinde leerlingen niet te spelen. Zoek een alternatief spel, speel bijvoorbeeld over de vloer met een rinkelbal (soort slagbal). Een blinde leerling kan ook in een andere ruimte (minder geluid, dus betere oriëntatie!) een spel spelen, of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit.

### **Veiligheid**

- Gebruik bij stuitbal altijd een zachte, goed opstuitende bal.
- Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten.
- Markeer de banken (veldafscheiding) met oranje kegels.
- Ook kan er een geluidsbaken op de banken worden geplaatst.
- Zorg uiteraard voor een obstakelvrije speelruimte.
- Speel de bal naar een leerling met een visuele beperking altijd via de vloer.
- Roep de naam van de leerling bij het aanspelen.
- Formeer eventueel niveaugroepen.



## Voetsnooker

Maak een vierkant van vier turnbanken, die op de zijkant liggen, met op de hoeken een doelopening van circa 50 centimeter. Leg in het vierkant tien ballen (grootte: 3-, 4-, 5-jes) neer en één speelbal met contrasterende kleur(en). Als er voldoende banken en ballen zijn, kun je meerdere speelvelden maken, bijvoorbeeld van drie banken en een zaalmuur of van twee banken en twee muren in een hoek (er zijn dan natuurlijk maar drie doelopeningen). Speel het spel met twee tot vier spelers, zodat de wachttijd niet te lang is.

De speler die begint (loten!) probeert met de speelbal in één schot een andere bal door een opening naar buiten te spelen. Als dat lukt heeft hij een punt en mag hij doorgaan. Lukt het niet, dan is de volgende leerling aan de beurt. Als de bal óver de banken gaat, is de leerling af. Als dat nog te moeilijk is, laat dan iedere leerling drie maal schieten voor hij af is! Het spel is afgelopen als alle ballen uit het speelveld zijn geschopt. De leerling die de meeste ballen door de openingen heeft geschopt is de winnaar. Het spel kan ook als zaal hockey worden gespeeld of voetballend met tennisballen.

### Aanpassingen slechtziende leerlingen

Speel laag en gebruik zachte ballen. Zorg ervoor dat de ballen sterk contrasteren met de vloer. Gebruik gekleurde ballen en plak witte strips op de hoeken van de banken. Bak de doelopeningen af met omgekeerde kegels en gebruik eventueel rinkelballen.

### Aanpassingen blinde leerlingen

Voetsnooker is wel te spelen, maar dan zonder een vaste speelbal, iedere

bal mag rechtstreeks door de poortjes worden getrapt. Er kunnen eventueel 'piepers' bij de poortjes worden geplaatst.

### Veiligheid

- Er mag niet hoog en hard worden geschopt.
- Er mag alleen met de voeten worden gespeeld.
- Zorg dat de ballen goed contrasteren met de vloer.
- Laat de leerling met de visuele beperking een sportbril dragen.

Artikel overgenomen uit *Lichamelijke Opvoeding van de KVLO, Jaargang 101 - 10 4, 26 april 2013*

## Literatuur



BLINDELINGS BEWEGEN, Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs.

Uitgave: Vereniging Bartiméus-Sonneheerdt, Doorn  
www.bartimeus.nl

ISBN/EAN: 9789071534980

(Wordt vervolgd ...)



## Hoe pakken we het aan in het DOELSPELCOMPETENTIEMODEL?

### Inleiding

De leraar verdeelt de leerlingen over de basketbaldoelen, ze staan in een rij en oefenen één voor één de lay-up na dribbel. Op het einde van de les spelen ze een wedstrijdje, .... Techniek aanleren als doel op zich, was in het verleden de modus vivendi in het vak Lichamelijke Opvoeding. Zeker in de lessen met leerinhouden gericht op doelspelen stellen we vast dat er heel veel tijd besteed wordt aan het inoefenen van technische vaardigheden (bv. techniek van het set-shot). Al te vaak krijgen de leerlingen niet de kans om de technische vaardigheden toe te passen in een spelsituatie. Zo gaat er te weinig aandacht naar het contextgericht leren.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek (Button, 2013, Chow, 2013, Beek, 2011, 2012) blijkt dat er een evolutie is in de visie op het aanleren van technieken binnen de spelcontext.

In dit artikel tonen we aan dat we de techniek als middel zien om spelproblemen zowel op te lossen in wat wij benoemen als de aanleer- als in de toepassingsfase<sup>1</sup>.

In de aanleerfase is het belangrijk om de essentie van de techniek aan te leren. Daarvoor dient de leraar een analyse te maken van de globale techniek. De essentiële problemen bij de techniek zien we als aandachtspunten (bv. follow through bij set-shot is een aandachtspunt van het set-shot).

In de toepassingsfase wordt de moeilijkheidsgraad bepaald door de spelcontext waarin men de techniek wil toepassen. Hoe complexer de spelcontext hoe meer de tijdsdruk en de acties van de medespelers en tegenspelers de uitvoering zullen bemoeilijken (bv. in de 3 tegen 3 situatie wordt scoren met het set-shot moeilijker dan in de 2 tegen 1 meerderheidsituatie).

We nemen basketbal als voorbeeld om de opbouw voor het aanleren en oefenen van technieken te verduidelijken. In het artikel integreren we de meest recente wetenschappelijke visies.

Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen Universiteit Gent



BENNY MERTENS



LEEN HAERENS



VEERLE VONDERLYNCX



MATTHIEU LENOIR

### 1. Visie op spelonderwijs

Een toepassing van een spelgerichte visie op het spelonderwijs is het Doelspelcompetentiemodel (Ingame, 2012)<sup>2</sup>. Dit model stelt dat een succesvolle deelname aan het spel gebaseerd is op de ontwikkeling van spelcompetentie, eerder dan de perfecte beheersing van de techniek.

Het vermogen om competent spelproblemen op te lossen is gekoppeld aan het succesvol beantwoorden van de vragen: waar, wanneer en hoe kan ik het spelprobleem oplossen?

In de leerlijn van het Doelspelcompetentiemodel komen eerst de oplossingen voor de vragen 'waar en wanneer' (bv. Waar en wanneer kan ik doelen?) aan bod. Pas in een volgende stap zal het 'hoe' (bv. Hoe kan ik doelen?) als speloplossing aangeboden worden. Of anders gezegd, de lesgever gaat eerst de tactische competenties verbeteren en daarna pas de technische.

De stapsgewijze aanpak weerspiegelt zich in een leerlijn binnen het Doelspelcompetentieniveau met 3 competentieniveaus en 10 grondvormen (Mertens, 2005) die de leraar

Lichamelijke Opvoeding toepast in de lesopbouw. De opbouw start bij competentieniveau 1, nadat leerlingen vier grondvormen doorlopen hebben bevinden zij zich op competentieniveau 2, na het doorlopen van grondvorm vijf tot zeven bevinden zij zich op competentieniveau 3 (zie figuur 1). Grondvorm 8 tot 10 verwijzen naar een hoog niveau van spelcompetentie dat niet nagestreefd wordt bij doorsnee leerlingen in het secundair onderwijs. Voor elke vraag: waar, wanneer en hoe, is de leerlijn over de competentieniveaus en grondvormen heen uitgestippeld.

In de grondvormen (GV) en partiële grondvormen (PGV) creëert de lesgever een leeromgeving (spelsituatie) waarin de lerende de spelcontext kan beheersen. Hij manipuleert daarvoor de spelomgeving en de taak met als doel om de lerende op een uitdagende en gedifferentieerde manier te begeleiden (Richardson, 2013). Het uitgangspunt is het zogenaamde 'game as teacher' (Gee, 2003) waarbij de spelvormen de leerlingen leiden in hun leerproces.

Het gebruikmaken van vereenvoudigde spel-

FIGUUR 1: 3 spelcompetenties en 10 grondvormen (Mertens, 2005)



<sup>1</sup> Toepassingsfase: fase waarbij de leerlingen de techniek binnen een spelsituatie toepassen

<sup>2</sup> <http://www.ingame.be>

situaties (bv. 4 tegen 4, 3 tegen 3, 3 tegen 2) en aangepaste spelsituaties (bv. 3 tegen 2 met een beperkende ruimte voor de verdedigers) is een belangrijke strategie om technieken in het spel aangeleerd te krijgen (Chow, 2013, Fenoglio, 2003, Mitchell, 1996). Kleinere terreinen en minder spelers zorgen ervoor dat er meer kansen zijn om zowel de tactische als technische vaardigheden in te oefenen (Tallir, 2012). Vereenvoudigde en aangepaste spelen linken aan het echte spel past dan ook in deze visie. In plaats van het geïsoleerd en repetitief oefenen van technieken op zich, zal het veelvuldig spelen van spelvormen er toe leiden dat de lerende tijdens de spelsituatie herhaalt zonder herhaling (Bernstein, 1967). De vrije spelomgeving brengt immers nooit eenzelfde oplossing naar voor.

In sommige gevallen is het zo dat leerlingen er niet in slagen zich een techniek in een spelcontext eigen te maken. Technieken zoals de lay-up na dribbel vereisen specifieke aandacht. In dit geval introduceert de leraar spelgerelateerde oefenvormen (SOV). We onderscheiden SOV op 2 niveaus. De lesgever gaat in eerste instantie via SOV technieken aanleren (vaak in het kader van het doelen, bv. de lay-up na dribbel). Daarnaast organiseert hij ook SOV om technieken in te oefenen. Voor dat laatste creëert hij vereenvoudigde spelgerelateerde contexten waarbij zowel temporele (bv. vertragen van het spel) als ruimtelijke (bv. spelen op de spots) beperkingen vooropgesteld worden (Folgado, 2010) (bv. in een 2 tegen 1 situatie waarbij de verdedigers een beperkende opdracht krijgen door op de ene of op de andere aanvaller te verdedigen).

De visie van het Doelspelcompetentiemodel is in oorsprong fel beïnvloed door de uitgangspunten van Teaching Games for Understanding (Thorpe, Bunker, Almond, 1986). Recente ontwikkelingen in het leren in het spelonderwijs bouwen verder op die gedachtegang.

## 2. Visie op leren in spelonderwijs

Eén van de grootste uitdagingen voor elke leraar Lichamelijke Opvoeding is het leerproces structureren voor de klasgroep, en daarboven ook rekening te houden met de individuele noden van elke leerling. Leerlingen leren niet allemaal op dezelfde manier, ze genereren niet dezelfde speloplossingen voor dezelfde leercontext. De interactie tussen de lerende, de leeromgeving en de leraar laat ons besluiten dat er geen lineaire progressie zit in het aanleerproces. Dat betekent dus ook dat de manier van lesgeven niet lineair kan zijn (non-

lineaire pedagogiek). De non-lineaire pedagogiek stelt dat niet iedereen op dezelfde manier, noch op hetzelfde moment een techniek leert. Het is dan ook een belangrijk gegeven van onze visie dat het leerproces door allerlei dynamische interacties op non-lineaire wijze verloopt (Chow, 2006).

Leerlingen die leren, laten oefenen in een aangepaste, stabiele leeromgeving door de correcte spel en oefenvormen te kiezen en de juiste feedback te geven, leidt er toe dat ze de techniek makkelijker zullen toepassen. Doordat complex samenspel wordt er in dit perspectief vanuit gegaan dat er geen ideaal beeld bestaat van een techniek (Chow, 2007). Beperkingen die zich voordoen bij het individu (vermoeidheid, mentale druk, ...) en de omgeving (speeloppervlak, regen, wind, ...) en de taak (spelregels, speelregels, aantal spelers, speelruimte,...) zorgen ervoor dat de spelers oplossingen zoeken binnen het kader van de opdracht. Elk individu zal zich omwille van zijn eigen beperkingen specifiek aan de omgeving en de taak aanpassen en eigen oplossingen zoeken (Newell, 1986, Davids, 2010). Gibson (1979) stelt ook dat er een cyclische relatie bestaat tussen perceptie en actie. De perceptie van de omgeving beïnvloedt de motorische acties. Omgekeerd moeten we ook bewegen om te kunnen waarnemen in de omgeving. De vraag is welke de 'sleutelbeperkingen' zijn om de lerende in een stabiele spelomgeving te plaatsen en het aangeleerde te leren beheersen.

De manipulatie van de taak leidt er toe dat de spelers exploreren hoe ze de opdracht kunnen oplossen binnen het gestelde kader. De taak van de leraar bestaat erin deze taak mede te

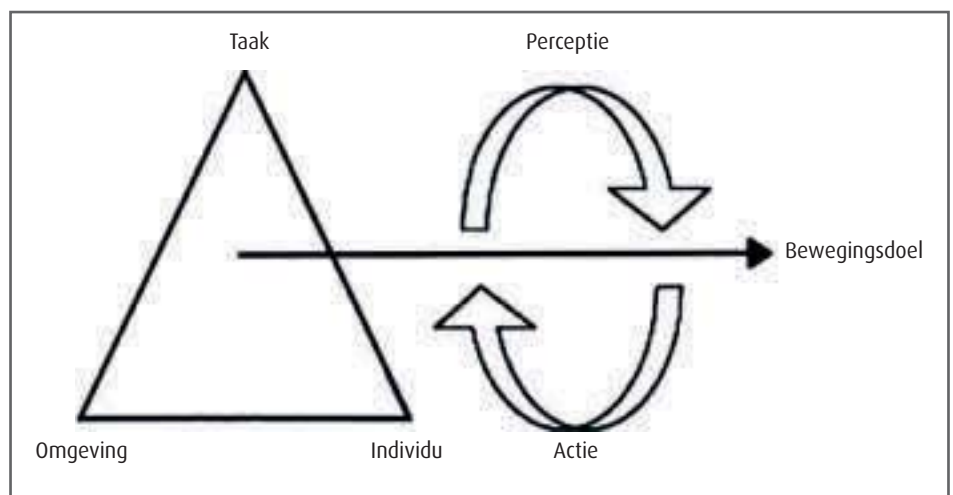
delen en de leerlingen, via het onderwijsleergesprek, zelf te laten uitzoeken hoe zij de taak kunnen oplossen. Die vorm van impliciet leren is aan deze non-lineaire pedagogiek gekoppeld.

*Illustratie: Als de leerlingen in de opwarming de opdracht krijgen om in een spelgerichte context door elkaar te dribbelen op een half basketbalterrein. Dan stelt men vast dat de technische invulling van de dribbel zal verschillen naargelang men de ruimte vergroot of verkleint. Bij een beperkte ruimte kiezen de leerlingen voor een lage beschermde dribbel. Op het moment dat de leraar de ruimte groter maakt zullen de leerlingen automatisch overschakelen op een hogere dribbel in verplaatsing.*

*Om leerlingen bewust het inzicht van deze omgevingsaanpassing bij te brengen zullen de leervragen van het onderwijsleergesprek hier gepast op inspelen. De leerkracht kan vragen wat er precies gebeurt met de dribbel bij het verkleinen en het vergroten van de ruimte.*

Het is belangrijk de taak zo aan te passen dat de verschillende fases van het aanleerproces spontaan gebeuren. Binnen de doelspelen zijn: de hoogte aanpassen, de afstand reduceren of vergroten (bv. bij het passen van de bal) en de beweging vertragen, vanzelfsprekende aanpassingen die kunnen leiden tot een eenvoudigere beheersing van een techniek zonder dat er veel technische aanwijzingen aan te pas komen.

▼ **FIGUUR 2:** Coördinatie en motorische controle realiseren in de vorm van een perceptie – actiekoppeling samen met de interactie met de 'sleutelbeperkingen' (Davids, 2010)





*Wanneer we het doel verlagen dan zien we dat leerlingen spontaan met één hand (setshot) naar het doel zullen gooien. Op die manier is het veel eenvoudiger om het doelen verder te verbeteren.*

Bij het ontwerpen van opdrachten kan de leraar de taakbeperkingen manipuleren om de leerlingen te begeleiden in hun zoektocht naar oplossingen voor bepaalde spelproblemen. De taak aanpassen door ruimtelijke of temporele beperkingen op te leggen, laat leerlingen toe de techniek gemakkelijker te leren. Daarnaast zal de leerkracht in het onderwijsleergesprek de leerlingen leiden in het maken van de correcte keuzes binnen de spelgerichte context. In bovenstaand deel werd de globale visie op leren binnen het spelonderwijs toegelicht, waarbij gefocust werd op de link tussen het individu, de taak en de context. Dat een spelgerichte visie op onderwijs leerlingen tactische vaardigheden bijbrengt is vrij voor de hand liggend, maar het is minder duidelijk waar het aanleren van technieken een plaats krijgt binnen deze visie.

In dit volgend deel illustreren we aan de hand van concrete voorbeelden hoe het aanleren van technieken in deze visie geïntegreerd wordt. Na een algemene inleiding, behandelen we achtereenvolgens de twee fasen van het aanleren en inoefenen van techniek.

### 3. Hoe de techniek in het spelonderwijs integreren?

De visie op spelonderwijs wordt doorgetrokken wanneer we het hebben over het aanleren en inoefenen van technieken.

In het hedendaags spelonderwijs en dus ook in het Doelspelcompetentiemodel gaat de leraar uit van het spelprobleem. Uit de spelanalyse zal de leraar, de leerproblemen detecteren en van daaruit speloplossingen aanreiken. Vanuit de leerproblemen stelt men dan leerdoelstellingen voorop.

Technieken in het spel integreren is een middel om het spel te kunnen spelen, ze zijn geen doel op zich. Integreren van technieken in het spel is complex. In een spel ziet men steeds een aaneengeschaalde combinatie van technieken om tot een actie te komen. De aaneenschakeling van technieken binnen een spelcontext noemen we een **doelgerichte handeling**.

*Wanneer de individuele actie naar doel centraal staat in een opdracht, dan zal een leerling die de vrije baan heeft naar doel de volgende technieken achter elkaar uitvoeren:*

*Bij het ontvangen van de pass stopt de speler in balbezit, hij pivoteert zijn voeten naar het doel, hij vertrekt in dribbel, vervolgens dribbelt hij verder en werkt hij af, afhankelijk van zijn afstand ten opzichte van het doel, met een lay-up uit dribbel of een setshot.*

We spreken dus niet langer over de techniek van het set-shot, maar over de doelgerichte handeling van het set-shot. Wanneer leerlingen uit stand een set-shot inoefenen, oefenen zij bijgevolg slechts een deel van de doelgerichte handeling, de transfer naar de spelsituatie wordt hierdoor bemoeilijkt. Wanneer we binnen de spelgerichte visie een techniek aanleren of inoefenen proberen we onze oefenvormen zo te organiseren, zodat deze zo dicht als mogelijk aansluiten bij de 'doelgerichte handeling' en al zijn facetten.

In het Doelspelcompetentiemodel zijn de doelgerichte handelingen structureel ingedeeld door een onderscheid te maken tussen: doelen, kansen creëren en opbouwen. Dat zijn de aanvallende structurele elementen. Een onderscheid maken tussen die drie structurele elementen is essentieel voor het correct kunnen inkleuren van de handelingen.

*Het gebruik van de dribbel in een individuele actie naar doel in het kader van het kansen creëren is immers anders dan het gebruik van de dribbel om in balbezit te blijven. Bij de individuele actie zal de leerling de kortste weg naar doel opzoeken, bij de opbouw zal de leerling ontsnappen van zijn verdediger om zijn ploegmaat aan te spelen.*

Om de juiste context te creëren om handelingen aan te leren of in te oefenen voeren leerlingen taken uit waarbij beperkingen ingebouwd zijn, zodat de leerlingen zelf oplossingen vinden. Die oplossingen kunnen van verschillende aard zijn. De oplossing kan in het spel zelf liggen (game as teacher), de oplossing kan door de leraar aangereikt worden door het spel te vereenvoudigen en speelregels te introduceren of de oplossing kan nog

meer vereenvoudigd, maar perceptie-actiegericht, aangeboden worden. De rode draad doorheen de drie oplossingen is dat de leraar, afhankelijk van het competentieniveau van de leerlingen, taken gaat aanbieden waarbij hij weliswaar beperkingen inbouwt maar toch nog steeds spelgericht de techniek gaat introduceren.

De vertaling hiervan naar de praktijk resulteert in een keuze van de leraar om in de kern van de les steeds vanuit spelgerichte taken te vertrekken.

#### Game as teacher

Als de leraar kiest voor de 'game as teacher' dan biedt hij de oplossing aan in het spel zelf. De leerlingen vinden spontaan de speloplossing omwille van de met beperkingen ingevulde taak (Constraints-led Approach, Davids, 2008). Beperkingen zijn aanpassingen in de spelvorm gekoppeld aan ruimte- en tijdsaspecten.

*Om dicht bij doel te scoren schermen we een ruimte af voor de verdedigers. Daardoor kunnen de leerlingen in een 3 tegen 1 situatie spontaan dicht bij doel scoren.*

Leerlingen exploreren binnen de opdracht en vinden zelf oplossingen. De praktijk leert dat spelproblemen op die manier niet steeds spontaan een oplossing krijgen. Doordat de leraar impliciet de juiste leervragen stelt kunnen leerlingen verder evolueren in het inzichtelijk begrijpen van de speloplossing.

#### Van leervragen naar speelregels

Lesgevers zullen het spel vereenvoudigen aan de hand van speelregels (bv. bij balontvangst stoppen in één tijd) die ervoor zorgen dat een doelgerichte handeling gemakkelijker kan plaatsvinden. De leervragen die de lesgever vervolgens stelt, zijn gekoppeld aan de speelregels (bv. Als je naar doel pivoteert en er is geen verdediger, wat doe je dan?). In de eerste plaats zijn het de speelregels die de manier van spelen bepalen. De speelregels zijn heuristische regels die een spelprobleem oplossen. Het is dus zeer moeilijk om dit op te delen in technische aandachtspunten of tactische regels. Via speelregels zullen leerlingen tactisch inzicht verwerven en ook gestimuleerd worden om bepaalde doelgerichte handelingen uit te voeren. Speelregels bieden voornamelijk oplossingen voor de vragen "waar en wanneer kan ik een spelprobleem oplossen?".

*Als we in balbezit willen blijven is het nuttig het spel te vertragen. In basketbal zal het spel vertragen door te passen en te vangen met beide handen, oogcontact met de balbezitter te houden, te stoppen bij balontvangst en door te pivoteren naar doel. Die speelregels laten de leerlingen in drie tijden spelen.*

*In de eerste tijd ontvangen ze de bal en stoppen ze, daarna in de tweede tijd draaien ze hun voeten naar doel om dan de doelgerichte actie in een derde tijd te vervolgen hetzij door een pass, een dribbel of een shot.*

Speelregels zijn ook vaak 'als-dan relaties' waarbij de balbezitter zijn acties koppelt aan de ploegmaten of aan de verdedigers.

*'Als de verdediger mij rechts ruimte geeft dan ga ik rechts voorbij' of 'als mijn ploegmaat vrijstaat geef ik hem de pass in zijn looplijn'.*

### **Doelgerichte handelingen vanuit perceptie - actiekoppeling**

Indien in de spelvormen de beperkingen in de taak en de speelregels niet het gewenste resultaat bieden (bv. leerlingen slagen er niet in om het set-shot in de spelsituatie uit te voeren) is het aangewezen om vanuit een 'perceptie - actiekoppeling' de handelingen te laten uitvoeren. De leraar en de leerlingen analyseren de spelsituatie in een onderwijsleergeprek. Daarna laat de leerkracht de leerling vanuit de eenvoudigste situatie de technieken uitvoeren. Bv. leerlingen ontvangen de bal van een medeleerling, pivoteren naar doel en dribbelen naar doel om te scoren met een setshot.

*Als we analyseren wanneer een leerling kan scoren met een setshot, dan stellen we vast dat dit kan vanuit een pass, vanuit een dribbel of na een rebound. De eenvoudigste vorm is vanuit dribbel, waarbij de leerling zelf de bal onder controle kan houden. Als we het setshot op een efficiëntere manier willen aanleren dan vertrekken we van:*

- de perceptie: ik sta vrij
- de actie: ik heb de vrije baan naar doel en dribbel naar doel om te scoren.

Daarom zullen we bij het aanleren en verbeteren van technieken steeds vanuit de **handelingsgerichte context** vertrekken om de overgang naar de spelsituatie te vergemakkelijken.

In vorig deel werd duidelijk gemaakt hoe men de context kan vereenvoudigen, maar toch handelingsgericht kan werken. Men probeert met andere woorden steeds de 'techniek' in te oefenen in een vereenvoudigde situatie, die zo goed als mogelijk de realistische spelsituatie nabootst. In volgend deel behandelen we achtereenvolgens wat dit betekent voor het aanleren en inoefenen van techniek.

### **3.1 Aanleren van techniek**

In volgend deel spitsen we toe op het aanleren van techniek. We illustreren hoe de lesgever een krachtige leeromgeving creëert en hoe het werken met bewegingsprincipes het leren bevordert.

Reeds bij het aanleren van nieuwe technieken is de link met de doelgerichte actie een noodzaak. De focus kunnen leggen op de essentiële problemen van de uitvoering zal er toe bijdragen dat de lerende gemakkelijker leert. De analyse van die essentiële problemen helpt de lerende om doelgericht en binnen zijn mogelijkheden de complexe beweging uit te voeren. Bij het aanleren van handelingen treden tal van problemen op als we die in zijn geheel willen integreren op basis van een bewegingsbeschrijving. In de meeste handboeken (Hal Wissel, 2004) krijgen we een volledig uitgeschreven biomechanische handleiding. De beschrijvingen zijn complex en vaak niet relevant bij het leren spelen van het doelspel. De opsplitsing in aandachtspunten dringt zich dus op.

Binnen de leerlijn van het Doelspelcompetentiemodel is het conceptueel belangrijk deze aandachtspunten te ordenen volgens hun belangrijkheid. De essentie van een techniek kunnen onderscheiden van de bijzaken is een essentieel doel voor de leerkracht. Dat doet hij in functie van het niveau van de leerling en de spelcontext.

### **De krachtige leeromgeving**

Doordat we vertrekken van een spelgerichte visie, gaat het bij het aanleren van een techniek niet uitsluitend over 'hoe' iets wordt uitgevoerd, maar ook waar en wanneer de techniek toegepast wordt in de spelcontext. Ruimtelijke en temporele aspecten staan cen-

traal in de tactische analyse. Bij de technische analyse is het belangrijk om de aandachtspunten bij de bewegingsuitvoering op voorhand op te stellen.

*Bij de lay-up uit dribbel kunnen we dat als volgt illustreren:*

*Waar?*

*Dicht bij doel met de voet in de halve cirkel*

*Wanneer?*

*Bij de vrije doorgang naar doel*

*Hoe?*

*R-L-ritme en rechts bovenhands afwerken*

Bij het aanleren maakt de leerkracht eerst een analyse van de vaardigheid. Uit die analyse stelt hij/zij de belangrijkste problemen bij het aanleren van de techniek voorop. Het is door het relatieve belang van de problemen te respecteren dat het leerproces efficiënt zal verlopen.

De techniek wordt bekeken en geanalyseerd vanuit een holistische benadering en niet vanuit de deelbewegingen. Op het moment dat de essentie opgelost is, pakken we andere aandachtspunten aan die dan op dat moment belangrijk zijn.

### **Voorbeeld: Aanleren van de lay-up uit dribbel**

*Bij de initiatie van de lay-up uit dribbel zijn er twee essentiële problemen.*

*Het eerste probleem situeert zich in de overgang van de dribbel naar de bal vastnemen.*

*Ook daar is het belangrijk dat de leerlingen van bij het begin met de correcte voet de bal aannemen. Bij de rechter lay-up komt het er dus op aan dat de rechervoet voor staat wil men in het juiste ritme verder gaan.*

*In de tweede plaats kenmerkt de lay-up uit dribbel zich door een **twee contacten ritme**. Voor de rechter lay-up is dat een **rechts-linksritme**.*

*Die analyse brengt ons tot een aanleerproces waarbij de leerlingen die twee problemen oplossen.*

*Om het eerste probleem op te lossen is het essentieel te vertrekken vanuit de globale beweging, waarbij de overgang van*

de dribbel naar bal vastnemen opgelost wordt. Het is immers de bedoeling om de rechtersvoet voor te hebben voor de rechter lay-up. Bij de initiatie nemen leerlingen **kleine stappen** om er voor te zorgen dat ze hun rechtersvoet voor kunnen plaatsen bij het opnemen van de bal. Daarna plaatsen ze de linkervoet en doelen ze.

Daarbij is het dan ook **niet aangewezen** om de leerlingen de lay-up aan te leren vanuit dribbel links bal opnemen rechts-links. Die manier van aanleren geeft aanleiding tot loopfouten en is hier daarom niet op zijn plaats.

Het is **onbelangrijk** om op dat moment in het leerproces aandacht te hebben voor het beheersen van een grote eerste stap en een kleine tweede stap of voor de bal-bescherming. Leerlingen verliezen op dat moment de focus voor de essentie. De kans is dan ook groot dat zij het tweecontacten-ritme en de overgang van dribbel naar bal vastnemen, niet meer zullen beheersen.

De lay-up na dribbel is een moeilijke vaardigheid, niettemin bekijken we dit best vanuit een handelingsperspectief.

**Het vertragen van de beweging** (kleine stapjes) helpt bij die globale aanpak. Naast het vertragen kan ook het aanpassen van de omgeving een hulp zijn bij het aanleren van een technische vaardigheid. Het gebruik maken van SOV (Figuur 3) zal de leerlingen helpen bij het aanleerproces. In een SOV krijgen ze de tijd om zowel de beslissing te nemen, als om de uitvoering correct te oefenen.

### Bewegingsprincipes versus aandachtspunten

Traditioneel wordt er zowel in de sport als in de Lichamelijke Opvoeding hoofdzakelijk gewerkt met intern georiënteerde aandachtspunten ('hou je elleboog hoog', 'buig door je benen voor je shot'). Die interne focus richt de aandacht naar de correcte uitvoering van de bewegingen van de verschillende lichaamssegmenten. De leerlingen proberen zo om een instructie min of meer letterlijk te vertalen naar hun actie. Een mogelijk probleem is dat we de leerlingen op die manier niet stimuleren om hun eigen mogelijkheden te exploreren en zelf de bewegingsoplossing te vinden. Door het hanteren van bewegingsprincipes bij feedback, verleggen we de focus van de uitvoerder naar extern.

Uit het onderzoek van G. Wulf (2007) leren we dat bewegingsprincipes nuttiger zijn dan het gebruik van intern georiënteerde aandachtspunten.

Voorbeeld van interne feedback bij het set-shot: "Zorg dat je je arm strekt als je shot!"

Voorbeeld van externe feedback bij het set-shot: "Zorg ervoor dat de bal zo hoog gaat dat hij de ring niet kan raken als je shot."

Wat zoveel wil zeggen als dat er hoogte in de bal moet zitten. Hoogte betekent onrechtstreeks dat je intern sowieso je arm moet strekken.

In sommige gevallen (Beek, 2011) zullen de instructies en de feedback op de bewegingen zelf gericht zijn, maar over het algemeen zullen de leraren die zo veel mogelijk richten op een externe focus. In het kader van het aanle-

ren van technische vaardigheden komt het er op aan na te denken hoe we aandachtspunten kunnen vervangen door bewegingsprincipes. De leerlingen weten gemakkelijker en veel duidelijker wat van hen verwacht wordt.

Het analogie leren (Beek, 2012) is ook een mooie toepassing van het verleggen van de aandacht naar een externe focus. Bij deze vormleren worden bewegingen met beeldspraak voorgesteld. Een beeld zegt immers meer dan vele woorden.



### Inoefenen van techniek

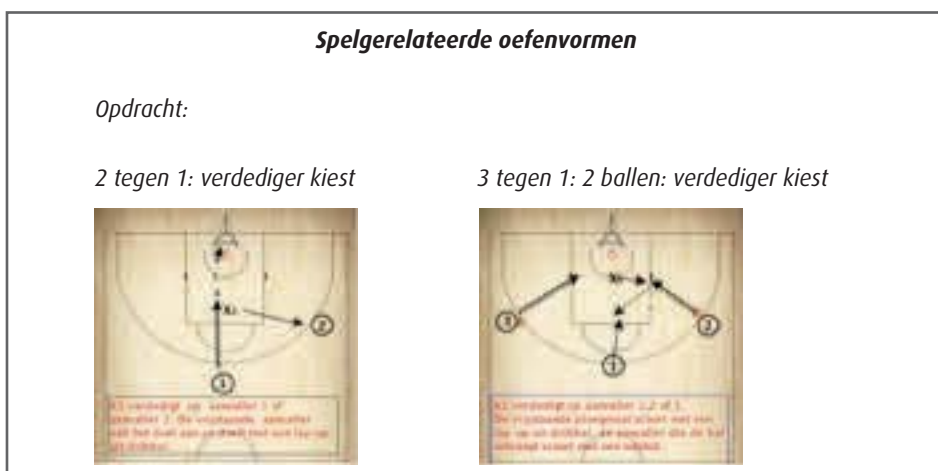
Het inoefenen van techniek gebeurt in verschillende fases.

Als we de volledige technische beschrijving bekijken is het duidelijk dat niet alle aandachtspunten bij de initiatie aan bod kunnen komen. Voor we bijkomende aandachtspunten toevoegen moet eerst de essentie van een techniek geautomatiseerd zijn. Dat wil daarom niet zeggen dat binnen een bewegingsbeschrijving niet alle aandachtspunten op de één of andere manier hun functie hebben.

Wanneer welke aspecten van de techniek, in welke fases van het aanleerproces en de leerlijn aan bod komen is de vraag. Met andere woorden: welke technieken en welke aspecten of aandachtspunten komen in welke grondvorm aan bod?

Binnen het Doelspelcompetentiemodel is een leerlijn uitgetekend via de Grondvormen (GV) en Partiële Grondvormen (PGV) om spelgericht het doelen aan te leren (bv. lay-up uit dribbel) maar ook voor het creëren van kansen (bv. de individuele actie naar doel) en voor de opbouw (bv. in balbezit blijven).

FIGUUR 3: Spelgerelateerde oefenvormen (SOV) (Ingame, 2012)



**Voorbeeld: Bij de analyse van de lay-up uit dribbel kunnen we dat als volgt indelen:**

Fase 0: Een opdracht om het einddoel te koderen

Leerlingen confronteren met een spelsituatie waarbinnen ze op de meest eenvoudige manier gestimuleerd worden om deze technische vaardigheid toe te passen. In ons voorbeeld met de lay-up uit dribbel voorzien we een 3 of 2 tegen 1 situatie. De verdediger wordt fel beperkt in zijn bewegingsmogelijkheden. Het doel is om te scoren met een lay-up uit dribbel. De verdediger blijft boven de vrijworplijn.

▼  
FIGUUR 4: 3 tegen 1 waarbij de verdediger boven de vrijworplijn blijft.



Fase 1 (initiatie): Beheersen van de elementaire aspecten (Zie voorbeeld: aanleren lay-up uit dribbel).

Bv. bij de lay-up uit dribbel zijn dat volgende twee aspecten:

- overgang van dribbel naar bal vastnemen
- het twee contactenritme

Fase 2: Toepassen van de techniek in een vereenvoudigde spelsituatie.

Hier komen geen nieuwe aspecten aan bod. We gaan er vanuit dat de leerlingen de vaardigheid beheersen. De spelsituatie ook zo kiezen dat die het toelaat om op een rustig tempo de technische vaardigheid toe te passen.

Bv. bij de lay-up uit dribbel zullen we op een ½ terrein 2 tegen 1 spelen waarbij de verdediger boven de vrijworplijn blijft, op die manier krijgt de speler in balbezit de kans om in een vrije doorgang naar doel de lay-up uit dribbel toe te passen (Zie figuur 5).

Fase 3: Toepassen van de vaardigheid in een spelsituatie waarbij de snelheid van uitvoering opgevoerd wordt.

Bv. bij de lay-up uit dribbel gaat de aandacht nu naar het omzetten van de horizontale snelheid in verticale snelheid. Dat door een grote stap te plaatsen bij het eerste contact en een kleine stap bij het tweede contact.

Fase 4: Toepassen van de techniek in de reële spelsituatie

Bv. bij de lay-up uit dribbel zal men in de laatste fase aandacht hebben voor het beschermen van de bal. Op die manier zal een speler in een 1 tegen 1 situatie kunnen vermijden dat de verdediger de bal van zijn tegenstrever ontnemt.

**Voorbeeld: De Lay-up na dribbel wordt ingedeeld bij het doelen als het einde van een individuele actie.**

Binnen het Doelspelcompetentiemodel wordt in Grondvorm 2, 3 en 6 (zie figuur 1) veel aandacht besteed aan de individuele actie. We kunnen de bovenstaande fases dan ook op volgende wijze spreiden over die 3 grondvormen:

Grondvorm 2: fase 0, 1 en 2

De grondvorm zal bij het creëren van kansen de individuele actie benadrukken. In grondvorm 2 spelen we op een ½ terrein en kunnen de leerlingen scoren vanuit een situatie van vrije doorgang naar doel.

Grondvorm 3: fase 3

In grondvorm 3 leggen we de nadruk bij het scoren in tegenaanval en gaan we ervan uit dat leerlingen op hoge snelheid kunnen scoren als ze de vrije doorgang naar doel hebben.

Grondvorm 6: fase 4

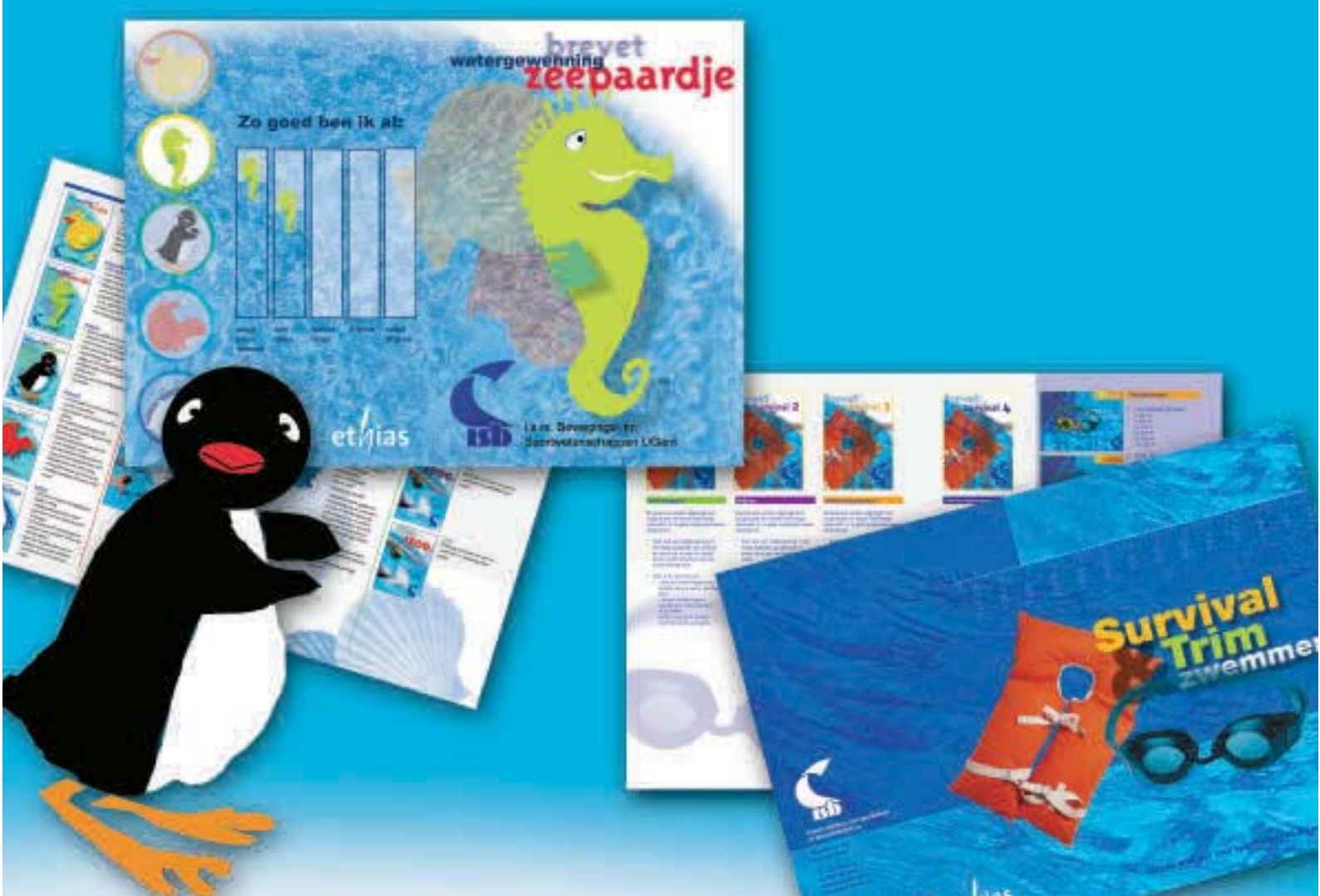
In grondvorm 6 ligt de nadruk terug op de 1 tegen 1 situatie en gaan we ervan uit dat leerlingen hun man kunnen voorbij gaan in die situatie. Het is daarbij zeer belangrijk dat zij leren om hun bal te beschermen als ze die actie ondernemen.

## Besluit

Binnen de doelspelen staat de spelsituatie centraal, een techniek zal dus steeds aangevend worden om het spel beter te spelen. Het aanleren van een techniek kan bijgevolg nooit een doel op zich zijn binnen de doelspelen. Deze bijdrage maakt duidelijk dat leerlingen technieken sneller zullen integreren in de spelcontext, wanneer we de techniek, in elke fase van het aanleerproces, in een handelingsgerichte context (dit is een vereenvoudigde weerspiegeling van het eigenlijke spel) plaatsen. Het Doelspelcompetentiemodel biedt een wetenschappelijk onderbouwde leerlijn aan om techniek binnen dergelijke spelcontext aan te bieden.

Via spelsituaties spoort de lesgever de leerlingen impliciet aan om spelproblemen zelf op te lossen. De leraar begeleidt dat leerproces aan de hand van spelgerichte leervragen. Techniek is hierbij dus het middel om een doelgerichte actie te kunnen beheersen. De Constraints-led Approach (Davids, 2008) en de Non Lineaire Pedagogiek (Chow, 2007) benaderen de leerling als individu. We streven er naar dat de leerlingen binnen de eigen mogelijkheden en op een uitdagende en haalbare manier, de spelomgeving bespelen. De taak van de leraar bestaat eruit om de spelcontexten gedifferentieerd aan te bieden om vanuit krachtige leeromgevingen een stabiele spelomgeving te creëren.

**Trefwoorden: techniek, spel, impliciet leren, non lineaire pedagogiek, doelspelcompetentiemodel**



# Info en bestellen via ISB

[www.isbvzw.be](http://www.isbvzw.be) of 03/780.91.00

Heb **jij**  
al een  
**zwembrevet?**



*LO'ers ontwikkelen*

## DETO TURNPANTOFFEL



**Stralend, in sportieve outfit en met een mooie schoendoos staan ze voor de deur van het BVLO-secretariaat in Sint-Amandsberg. Dennis Duchesne uit Bornem en Tom Daems uit Mechelen liepen samen school in het Koninklijk Atheneum in Boom en studeerden daarna Lichamelijke Opvoeding. Dat deden ze aan de Hogeschool Antwerpen, tegenwoordig Artesis genaamd. Op dit moment zijn ze beiden LO-leerkracht. Tot hiertoe niets bijzonders zou je zeggen.**

Toch hebben deze twee mannen iets bijzonders klaargespeeld en zijn ze van plan om ons die oude 'turnpantoffeltjes' uit de turnles te doen vergeten.

"We zijn hier al een jaar of acht mee bezig", steken Dennis en Tom van wal. "Aangezien we allebei al meer dan tien jaar les geven, hebben we ervaring met het vaak povere

schoeisel dat kinderen aan krijgen of soms zelfs niét aan krijgen voor de les Lichamelijke Opvoeding. Ouders beseffen vaak niet dat de 'turnles' van vroeger er vandaag de dag totaal anders uitziet. We doen al lang niet meer uitsluitend Zweedse gymnastiek, we lopen, doen balsporten, dansen, springen, gaan ook buiten sporten als we daartoe de kans hebben en dan volstaan die witte turnpantoffels niet aan de beweegbehoeften van de kinderen.

Bovendien hebben die dingen totaal geen goede pasvorm. Kinderen zaten met hun tenen gekruld, hun kousen zaten dubbel, of ze waren op de groei gekocht en verloren ze bijna bij elke stap."

"Hoeveel keer heb ik niet gehoord, heb ik ze juist aan meester?, vraagt Tom zich af. Ik tekende toen rode bolletjes op de pantoffels, als die bij elkaar stonden was het OK." Dennis knikt instemmend.

De mannen wisten perfect wat ze wilden, maar hun idee daadwerkelijk in een product omzetten, bleek een karwei. In de slipstream van televisieprogramma's als 'Topstarter' dweilden ze de markt af om een partner te vinden. "Uiteindelijk kwamen we via via bij de grote baas van Brantano terecht, wiens echtgenote ook een LO'ster is en die ons verhaal heel gingen was. Eindelijk konden we praktisch aan de slag", zeggen de twee. Anderhalf jaar verder en na een aantal prototypes en veel uittesten ligt of staat de DETO sportschoen in de winkel. DETO komt trouwens simpelweg van Dennis en Tom.

Wat is er nu zo speciaal aan de DETO turnpantoffel?

"We hebben het eigenlijk zo eenvoudig mogelijk gehouden", start Dennis. "In veel schoolreglementen staat dat de kinderen witte turnpantoffels nodig hebben, dus onze schoen



“Weg met de krultenen  
in TURNPANTOFFELTJES  
van vroeger”

moest wit zijn. Bovendien is hij gemaakt uit stevig canvas, heeft een stevige sportzool die op de juiste plaats buigt. De niet-indrukbare hielomsluiting zorgt ervoor dat de hiel voldoende steun krijgt. Dit zorgt dan weer voor extra stabiliteit bij het sporten.”

Bijzonder is ook dat de turnpantoffel meegroeit met de voeten, dankzij een uitknipbaar kussentje aan de hiel overbrugt de schoen twee maten.

Natuurlijk werd ook aan het gebruiksgemak van de kinderen gedacht. Zo heeft de schoen handige kleefstroken die kinderen toelaat de schoen perfect aan te trekken. En het kindvriendelijke logo, namelijk een duizendpoot - goed voor duizend sporten - die over de twee schoenen heen loopt zorgt ervoor dat kinderen ze altijd juist aantrekken.

“Ook het logo werd trouwens uitgetest bij kinderen”, vult Tom aan. Zo vonden ze het oorspronkelijke logo wel OK, maar door het beest een zonnebril te geven, bleek het pas echt cool! We hebben het in vier kleuren, gifgroen, lichtblauw, donderblauw en muizengrijs en vanaf maatje 34 staat het logo achteraan op de schoen. De turnpantoffel is trouwens te verkrijgen van maatje 22 tot 41.”

Wat we in de toekomst misschien wel nog moeten voorzien is een roze duizendpoot voor de meisjes”, lachen de heren die nu reuze benieuwd zijn naar de verkoop van de schoen. “Rijk gaan we er niet van worden”, beweren ze in koor. “We vinden het gewoon superbelangrijk dat collega’s en ouders gaan inzien hoe belangrijk het is dat kinderen goede schoenen dragen, en niet alleen in het dagelijkse leven, ook bij het sporten. Er is nu een betaalbaar exemplaar, dus geen excuses meer”, besluiten Dennis en Tom. Dat de DETO turnpantoffel wordt aanbevolen door de Federatie van de Belgische Podologen is natuurlijk ook een opsteker.



FOTO'S TIJDENS DE 'SCHOENENBORREL'  
WAAR DETO WERD VOORGESTELD



De Bond voor Lichamelijke Opvoeding laat jou graag nagenieten van de activiteiten die de afgelopen paar maanden hebben plaatsgevonden. Was je er niet bij, geen nood, onze activiteitenkalender biedt jou nog veel kansen om mee te sporten en bij te scholen!

## BVLO-RECREATIEVE ACTIVITEITEN

### 1e BVLO Minivoetbaltornooi i.s.m. FC Kouter Deinze

Het minivoetbaltornooi georganiseerd door de BVLO i.s.m. zijn Deinse voetbalclub FC Kouter op zaterdag 15 juni was een succes te noemen.

Het was vroeg dag; het veld op de Kouter in Deinze zag er prima uit, de terreinen lagen klaar om bespeeld te worden, de spelers stonden te popelen om eraan te beginnen, de tentjes van de provincie Oost-Vlaanderen en van Polar boden onderdak aan de officials en de organisatie. wat beschutting, het startschot werd gegeven. Maar natuurlijk moest er eerst nog een fikse bui neerkomen! Nadien bleef het de volledige dag droog en kon de ferme wind niet echt een spelbreker zijn.

Na een drukke en heel faire voetbal dag werd om 16 uur de finale tussen GS Bouw en Midow op gang geschoten. Beide teams hielden de spanning erin. Met een 5-4 overwinning trok Midow na 4 x 10 minuten aan het langste eind. Een mooie winnaar van een mooi tornooi, dat heel sportief verliep. De scheidsrechters waren supertevreden



over de faire sfeer die er heerste. De heer Marc De Buck, Voorzitter van de Provincieraad Oost-Vlaanderen en mevrouw Annie Mervillie, Voorzitter van de Gemeenteraad Deinze overhandigden de trofeeën en prijzenpakketten in een ongedwongen slotmoment.

Wij danken hierbij nogmaals de vele vrijwilligers, de provincie Oost-Vlaanderen, de stad Deinze en de sponsors. Tot volgend jaar!

#### Volledige Uitslag

1. MIDOW
2. GS BOUW
3. Peirens Schrijnwerken
4. SV Sletsen
5. Vanaezepoepers
6. Bontemutsen
7. De Sletjes
8. FC De Perluten
9. 't Duvelke
10. Free Kicks
11. Donkeysjot
12. Praatcafé De Matroos
13. FC Salonpuppen
14. Moet er nog zand zijn?
15. MVC R.E.A. !
16. Sfeercafé De Afspraak

Topschutter:

Guillaume Clinckemaille (18 doelpunten)



### BVLO was op Pennenzakkenrock Mol en de DAS-beurs van Mechelen en Gent

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding (BVLO) speelde bamboestiek op Pennenzakkenrock in Mol, op 27 juni 2013. Voor vele kinderen en jongeren was dit een eerste kennismaking met het spel, én het viel duidelijk in de smaak!

Ook tijdens de DAS-beurzen had de BVLO een populaire activiteitenstand. Bamboestiek was het toverwoord.





## 18e BVLO-Jaarvergadering West-Vlaanderen - Zaterdag 1 juni 2013 - Ieper

De bestuursleden van de BVLO waren op 1 juni jl. te gast in het stadhuis op de Grote Markt in Ieper voor de 18e BVLO-Jaarvergadering. De organisatie was in handen van BVLO West-Vlaanderen vzw. De dag startte met een Academische Zitting. Jorje Cottyn, voorzitter BVLO West-Vlaanderen Eric De Boever, voorzitter BVLO verwelkomden de gasten. Nadien namen enkele gastsprekers het woord:

- Jef Verschoore, schepen voor toerisme stad Ieper en belast met de herdenking van WO I en Voorzitter Flanders Field museum
  - Interview met Delphine Persoon, wereldkampioene boksen door Jeroen Vanthournout
  - Paul Breyne, gewezen gouverneur provincie West-Vlaanderen en commissaris-generaal belast met de federale coördinatie van de plechtigheden voor de herdenking van 100 jaar Eerste Wereldoorlog
- Na de receptie in het stadhuis en een lunch stond uiteraard nog een bezoek aan het Flanders Fields Museum op het programma.



## Zeezeilen met BVLO en Channel Sailing

Op maandag 1 en dinsdag 2 juli voer opnieuw een jacht van Channel Sailing onder BVLO-vlag. Telkens 7 gelukkige BVLO-leden mochten mee op de Noordzee, en of het een toffe belevenis was! Zoals elk jaar waren de zeilers enthousiast over de ervaring, de schippers en het gezelschap. En deze keer viel ook het weer best mee, hoewel er wat meer wind had mogen zijn.

Een uitgebreider verslag en foto's van de twee zeildagen vind je op de website, surf naar alle nieuws.

Wil je er volgend jaar bij zijn, stuur dan zeker een e-mail naar [communicatie@bvlo.be](mailto:communicatie@bvlo.be), dan maak je kans om uitgeloot te worden.



## Winnaars fotowedstrijd Panathlon Stipendium 2013 gekend



Het thema dit jaar was 'Fair Play'. De wedstrijd richtte zich naar de eerste vier leerjaren van het secundair onderwijs, het BUSO, de jeugd ploegen van sportclubs en de G-sportclubs. Daarnaast werd ook een publieksprijs uitgereikt.

De SVS Apotheose vond plaats op donderdag 20 juni 2013 het Bloso-centrum Julien Saelens in Brugge. Het was een 'vol' huis met meer dan 1000 enthousiaste deelnemers. De academische zitting vond plaats

in de splinternieuwe sportzaal. Paul Eliaerts, afdelingshoofd van de Afdeling Sportpromotie/Kenniscentrum van het Bloso, kondigde in zijn toespraak aan dat de proeftuin 'Brede school met sportaanbod', die dit jaar ten einde loopt, een structurele verankering zal krijgen. Het aantal Follo's (flexibele leerkrachten lichamelijke opvoeding) zal tot 29 opgetrokken worden zodat hun werkerrein over heel Vlaanderen een realiteit wordt.

Voorzitter Jean-Pierre Bormans sloot de drie jaargangen van de schoolsportpromotieactie '10 voor schoolpoort' af en stelde het nieuwe actieplan 'Sport beweegt je school' voor. Dit zijn acties van Bloso en SVS. Paul De Broe, Panathlon International, situeerde de fotowedstrijd Panathlon Stipendium die de ethische aspecten in de jeugdsport dit jaar onder de aandacht bracht in de vorm van het thema 'Fair Play'.

De laureaten kregen hun materiaalcheque van de firma Janssen-Fritsen t.w.v. 1.000 euro uit de handen van Rony Cuyt, vertegenwoordiger van de Nationale Loterij. De fotowedstrijd verliep in samenwerking met BVLO en SVS. De laureaten en de winnende foto's kan je bekijken op de website [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be), surf naar alle activiteiten.

BVLO was op de infobeurs aanwezig met een druk bezochte infostand bemand door stafmedewerkers Kim D'Oosterlinck en Davy Van Boxstael.



# BVLO-Nascholingen

## NOTEER NU IN JOUW AGENDA

### Werken met Google docs – 23 september 2013

De BVLO organiseert in samenwerking met Sportac de bijscholing 'Werken met Google docs' voor sportclubs bestuurders - medewerkers - recreanten.

Tijdens de vorming komen een aantal van de vele mogelijkheden binnen Google Docs aan bod. Via een google account krijg je immers een aantal zeer handige tools ter beschikking die je zowel privé als zakelijk heel goed kan gebruiken, mits je de functionaliteiten onder de knie hebt. Enkele voorbeelden:

- Google Calendar: beheren van zowel persoonlijke als Group-calendars, delen van kalenders met anderen, zichtbaar maken op een website enz.
- Google Docs (Word): samenwerken aan verschillende documenten, importeren van of naar MS Word, printen, geschiedenis van een document bekijken, documenten doormailen of online publiceren, enz.
- Spreadsheets (Excel): beheren van excel-documenten, samen online statistieken bijhouden en raadplegen.

De nascholing vindt plaats in een computerleslokaal in de Zandloperstraat 8 in 9030 Mariakerke op maandag 23 september 2013 van 19.30 tot 22.30 uur.

### Nascholing Bewogen Bewegen - 4 oktober 2013

I.s.m. G-sport Provincie Vlaams-Brabant & DVC Heilig Hart Deinze

**Inhoud:** Tijdens deze nascholingsavond komen een aantal uitgewerkte bewegingsactiviteiten uit het praktijkboek "Bewogen Bewegen" aan bod. Deze praktische sessies worden verzorgd door sportlesgevers van het dienstverleningscentrum Heilig Hart.

**Plaats:** Sporthal A.J. Braillard, Wandelingstraat 54, 1601 Ruisbroek

### Van Honkbal naar Baseball – 14 en 21 oktober 2013

Op maandag 14 en 21 oktober 2013, van 19.00 tot 21.00u vindt in de Sporthal PXL (vroeger XIOS) Hogeschool, Vilderstraat 5, 3500 Hasselt de nascholing Van Honkbal naar Baseball plaats. Raf Martens deelt de nascholing op in 2 delen: Voor het basisonderwijs werkt hij in 4 stappen: 1. Tik- en trefbalspelen; 2. Voorbereidende spelen op honklopen; 3. Vereenvoudigde spelen met honken; 4. B-bal. Voor het secundair gaat het stap voor stap naar een haalbaar eindspel.

**Organisatie:** BVLO Limburg vzw

### Aspirant initiator ropeskiing – 28 tot 30 oktober 2013

BVLO organiseert i.s.m. de club Let's Go en de gemeente Aalter van maandag 28 oktober t.e.m. woensdag 30 oktober 2013 de opleiding Aspirant-Initiator in Aalter. Wie minstens 16 jaar wordt in 2013 en graag de **eerste stap zet richting initiator Ropeskiing**, moet beslist deelnemen aan deze cursus. Tijdens deze cursus verwerf je basiskennis om (jeugdige) skippers tijdens een training op een veilige en verantwoorde manier oefeningen aan te bieden, als helper van een hoger opgeleide lesgever/trainer.

### 39e BVLO-Studiedag – 14 november 2013

I.s.m. FaBeR KU Leuven

Ben je op zoek naar nieuwe ideeën of oefenstof? Wil je graag mee zijn met laatste nieuwe trends (ipad/gps/...) in lichamelijke opvoeding en sport? Of wil je terugkeren naar de basis, en je benadering van de klassieke sporten opfrissen of perfectioneren?

Stel dan vlug je eigen programma samen en schrijf in voor de 39e BVLO-Studiedag! Deze Studiedag, de jaarlijkse afspraak voor elke leerkracht LO en sportlesgever heeft als thema: "Lichamelijke Opvoeding en Sport op School:

een Blik naar de Toekomst".

De 39e editie wordt deze keer i.s.m. FaBeR KU Leuven georganiseerd en vindt plaats in de (sport)accommodaties van FaBeR op 14 november.

De BVLO-Studiedag is er om studenten, leerkrachten LO, kleuterbegeleiders, coaches en jeugdsportbegeleiders, nieuwe oefenstof, spelvormen, organisatievormen, differentiatiemogelijkheden of didactische tips enzovoort te bezorgen. In de voormiddag starten we met een theoretische openingssessie gevolgd door drie praktijkmodules. Zoals ieder jaar kan je je laten bijscholen in verschillende sportdisciplines onder leiding van vakspecialisten. Uiteraard is het ook het moment om collega's en oude bekenden terug te ontmoeten in een gezellige sfeer.

Wil je graag zeker zijn van je plaats bij bepaalde sessies, schrijf dan vlug in.

**Datum:** Donderdag 14 november 2013

**Plaats:** KU Leuven, Sportaccommodatie FaBeR

**Inschrijven:** Je kan online inschrijven of het inschrijvingsformulier uit het bijgaande studiedagnummer bezorgen aan Davy Van Boxstael, Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg - nascholingen@bvlo.be - fax. 09/229 31 20

**Meer info of vragen?**

Davy Van Boxstael - davy.vanboxstael@bvlo.be - 09/218.91.29

**Opmerking:** Aansluiting als lid is verplicht omwille van de verzekering. Niet BVLO-leden betalen eveneens het lidgeld. Scholen of sportdiensten die lid zijn van BVLO kunnen één personeelslid laten deelnemen aan de stage op naam van de school/sportdienst. Zij dienen steeds de naam van dit personeelslid te vermelden.

Personen, scholen of diensten, die een factuur wensen dienen dit kenbaar te maken bij de inschrijving.

### Rock en Roll in het onderwijs – 18 en 25 november 2013

Mieke Ketelslegers goes back in time. Het thema Retro kent een enorme opmars, ook de retro-danstijlen, waaronder Rock'n Roll. Rock'n Roll is een swingende dansvorm die paarsgewijze of in een formatie van dansparen wordt gedanst. Dansers kunnen ook acrobatische elementen toevoegen. We starten met het aanleren van de basispas, vervolgens bouwen we rond de basispas een aantal figuren op tot een danscombinatie. Ook een aantal eenvoudige acrobatische elementen worden aangeboden en dit stap voor stap.

Deze nascholing vindt plaats in de Sporthal /danszaal van Health City Diepenbeek, Ginderoverstraat 7/Z, 3590 Diepenbeek, op maandag 18 en 25 november van 19.00 tot 21.00u.

**Organisatie:** BVLO Limburg vzw

### Kleuters staan niet stil! - 11 december 2013

**Inhoud:** BVLO organiseert een sportieve voormiddag waarbij leerkrachten Lichamelijke Opvoeding, kleuteronderwijzers, sportpromotoren, studenten, nieuwe ideeën en oefenstof kunnen opdoen om kleuters gevarieerde speel- en bewegingsmogelijkheden te geven.

**Plaats:** Nog te bepalen

### Winterstage - 12 en 13 december 2013

**Inhoud:** Trainers, sportmonitoren, sportfunctionarissen, leraren en studenten LO kunnen zich gedurende 2 dagen bijscholen in verschillende sportdisciplines onder leiding van vakspecialisten.

**Plaats:** Bloso sportcentrum J. Saelens, Speelpleinlaan 1, 8310 Assebroek

**Organisatie:** BVLO West-Vlaanderen vzw

## EN VERDER

### VTS-cursus Volleybal Instructeur B, gericht naar studenten en afgestudeerden LO

VTS organiseert Module 2 en 3 van de VTS-cursus Instructeur B Volleybal tijdens de herfstvakantie 2013 in de sporthal van Hogeschool Gent. Van Module 1 (Algemeen Gedeelte) zijn de studenten vrijgesteld. Module 4 is een stage die na afloop van de lessen moet opgenomen worden (20u kijkstage).

Heb je interesse in deze trainerscursus, reageer dan tegen uiterlijk 14 september 2013 via mail naar één van de hogeschoolliaisons, die het initiatief coördineren: Joeri.callaert@blosob.be of Jos.delen@blosob.be.

### Gratis nascholing over reanimatie en cardiologische defibrillatie

Als onderdeel van de 'Durf redden' campagne, wil de Belgische Cardiologische Liga leerkrachten bewust maken rond hartstilstand. Via de "Hart Acties" vormt de organisatie 200 leerkrachten rond reanimatie en cardiologische defibrillatie. Dit is een actie in samenwerking met het Belgische Rode Kruis.

Deze 3 uur opleiding zal plaatsvinden in de lokalen van het Rode Kruis tijdens de maanden november en december.

Elke school kan 1 leerkracht inschrijven voor deze vorming. Na deze opleiding krijgt de leerkracht het didactisch materiaal om de informatie te verspreiden aan zijn leerlingen vanaf de leeftijd van 15 jaar. Dit om hen te sensibiliseren en warm te maken rond dit probleem. Het doel is dat elke leerkracht vervolgens 100 leerlingen opleidt. Dankzij deze training, zullen 200 leerkrachten en 20.000 leerlingen in staat zijn om een leven te redden op school, thuis of op een openbare plaats.

### Ben je geïnteresseerd in dit project?

Stuur een e-mail naar de dienst Onderwijs van het Rode Kruis, om een van je leerkrachten in te schrijven: onderwijs@rodekruis.be of bel 015/44 34 74. De toegang tot de vorming is beperkt, wacht dus niet om je in te schrijven! Voor meer informatie: [www.durf-redden.be](http://www.durf-redden.be) - [www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

**Alle info vind je ook op [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)**

# BVLO-Sportkampen



## BVLO GEEFT KLEUR AAN JE VAKANTIE

Vele honderden kinderen en jongeren van 3 tot 18 jaar waren de afgelopen zomervakantie te gast op één van de BVLO-Sportkampen. Een uitgebreid team van gekwalificeerde en supergemotiveerde lesgevers stonden deze zomer garant voor heel veel sport- en spelplezier.

Uit de evaluaties blijkt dat de kampen heel erg gesmaakt worden, door de kinderen zelf als de ouders, een goede barometer voor de kwaliteit.

*"Ons kind is supercontent, dus wij ook!"*

*"Voor een eerste kampje van onze kleuter is dit een waar succes!"*

*"Onze dochter was nochtans heel aarzelend gestart, maar ze komt volgend jaar zeker terug."*

De BVLO-sportkampen floreren als nooit tevoren. Dat de BVLO-sportkampen er mogen zijn, dat staat als een paal boven water.

De BVLO werkt met enthousiaste en gediplomeerde lesgevers die ervoor zorgen dat de kampers een fantastische kampweek beleven. De thema's zijn uitdagend en spreken tot de verbeelding en elk jaar gaan we op zoek naar nieuwe toffe thema's.

Kleuters, musicalsterren, balsporters allerhande, beginnende fietsers en fietsfanaten, omnissporters, skippers, ... ze vinden allemaal hun ideaal sportkamp bij de Bond voor Lichamelijke Opvoeding- BVLO. Er zijn zowel externaat- als internaatsportkampen.

Uiteraard zijn deze sportkampen erkend door Bloso en voldoen ze aan de voorwaarden voor fiscale aftrek van sportieve kinderopvang.

Onze BVLO-kampers zijn:

**KEURIGE KLEUTERTJES** **VLOTTE VOLLEYBELOFTEN**  
**MEESWINGENDE MUSICALSTERREN**  
**BEHENDIGE BASKETBINKEN** **ONDEGENDE OMNISPORTERS**  
**VEERKRACHTIGE VOETBALGODEN**  
**FLEXIBELE FIETSARTIESTEN**  
**KORDATE KORFBALLERS**  
**TALENTVOLLE TENNISERS** **REVOLUTIONAIRE ROPESKIPPERS**  
**AERODYNAMISCHE AVONTURIERS** **DOLBLIJE DANSERS**

De kampen vonden dit jaar plaats in (alfabetische volgorde) Aalter - Brugge - De Panne - Deurne - Gent - Tongeren - Jabbeke - Leuven - Lot - Mariakerke - Roeselare - Sint-Martens-Latem - Waregem - Zedelgem

Vanaf september stellen we het programma voor 2014 op. Wie volgend jaar zijn kindjes wil inschrijven, zal snel moeten zijn! Wij zetten alles online te hebben tegen Nieuwjaar 2014. Hou zeker de website in de gaten! [www.bvlosporokampen.be](http://www.bvlosporokampen.be) en [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

Je moet gewoon het Superformiweldigeindefantakolosachtige aanbod bekijken op [www.bvlosporokampen.be](http://www.bvlosporokampen.be) waar ook alle kampfoto's gepubliceerd zijn!

Meer info?

Mail naar [sportkampen@bvlo.be](mailto:sportkampen@bvlo.be) of [nele.vanrie@bvlo.be](mailto:nele.vanrie@bvlo.be). Bel naar 09/218.91.28



## OPROEP

We zijn nog op zoek naar een 'roepnaam' voor onze sportkampen, een die blijft hangen. Let wel, de naam moet uniek zijn en geschikt voor alle leeftijden, zowel voor kleuters als voor tieners. Vind jij een formidabele naam en wordt die effectief gekozen, dan wacht jou een mooie verrassing! Alle creatieve voorstellen zijn welkom op [communicatie@bvlo.be](mailto:communicatie@bvlo.be)



## "DYNAMISCHE STAF"

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van van 9 tot 12 uur en van 14 tot 17 uur.

Onze algemene gegevens:

tel. 09/218.91.20 – fax 09/229.31.20 – E-mail: [info@bvlo.be](mailto:info@bvlo.be)

We stellen ons even voor:

**STEPHANIE COPPENS (1)** - INTERIM **CAROLIEN NEIRINCKX (2)**

Clubwerking en Activiteiten - 09/218.91.23 - [clubwerking@bvlo.be](mailto:clubwerking@bvlo.be)

**PATRICK DE POORTER (3)**

Facturatie en Bestellingen - tel. 09/218.91.21 - [facturatie@bvlo.be](mailto:facturatie@bvlo.be)

**KIM D'OOSTERLINCK (4)**

Ledenadministratie, Databeheer en Verzekeringen  
tel. 09/218.91.25 – [administratie@bvlo.be](mailto:administratie@bvlo.be)

**LINE DUMOULIN (5)**

Dagelijkse leiding - tel. 09/218.91.27

**SOPHIE VAN AELST (6)**

Communicatie en Publicaties - tel. 09/218.91.22- [communicatie@bvlo.be](mailto:communicatie@bvlo.be)

**DAVY VAN BOXSTAE (7)**

Nascholingen en Studiedagen - tel. 09/218.91.29 - [nascholingen@bvlo.be](mailto:nascholingen@bvlo.be)

**NELE VAN RIE (8)**

Sportkampen - tel. 09/218.91.28 – [sportkampen@bvlo.be](mailto:sportkampen@bvlo.be)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)

## DAGELIJKSE LEIDING EN BESTUREN

### Dagelijks Bestuur

- **ERIC DE BOEVER (1)**, Voorzitter, Ter Rivieren 11, 9031 Gent/Drongen, tel. 09 282 66 96, [eric.deboever@bvlo.be](mailto:eric.deboever@bvlo.be)
- **PATRICK DE POORTER (2)**, Financieel Directeur, Monterreystraat 51, 9000 Gent, [patrick.depoorter@bvlo.be](mailto:patrick.depoorter@bvlo.be)
- **LINE DUMOULIN (3)**, Secretaris-Generaal, Fraterstraat 96, 9820 Merelbeke, tel. 09 230 59 98, [line.dumoulin@bvlo.be](mailto:line.dumoulin@bvlo.be)
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, Voorzitter BVLO Limburg, Eerste Ondervoorzitter, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, [josse.lambrix@telenet.be](mailto:josse.lambrix@telenet.be)
- **ANNY DEVREKER (5)**, Draverstraat 5, 9810 Nazareth, tel. 09 385 52 55, [anny.devreker@edpnet.be](mailto:anny.devreker@edpnet.be)
- **STEPH STORME (6)**, Slodelwiewezeweg 9, 9890 Vurste, [stesto@telenet.be](mailto:stesto@telenet.be)

### BVLO Adviescomité

- **KRISTINE DE MARTELAER (7)**, Voorzitter, [kdmartel@vub.ac.be](mailto:kdmartel@vub.ac.be)
- **JORGE COTTYN (8)**, [jorge.cottyn@katho.be](mailto:jorge.cottyn@katho.be)
- **ANNY DEVREKER (5)**, [anny.devreker@edpnet.be](mailto:anny.devreker@edpnet.be)
- **LEEN HAERENS (9)**, [leen.haerens@ugent.be](mailto:leen.haerens@ugent.be)
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, [josse.lambrix@telenet.be](mailto:josse.lambrix@telenet.be)
- **JAN SEGHERS (10)**, [jan.seghers@faber.kuleuven.be](mailto:jan.seghers@faber.kuleuven.be)
- **LIEVE VAN LANCKER (11)**, [lieve.vanlancker@vsko.be](mailto:lieve.vanlancker@vsko.be)

- **LINDA VAN PUYMBROECK (12)**, [linda.vanpuymbroeck@artesis.be](mailto:linda.vanpuymbroeck@artesis.be)

### RAAD VAN BESTUUR BVLO

Jan Boutmans, Jorge Cottyn, Eric De Boever, Dirk De Clercq, Kristine De Martelaer, Patrick De Poorter, Anny Devreker, Jan Dumon, Freddy Gatz, Eveline Lagae, Josse Lambrix, Johan Lefevre, Eric Leijnen, Jan Seghers, Steph Storme, Linda Van Puymbroeck, Johan Vanthournout, Wim Verbesssem & Line Dumoulin, gemachtigd lid

### SENAAT BVLO

Gerda Billiauw, Jean-Pierre Bormans, René Goossens, Jan Priem, Philippe Storme, Georgette Swinnen, Guy Van der Marlière



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)

## "PROVINCIAAL UITGEBOUWD"

**BVLO is nooit veraf. Neem gerust contact op met jouw provinciale afdeling:**

### BVLO ANTWERPEN vzw

- **VOORZITTER:** Linda Van Puymbroeck
  - **SECRETARIS:** Geoffrey Hermes
  - **PENNINGMEESTER:** Joeri Clerckx
- CORRESPONDENTIEADRES:** Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22 bus 32, 2600 Berchem

### BVLO LIMBURG vzw

- **VOORZITTER:** Josse Lambrix, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, [josse.lambrix@telenet.be](mailto:josse.lambrix@telenet.be)
- **SECRETARIS:** Sonia Meurant, Nieuwe Steenweg 3A bus 201, 3850 Nieuwerkerke, tel. 011 48.72.13, [sonia.meurant@scarlet.be](mailto:sonia.meurant@scarlet.be)
- **PENNINGMEESTER:** Marc Broeks, Heidestraat 112, 3500 Hasselt, tel. 011 22.96.41, [marcbroeks@telenet.be](mailto:marcbroeks@telenet.be)

### BVLO OOST-VLAANDEREN vzw

- **VOORZITTER:** Steph Storme, Slodelwiewezeweg 9, 9890 Vurste, 0472 75 23 19 [stesto@telenet.be](mailto:stesto@telenet.be)
- **ONDERVOORZITTER:** Marie-Anne De Pape, Patronagiestraat 7, 9950 Waarschoot, [marieannedepape@hotmail.com](mailto:marieannedepape@hotmail.com)

- **SECRETARIS:** Sofie Meneve, Slinke Molenstraat 7, 9000 Gent, [sofie.meneve@parantee.be](mailto:sofie.meneve@parantee.be)
- **PENNINGMEESTER:** Eveline Lagae, Keizer Karelstraat 14, 9700 Oudenaarde, [eveline.lagae@gmail.com](mailto:eveline.lagae@gmail.com)

### BVLO VLAAMS-BRABANT

- **VOORZITTER:** Kristine De Martelaer, Smalle Heerweg 211, 9080 Lochristi [kdmartel@vub.ac.be](mailto:kdmartel@vub.ac.be)
- **SECRETARIS:** Thomas Doms, Motstraat 10, 1980 Epepegem, [thomasdoms@gmail.com](mailto:thomasdoms@gmail.com)
- **PENNINGMEESTER:** Steve De Decker, Rode Kruisstraat 13, 2830 Willebroek, tel. 02 629.37.56

### BVLO WEST-VLAANDEREN

- **VOORZITTER:** Jorge Cottyn, Goedendaglaan 106, 8500 Kortrijk, tel. 056 21 20 23, [Jorge.Cottyn@katho.be](mailto:Jorge.Cottyn@katho.be)
- **ONDERVOORZITTER:** Leen Van Looy, Fabrieksstraat 41, 8800 Roeselare, tel. 051 75 11 02, [leen.vanlooy@westvl.schoolsport.be](mailto:leen.vanlooy@westvl.schoolsport.be)
- **SECRETARIS:** Michel Rys, E. Ronselaan 10, 8630 Veurne, tel. 058 31.20.87, [michel.rys@telenet.be](mailto:michel.rys@telenet.be)
- **PENNINGMEESTER:** Ruben Ost, Antoinette Grossésstraat 15, bus 02.02, 8000 Brugge, tel. 0473 676 960, [Ruben.Ost@hotmail.com](mailto:Ruben.Ost@hotmail.com)



#### BESTE LEDEN VAN DE BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING

Binnenkort ontvangen jullie kortingsbonnen van Brantano via de BVLO. Per aankoopstijf van €60 kan u een kortingsbon gebruiken van €10. Geldig in alle Brantano winkels (in België en Groothertogdom Luxemburg) alsook op [www.brantano.be](http://www.brantano.be). Deze bonnen zijn geldig op de volledige collectie van Brantano. Meer info op de bon. Voor de adressenlijst van de winkels kan u terecht op de website van Brantano: [www.brantano.be](http://www.brantano.be)



# BRANTANO

WHAT A SHOE CAN DO

# BVLO bedient sportclubs op maat

## Recreatieve sportfederatie BVLO zet volop in op clubwerking en begeleiding

De BVLO of Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw is te weinig bekend als erkende recreatieve sportfederatie, als thuis voor elke sportclub die recreatief bezig is, maar daar komt stilaan verandering in. De mondelinge reclame doet zijn werk, en natuurlijk speelt u als gemeentelijke sportdienst een uiterst belangrijke rol. Daarom willen wij u graag informeren over onze werking. Onze **dienstverlening op maat** en **scherpe prijzen** zullen u zeker bevallen.

### ➔ DE BVLO STAAT VOOR

Kwalitatieve dienstverlening op maat // Persoonlijk contact met de sportclubs // Eenvoudige administratie via een gebruiksvriendelijk databeheerprogramma // Pedagogische en sporttechnische aangepaste sportbegeleiding // Organiseren van opleidingen en bijscholing op elk niveau // Verdedigen van de positieve waarden in de sport

### ➔ WAT KUNNEN WIJ UW CLUBS BIEDEN?

Eenvoudige administratieve, juridische, sporttechnische en organisatorische ondersteuning door een jong en enthousiast team vaste medewerkers // Mogelijkheid tot organiseren van recreatieve activiteiten // GRATIS ontwerp van uw posters en flyers door onze ontwerpers // Driemaandelijks tijdschrift en maandelijkse nieuwsbrief // Organiseren van sportkampen in samenwerking met uw club ([www.bvlosportkampen.be](http://www.bvlosportkampen.be)) // GRATIS verzekering voor vrijwilligers bij organisatie van clubactiviteiten

**“De lijst is OK. Bedankt voor de vlotte dienstverlening!”**

### ➔ WAT BIEDEN WIJ DE LEDEN VAN UW SPORTCLUBS?

Verzekering lichamelijke sportongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens club- en BVLO-activiteiten met mogelijkheid tot uitbreiding // Lidkaart met clubvermelding die zorgt voor tal van kortingen (Intersport, Brantano, Running Gent, Polar...) // Bijzondere kortingen bij de aankoop van vakliteratuur en sportmaterialen van PVLO vzw // Optionele verzekeringen zoals 24u/24u wereldwijde verzekering voor lichamelijke ongevallen, fietsverzekering, bestuurdersaansprakelijkheid // Een maandelijkse nieuwsbrief boordevol weetjes en tips

### ➔ EN WAT MAG DAT KOSTEN?

Wij gaan voor de gemakkelijkste oplossing en bieden voor alle sporten dezelfde prijs aan. Deze scherpe prijs kunnen wij u aanbieden door sterke onderhandelingen met onze leveranciers en verzekeringsmaatschappij.

**“Tof dat jullie de clubs laten meegenieten van de prijsdaling, een meevaller in deze zware economische tijden!”**

**Vaste clubbijdrage per jaar: 20 euro (eerste jaar GRATIS)**

**Individuele lidbijdrage PER LID (incl. verzekering): 5,60 euro**

Al deze informatie en polissen vindt u uiteraard op [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

Indien u interesse heeft of een bezoek wenst van één van onze medewerkers, wij lichten onze werking graag verder toe.

Aarzel niet om contact op te nemen, wij staan u graag vrijblijvend te woord!



Turnen  
is top!

Aagje



Met dank aan Aagje Vanwalleghem

Official supplier:  
World Championships Gymnastics Antwerp 2019

Janssen-Fritsen n.v.

Klaverbladstraat 2 • 3560 Lummen • Tel: 013/53.15.07 • Fax: 013/53.15.10 • info@janssen-fritsen.be • www.janssen-fritsen.be



Janssen  
fritsen