

Tijdschrift
voor

Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor
gekwalificeerden
in de LO & Sport,
trainers en
jeugd sportbegeleiders



met o.a.
Opvoeding in en door Sport



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING VZW



Relax, al onze omniums zijn zonder franchise !



Waarom blijven onze verzekerden zo kalm na een ongeval ? Simpel : ze weten dat Ethias alles voor hen regelt, en dat ze helemaal niets gaan moeten betalen. Want al onze omniumformules zijn zonder franchise*. Blijf dus relaxed en vraag een offerte.

Info en voorwaarden op www.ethias.be of bel gratis 0800 25 777

ethias
Doet wat moet

Een rapport voor LO

Op het einde van het kalenderjaar 2013 met de kortste en donkerste dagen van het jaar in het vooruitzicht, sloeg bij sommigen de winterblues al toe. Want in de uitzending van Terzake, op 28 november, werd de zin van lessen Lichamelijke Opvoeding in vraag gesteld. Alsof we dat nog in vraag hoeven te stellen! Na een jarenlang pleidooi voor dagelijkse lessen LO op school, vielen we hier bij BVLO, stijl achterover. We worden overspoeld met berichten dat de fysieke conditie van onze kinderen achteruitgaat, velen hebben overgewicht en reeds vanaf de kleutertijd wordt te weinig bewogen. Wie het nut van de lessen Lichamelijke Opvoeding niet ziet of wil zien, heeft duidelijk geen idee waarover het gaat of is blijven steken in het stereotiepe beeld van de leerkracht LO dat stand-upcomedian Geubels zo schitterend naar voor heeft gebracht.

Fijn dat op zo'n momenten de collega's van UGent, VUB en KUL samenwerken om de visietekst die interuniversitair werd opgesteld up-to-date te maken en via de BVLO-website nogmaals te benadrukken. In de pers werd gelukkig ook de dag na Terzake de eenzijdige kijk op het vak door een persbericht van de UGent-wetenschappers van de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen en de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheds- en Sociale Psychologie weerlegd. Zij weten waarover ze het hebben want deden de voorbije jaren heel wat onderzoek waaruit blijkt dat lessen LO wel degelijk zinvol zijn, op voorwaarde dat leerkrachten de jongeren weten te stimuleren.

Dat laatste is al meermaals aan bod gekomen in dit tijdschrift. Hoe jongeren meer betrekken bij de lessen, hoe evolueren van leerkrachtgestuurd werken naar meer sturing door de leerlingen zelf, hoe het motiveren van leerlingen een cruciale rol speelt in een blijvende positieve bewegingsattitude. Ook de leerplannen van de diverse netten en niveaus leggen daar de nadruk op.

Toch zijn we niet blind en weten we dat veranderingen in visie en werking tijd nodig heeft om overal ingang te vinden. Maar de meeste onder jullie zijn wel degelijk 'mee met hun tijd' en proberen met enthousiasme de nieuwe inzichten toe te passen. Ook weten we dat de lessen Lichamelijke Opvoeding op zich, onvoldoende zijn om de minimumnormen qua beweging te halen in het kader van gezondheid. Maar velen onder jullie nemen op school al een coördinerende rol op zich en doen er alles aan om naast de kwaliteitsvolle lessen Lichamelijke Opvoeding ook een 'bewegingsgezinde' school uit te bouwen.

Het eindrapport voor LO? We kijken naar het 'proces' dat gedaan wordt en niet naar het 'product' en zien dat het goed is.

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 > 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

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

ALTIJD ACTIE IN HET VRIJ HANDELS- EN SPORTINSTITUUT BRUGGE
SOPHIE VAN AELST

Opvoeding in en door sport 7

JORIS LAMBRECHTS EN HANS VAN CROMBRUGGE M.M.V. MAARTEN
VANSTEENKISTE, LEEN HAERENS, BART SOENENS, FILIP BOEN, JAN SEGHERS
EN BERT DE CUYPER

Sticordmaatregelen: ook binnen bewegingsopvoeding 14

CHRISTINE DE MEDTS

Videofeedback met behulp van tablets in de les LO 22

TOM MADDOU, JORGE COTTYN

Wereldkampioene Delfine Persoon en haar trainer Filip Tampere aan het woord 27

JEROEN VANTHOURNOUT

Overlijden Jan Priem 29

Panathlon Stipendium 29

BVLO-Activiteiten met nascholingen, recreatieve activiteiten, clubbezoeken, sportkampen 30

Voordelen met je BVLO-lidkaart 34

Bond voor Lichamelijke Opvoeding – voorstelling 35

Praktijk

Samenwerkend leren in de praktijk

MAARTEN MASSINK
LAGER ONDERWIJS 157-159

Het chagrijnenspel, de meerwaarde van samenwerken

RYNETTE LEENSTRA-SCHMAAL
LAGER ONDERWIJS 160-162

Samenwerkingsvormen met matten

MARCEL VAN ASTEN
LAGER ONDERWIJS 163-165

Brandweertje, een spel gericht op samenwerking

DAAM VAN GEEST
LAGER ONDERWIJS 166-168

Foto cover: Lentekind Lennik © BVLO

Publiciteit: Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw
Tel. 09 218 91 20 - Fax 09 229 31 20 - e-mail: 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 Milieubeleidsafspraken van de Vlaamse regering i.v.m. papierrecuperatie.



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



drukkerij New Goff - Eekhoudtriestraat 67 - 9041 Oostakker (Gent)
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - info@newgoff.be

GEEN BEZIGHEIDSTHERAPIE IN LENTEKIND LENNIK!

IK DENK
DUS IK SPORT

SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO



Op vrijdag 24 januari, de eerste (en enige?) winterse morgen met glad wegdek en ontelbare ongevallen, zet ik koers naar Lennik, meer bepaald naar BuBa0-school Lentekind. Eén slippertje niet te na gesproken arriveer ik ruim op tijd in het mooie Pajottenland. Ik wandel als vanzelfsprekend naar de sportzaal van de school waar ik zowel juf Marleen als meester Frank aantref. LO-leerkracht Frank Mattens staat al een hele tijd in het vak en is dan ook een vat vol verhalen, maar voor hij aan vertellen toekomt, krijg ik echte actie voorgeschoteld. Het is speeltijd en iedereen snelt naar de centrale speelplaats. Leerlingen en leerkrachten, in sporttenue of gewone kledij, vullen al snel de ruimte. Ook directrice Corine Steps komt aangelopen. En een aantal grotere leerlingen komen met twee minivoetbaldoelen aandraven. Hoho, het is finale vandaag: de kampioenenploeg schoolvoetbal tegen de leerkrachten, dat ik dat kan meemaken is een opsteker.

De grote finale

Allé Henri! Allé Henri! De nieuwe Kompany wordt luid aangemoedigd en alle manschappen smijten zich vol overgave in de strijd. Vele joelende en juichende kinderen schreeuwen hun kampioenenploeg naar de overwinning, maar de leerkrachten buigen niet, wel tegendeel. Het spel wordt redelijk hard gespeeld en van een walk-over is geen sprake. De spelverdelers doen hun werk uitstekend, spelers wisselen vlot, er worden passen en inwerpen gegeven, de doelmannen hebben hun handen vol. Rood aangelopen gezichten bij de leerkrachten bewijzen dat ze er echt voor gaan, maar de kinderen halen ook alles uit de kast. Hard tegen onzacht... Maar het verdicht is uiteindelijk: een 3-2-overwinning voor de leerkrachten.

"Ja, hen sparen en zomaar laten winnen, dat kan niet hoor", glimlacht directrice Corine. "We zien dit ook als een sociale vaardigheidstraining, heel belangrijk voor onze kinderen."

Sport en LO boven

Lentekind is een lagere school die buitengewoon onderwijs aanbiedt aan kinderen van

type 1 (kinderen met een mentale stoornis en kinderen met een licht mentale handicap) en type 8 (kinderen met een normale begaafdheid, maar met een ernstige leerstoornis, waardoor het volgen van het gewoon basisonderwijs niet meer mogelijk is).

"De school telt momenteel 180 kinderen en zit daarmee aan haar limiet. We komen van

"IK KAN DAT NIET"
BESTAAT HIER NIET.

een schamele 80 en dat is maar tien jaar geleden, nu moeten we soms leerlingen weigeren. We rekruteren uit het zuidwesten van Vlaams-Brabant (Asse-Wemmel-Halle) en het overgrote deel van de leerlingen maken gebruik van één van de acht busritten om naar school te komen", schetst de directrice.

"We vinden het heel belangrijk dat zij veel sport krijgen op school. Naast de gewone twee uren Lichamelijke Opvoeding organiseren we

elke vrijdagmiddag een grote en elke namiddag een kleine sport- en/of zwemnamiddag", start Frank Mattens. "Wij zijn ervan overtuigd dat onze kinderen beweging nodig hebben en bovendien is het voor hen vaak ook een uitlaatklep of een activiteit waarin zij ook eens kunnen uitblinken. Het doet hen goed, dat blijkt ook uit de evolutie van instromers. Schuchtere kinderen kunnen hier open bloeien en zichzelf overstijgen. Sportieve leerlingen worden hier op een piëdestal gezet, echt waar."

"Weet je, de drempel om lid te worden van een sportclub is voor vele van onze leerlingen heel hoog, te hoog. Hoe dat komt? Redelijk veel van onze kinderen komen uit kansarme gezinnen en als er iets gebeurd is, zijn zij het altijd geweest. Daarom doen we hier op school grote inspanningen om de kinderen meer te laten bewegen. Ook de directie staat hier volledig achter", stelt meester Frank. Seizoenswandelingen van volle of halve dagen, sportdagen, ijschaatsen, deelname aan

naschoolse activiteiten van SVS, sneeuw- en bosklassen, veldloop,... op het jaarprogramma sport staan de extraatjes mooi opgesomd. "Sinds kort zijn ook de bewegingstussen-doortjes geïntroduceerd, dat is nu een nieuw element in ons gezondheidsbeleid. De korte momenten zijn ook perfect om de concentratie van onze leerlingen opnieuw aan te scherpen", vult de directrice aan.

Extra sportieve kansen

"Onze allerkleinsten gaan wekelijks zwemmen. De middengroep en de oudsten werken met een beurtsysteem. Het komt erop neer dat leerlingen twee weken gaan zwemmen en één week sport op school krijgen. Doordat we zoveel tijd in het zwembad kunnen doorbrengen, halen we ook een hoog niveau. Onze zwemmers halen A-, B- en C-brevetten en zwemmen tot 1.500 meter", zegt meester Frank niet zonder trots.

Tijdens de speeltijden hoeven de leerlingen zich niet te vervelen, er is altijd wel iets sportiefs te beleven.

Op maandag om 13 uur is er de dansgroep onder leiding van Nele en Luc. Hier leren de leerlingen choreografieën aan die ze dan mogen brengen op het schoolfeest, voor een publiek van zo'n 500 man. Ook niet min qua uitdaging.

Klassencompetitie

"Op dinsdag en donderdag is er tijdens de ochtendspeeltijd balsportcompetitie. We starten met een reeks voetbal en vervolgen met basketbal, netbal en als de timing het toelaat ook hockey. Telkens aan het einde van de reeksen komt de winnende klas uit tegen de leerkrachten in een spetterende finale. Juf Nele is de kapitein van de leerkrachtenploegen, zij programmeert de matches en leidt alles in goede banen. Natuurlijk is er ook de wisselbeker voor het winnende team, waarmee ze dan de hele school rondgaan en applaus in ontvangst nemen. De meeste kinderen zijn niet gewoon aan competitie, de druk om te presteren. Voor

DE GOEDE RAAD VAN WALTER DUFOUR

Frank Mattens geeft al sinds begin de jaren negentig les als leerkracht LO in Lentekind (GO). "Ik studeerde af in '79, een dramatische afstudeertijd voor LO'ers. Tien jaar heb ik rondgezworven in het secundair onderwijs en deed meer dan 20 scholen, tot ik 'per ongeluk' in het bijzonder onderwijs terecht kwam, nu meer dan twintig jaar geleden. Ik dacht: dit is het einde van mijn loopbaan, ik wist totaal niets af van het bijzonder onderwijs. Mijn toenmalige collega gaf mij de raad om de kinderen wat bezig te houden met spelletjes, omdat je er volgens haar toch niets mee kon aanvangen. Ten einde raad belde ik mijn promotor en nog altijd grote voorbeeld Professor Walter Dufour. Ik vertelde hem dat ik erover dacht om te stoppen met lesgeven. En toen antwoordde hij mij: "Stop met die spelletjes, je bent een goede leraar die overal les kan geven. Geef die gasten toch gewoon sport, hoogspringen, basketbal, plintspringen, lopen, leer ze touwklimmen, ... ". Legendarische woorden, allé voor mij toch! Nu zoveel jaren later en zoveel jaren ouder stap ik elke dag met veel plezier naar de school."

hen is deze competitie een kans om te leren omgaan met druk", vertellen mijn gesprekspartners.

De onsterfelijken

Nog op dinsdag is er om 13 uur keurturnen. "Als leerkracht van de oude stempel mischien", lacht Frank, "oefen ik elke week met een keurploeg van 16 leerlingen. We noemen hen 'de onsterfelijken', want telkens één van de onsterfelijken de school verlaat, staan anderen te trappelen om die plaats in te nemen. Tijdens het schoolfeest op het einde van het schooljaar treedt de keurploeg op en geven ze een demonstratie zoals in de goede oude tijd.

Wie denkt dat kinderen niet graag over de plint springen, moet maar eens komen kijken!

Vorig jaar hebben die gasten het springen-over-de-bok-record gebroken: het staat nu op 87 sprongen op 1 minuut. Daarbij komen de turners vanuit vier hoeken aangelopen als een geoliede machine. Meester Frank glundert bij het vertellen. Weet je dat er nu een jongen met ASS met een zwakke motoriek in de keurploeg zit, en weet je dat hij zelfs niet meer opvalt. Fantastisch is dat toch!"

Lopen op vrijdag

"Tijdens de vrijdagse middagpauze gaat collega Marleen lopen met de beginners, ikzelf loop



SPORTIEVE LEERLINGEN
WORDEN HIER OP EEN
PIËDESTAL GEZET



met de gevorderden (zij die minimum 2.400 meter lopen op hun Coopertest) een tour van 7 kilometer. Het parcours en het tempo worden geleidelijk aangepast.

Eigenlijk is die gevorderdenloop gestart op vraag van een paar kinderen die mij vrijdagmiddag altijd zagen vertrekken voor mijn anti-stress-loopje en graag wilden meedoen”, grinnikt Frank Mattens.

De drie D's

Drie woorden staan centraal: definitie 3D: doorzetting, discipline en durf. Het schoolteam gaat ervan uit dat wie zich inschrijft, ook volhoudt. Zo staat ook duidelijk te lezen op het contractje dat de jongens en meisjes van de loopgroep tekenen, samen met hun ouders. “Wie zich niet aan de regels houdt, mag niet meer mee. Wie begint in de groep, houdt vol tot het einde van het schooljaar.” Ondergetekende is er getuige van dat er discipline is. Zelden gezien dat leerlingen een vaste wachtplaats hebben in de sportzaal en heel strikt de aanwijzingen van de leerkracht opvolgen. “Ja, ik vind dat je ‘spel’ moet verdienen, want dat doen ze natuurlijk het liefst hé, een matchke”, weet meester Frank.

Accommodatie en team

Lentekind maakt deel uit van een grotere GO-Campus, maar heeft zijn eigen speelplaats en een grasplein met ‘berg’ waarvan de leerlingen gretig gebruikmaken. De sportzaal is relatief nieuw en beschikt over hoogst kwalitatief materiaal. Ook hier predikt meester Frank orde en netheid, want alles heeft zijn eigen plaats en dus wordt er nooit tijd verloren door materialen te zoeken. “Die tijd kunnen we nuttiger besteden”, vindt hij.

“Positief is ook dat verschillende van de colle-



DE DRIE D'S: DURF, DISCIPLINE EN DOORZETTINGSVERMOGEN

gá's-onderwijzers van oorsprong een LO-diploma hebben. Het zwemmen bv. wordt uitsluitend door LO-leerkrachten gegeven. Ja, als ik bedenk wat hier allemaal gebeurt, en dat op vrijwillige basis, dan kan ik alleen maar gelukkig zijn”, stelt Corine Steps.

Gezondheidsbeleid

Lentekind heeft zoals elke lagere school ook een gezondheidsbeleid uitgeschreven waarin de twee pijlers, nl. gezond bewegen en gezonde voeding verder worden ontwikkeld.

Op vrijdag tijdens de speeltijd neemt Frank de obesitas leerlingen onder zijn hoede en krijgen die extra oefeningen. Dit kadert ook in het gezondheidsbeleid van de school. “Eén van de elementen daarvan was het meten van de BMI van onze leerlingen. Ja, overgewicht is een groot probleem, er zijn zeven leerlingen met een morbide obesitas-status, en als we de kinderen matig en licht overgewicht meerekenen, komen we op bijna een derde van onze populatie. Ook hen proberen we een bewegingsattitude bij te brengen. Door het ple-

zante te combineren met een bepaald streven, slagen we er toch enigszins in om bij bepaalde leerlingen een mentaliteitswijziging teweeg te brengen. Natuurlijk moet je ook rekening houden met de thuissituatie en je kan ook niet ingrijpen in iemands privéleven. Want het is hard als je na een werkdag, een leerling in de auto ziet stappen waar de zak chips al klaarligt.”



i MEER INFO

BuBaO Lentekind
Basisschool voor buitengewoon onderwijs van het GO!

Scholengroep 9 - Ringscholen
Karel Keymolenstraat 35 B
1750 Lennik

Tel: 02/532.51.16
Gsm: 0473/43.49.34
Fax: 02/532.09.86

PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: Sophie Van Aelst, sophie.vanaelst@bvlo.be

Wij brachten in deze rubriek al verslag uit over

- Sportschool Gentbrugge
- 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 Tielit
- De Speling Genk, Basisschool Mickey Mouse
- De Sleutel
- BUSO-Kids Hasselt
- Sportbasisschool De Veerman Hamme
- Atheneum Boom
- Brede school Gent met Sint-Salvatorbasisschool
- Vrij Handels- en Sportinstituut Brugge

WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?



OPVOEDING IN EN DOOR SPORT



JORIS LAMBRECHTS
Onderzoeker aan het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HUB) en lector in de lerarenopleiding van de KHLIM.



DR. HANS VAN CROMBRUGGE
Hoofdlector in de opleiding Gezinswetenschappen (HUB) en onderzoeker-voorzitter van het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HUB)



PROF. DR. MAARTEN VANSTEENKISTE
Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeits- en Sociale psychologie - UGent



PROF. DR. LEEN HAERENS
Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen - UGent



PROF. DR. BART SOENENS
Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeits- en Sociale psychologie - UGent



PROF. DR. FILIP BOEN
Hoofd Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid - KU Leuven



PROF. DR. JAN SEGHERS
Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid - KU Leuven



PROF. DR. BERT DE CUYPER
Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid - KU Leuven

Kinderen' hebben nood aan spel. Kinderen hebben recht op spel. De eerste en meest fundamentele vraag is of georganiseerde sport hiermee wel iets te maken heeft. Is sport immers niet meestal gericht op prestaties? Probeert men door middel van competitie zich niet juist te onderscheiden van anderen? Wat begint als een spel, wordt voor velen een sport, en voor een selecte groep zelfs een beroep. Prestatie en competitie volgen uit veel oefenen en zeer gericht en gedisciplineerd trainen: sommige kinderen zullen dit doen omdat ze dit echt willen, andere worden onder druk gezet door hun omgeving. Is veel oefenen en zeer gericht en gedisciplineerd trainen wel verzoenbaar met plezierbeleving, spel en vrije tijd?

Een pedagogische visie? Zelf kiezen

Naast de tijd die naar onderwijs gaat, hebben kinderen nood aan en recht op vrije tijd. In deze vrije tijd proberen we kinderen tijd en ruimte te geven om te kunnen spelen: ongedwongen, ongestructureerd, nutteloos, prestatieloos, kortom gewoon plezier maken. Eigen initiatief en zelf bepalen wat men wil doen, hoe men het wil doen, zonder dat iets moet, zijn cruciaal. Dit wil niet zeggen dat ouders of andere opvoeders deze spelruimte niet mogen

of zelfs moeten beperken. Het spel blijft best constructief, niet alleen voor de omgeving, maar ook voor het kind zelf. Iets vernielen kan prettig zijn voor het kind, maar zal omwille van andere belangen verboden worden. Een spel kan een kind dermate aanspreken dat het een echte verslaving wordt. Ook dat kunnen we voorkomen door grenzen te stellen en alternatieven te bieden. Kinderen kunnen zelf de gehele vrije tijd niet vullen met eigen vrij spel. Door ouders en opvoeders georganiseerde vrije tijd is daarom wenselijk en noodzakelijk.

1 Het hierna volgend artikel betreft kinderen en jongeren ' en teamsport in het algemeen. Het is wel zo dat het onderzoek in het kader waarvan deze bijdrage geschreven is (cf. noot 16) voetballers betrof in de leeftijds-groep van 13-15 jaar.

2 Voor een verdere uitwerking en literatuurverwijzing: zie H. Van Crombrugge & Greet Dupain (2008). Pak de kinderen hun spel niet af. De sportclub als opvoedingsmilieu. Tijdschrift voor Jeugdrecht en Kinderrechten, 9(2), 110-115.



Deze mag nooit volledig beslag leggen op de vrije tijd van het kind. Binnen de georganiseerde vrije tijd proberen we bovendien ook zelf voldoende ruimte laten voor spel, aansluitend bij de talenten, interesses en mogelijkheden van het kind. Dan zitten we bij de sport.

Om een voorbeeld te nemen. Vele kinderen spelen graag met een bal en gaan onder elkaar voetbal spelen. Je ziet al snel welke kinderen meer willen kunnen: ze oefenen constant om een bepaalde truc in de vingers – of in de voeten – te krijgen. Deze kinderen kunnen spontaan vragen om bij een club te mogen gaan spelen. Het is mogelijk dat je dat als ouder zelf aanbiedt omdat je denkt dat dit echt iets voor het kind is. Wat je vaststelt, is dat kinderen zoveel plezier aan dat spel beleven dat ze zich zelf verder willen bekwamen in die sport. Wat meer is: opdat ze zouden blijven plezier beleven aan het spel, proberen we hen kansen te bieden om meer doelgericht een aantal competenties te verwerven. Dat aanleren proberen we onder de vorm van spel aan te bieden,

aangezien kinderen spelen meestal intrinsiek boeiend vinden. Gericht zijn op 'meer' kunnen presteren, hoeft niet tegengesteld te zijn aan het spelelement. Onvermijdelijk impliceert dit ook competitie: zich willen meten met anderen.

DOE EEN RUIM SPORTAANBOD. LAAT KINDEREN ZELF ONTDEKKEN WAT ZE GRAAG DOEN EN WAARIN ZE VERDER WILLEN GAAN.

Meedoen is belangrijker dan winnen

Als ouder, maar ook als trainer, wil je dat het een spel blijft en dat het kind zich niet gaat blindstaren op prestaties en de beste willen zijn. Dat kan eenvoudig door het kind niet extra te gaan belonen voor goede prestaties. Goed presteren op zich kan beloning zijn en blijven voor het kind. Zo ook is competitie – zich meten met elkaar – een 'goed'. Rangschikkingen bijhouden of kampioensvieringen zijn daar niet voor nodig. Wat ouders kunnen belonen,

is niet de prestatie en/of competitie, wel het meedoen of de progressie van hun kind. Dat je iets wil kunnen, mag beloond worden, niet alleen dat je iets kan. Uiteindelijk is dat het Olympische principe: meedoen is belangrijker dan winnen. Dat wil niet zeggen dat men niet mag willen winnen. Integendeel. Kinderen geven dat trouwens zelf aan in elk spel: het spel is pas leuk als iedereen het spel 'serieus' meespeelt. Het is niet prettig als iemand 'zich laat verliezen' of tijdens het spel het spel in vraag stelt ('het is toch niet echt', 'het is maar alsof').

PEDAGOGISCHE BETEKENIS VAN COMPETITIE IS NIET 'WINNEN' OF 'DE ANDER VERSLAAN', WEL ZICH METEN MET DE ANDER OM BETER TE WORDEN, TE (EXCEL)LEREN.

Het juiste niveau voor het meeste plezier

Kinderen verschillen wat betreft het talent en de wil om uit te blinken in een sport. Ideaal is als de mogelijkheden en verlangens bij het



sportende kind samenvallen. Dan beleeft het immers plezier en blijft het een spel. Daarom probeert men in een voldoende divers aanbod te voorzien, niet alleen van verschillende sporten, maar ook en vooral van verschillende 'niveaus' binnen een sport. Als opvoeders is het juist de uitdaging het mogelijk maken dat kinderen overeenkomstig hun mogelijkheden en interesses kunnen sporten. Het komt er niet op aan de beste te zijn, de snelste, de behendigste, maar wel in een omgeving te kunnen sporten zodanig dat je er plezier kan aan beleven en eruit kan halen wat mogelijk en wenselijk is. We proberen steeds het gevoel van het "spelen" voorop te stellen. Maar opdat het een spel zou blijven, zal de ene steeds verder, hoger, sneller willen gaan, terwijl de ander juist wil blijven tot waar hij of zij geraakt is. Als ouder van een voetballertje mag het streefdoel niet zijn dat het kind op nationaal niveau zou spelen. Het is belangrijk het niveau te vinden waarop het kind het meest plezier kan beleven. Voor de ene is dat een 'laag' niveau, voor de ander een 'hoog'. Kinderen te zeer stimuleren om boven hun niveau te laten sporten (omdat je er als ouder belang aan hecht dat hij bij de betere moet horen) kan voor hen zeer frustrerend zijn net zoals het frustrerend kan zijn voor kinderen te weinig uitdaging te vinden in de sportbeleving door hen onder hun niveau te laten sporten (omdat je het als ouder zelf niet belangrijk vindt). In beide gevallen belet je het kind plezier te beleven aan het spel dat sport kan zijn.

ZOEK NAAR 'DE ZONE VAN UITDAGING' TUSSEN BEDREIGING EN VERVELING. SPELPLEZIER IS HET CRITERIUM OM NA TE GAAN OF HET KIND OP ZIJN/HAAR NIVEAU KAN SPORTEN.

Hoe kunnen we nu ervoor zorgen dat kinderen en jongeren die aan sport doen, wat een zekere disciplinerende inhoudt, zichzelf kunnen ontplooiën en versterkt worden in hun autonomie? De Zelfdeterminatietheorie (ZDT) biedt een heel bruikbaar kader om deze vragen op te nemen en te beantwoorden.

Een motivatiepsychologische uitwerking³ Verschillende soorten motivatie

Van nature zijn kinderen geneigd om te explo-

	Gecontroleerd		Autonoom	
Motivatie	Extrinsiek	Intrinsiek	Extrinsiek	Intrinsiek
Regulatie	Extern	Geïntrojecteerd	Geïdentificeerd	Intrinsiek
Drijfveer	Verwachtingen, beloningen, straf	Schuld, schaamte, angst, zelfwaarde	Persoonlijke waarde, persoonlijk zinvol	Plezier, interesse
Gevoelens	Stress, druk	Stress, druk	Welwillendheid, vrijheid	Welwillendheid, vrijheid
	Moeten		Willen	

rereren en nieuwe dingen te ontdekken. Geef jonge kinderen een bal en ze gaan uit zichzelf leren dribbelen en trappen. Als kinderen spontaan geïnteresseerd zijn om iets nieuws bij te leren, dan zijn ze 'intrinsiek gemotiveerd'. Intrinsieke motivatie verwijst naar het uitvoeren van de activiteit door de activiteit zelf. Kinderen vinden het plezierig en boeiend om te leren ontdekken wat er met een bal gebeurt indien ze er tegen trappen, dribbelen, werpen, enz. Kinderen kiezen dan ook veelal voor die sporttak omdat ze er intrinsiek voor gemotiveerd zijn: ze vinden het plezierig en boeiend om te volleyballen, te basketballen,... en ze proberen dan ook omwille van deze interesse hun sport goed te beoefenen. Het brengt hen tenslotte veel spelvreugde op.

Trainers stellen vaak vast dat kinderen ook om andere redenen goed proberen te voetballen. Een reden kan zijn dat ze bijvoorbeeld bij het maken van een doelpunt extra zakgeld krijgen of omdat ze moeten en willen bewijzen de sport goed te kunnen of omdat ze sporten algemeen als zinvol beschouwen. In dit geval spreken we van 'extrinsieke motivatie'. Het uitvoeren van de sport verloopt niet spontaan, maar is afhankelijk van het bereiken van een doel dat buiten het sporten zelf gelegen is. In geval van extrinsieke motivatie wordt het sporten dus gekenmerkt door een middel-doelstructuur. Het uitvoeren van een sport is dan geen doel op zich, maar een middel om iets te verkrijgen: een beloning (meer zakgeld), een betere zelfwaarde (door zich te kunnen bewijzen) of iets als persoonlijk zinvol te vinden (sporten met als doel een betere conditie).

Op elk moment is de motivatie het best op te vatten als de som van de intrinsieke en extrinsieke component. De meeste spelers zijn zowel intrinsiek als extrinsiek gemotiveerd: ze sporten niet alleen omdat ze het graag doen, maar ook om te bewijzen het goed te kunnen, doelpunten te scoren of te kunnen opscheppen met het goede resultaat.

Intrinsiek gemotiveerde spelers spelen vanuit hun eigen interesses, maar als beloningen of druk van buitenaf de reden worden, verdwijnt de intrinsieke motivatie. Ze spelen alleen nog voor de gevolgen ervan. Het beoefenen van de sport komt onder controle te staan van externe beloningen.

Bovenstaande tabel geeft een duidelijk overzicht van de verschillende drijfveren, de onderliggende regulatie en gevoelens die ermee gepaard gaan. De tabel is een vereenvoudigde weergave van een schema in Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007⁴.

Een oninteressante activiteit die we toch zinvol vinden of die past binnen ons waardensysteem (bv. een minder leuke loopoefening doen omdat je toch beseft dat deze bijdraagt tot een verbeterde conditie), wordt net als een intrinsieke motiverende activiteit met een gevoel van vrijheid en keuze uitgevoerd. We noemen deze beide daarom "autonome" motivatie. De activiteit die we uitvoeren wordt als zelf "willen" ervaren.

Gecontroleerde motivatie daarentegen gaat om druk: ofwel van buitenaf, ofwel van de persoon zelf. Dan heb je veel minder het gevoel dat je de keuze hebt over wat je doet of

³ In wat volgt, baseren we ons op de vele artikelen en lezingen van prof. dr. Maarten Vansteenkiste en prof. dr. Bart Soenens en Leen Haerens, zie www.vopspsy.ugent.be en www.selfdeterminationtheory.org. Heel inspirerend is ook: W.S. Grolnick & K. Seal (2008). Pressured parents, stressed-out kinds: dealing with competition while raising a succesful child. New York: Prometheus. Zie ook Vansteenkiste, M., & Soenens, B., (2013). Vitamines van groei: Over de motiverende rol van ouders in de opvoeding. Gent: Academia press.

⁴ Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B. & Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur in de klas: Over het stimuleren van een optimaal leerproces. Begeleid zelfstandig leren, 16, februari 2007, 37-57.



niet doet, dat je autonoom handelt. We ervaren het uitvoeren van de activiteit dan als we "moeten".

Hoe kunnen we die drijfveren versterken?

Volgens ZDT zijn er drie fundamentele psychologische basisbehoeften. Deze basisbehoeften vormen de motor voor motivatie en zijn: autonomie, competentie en relationele verbondenheid. Deze behoeften zijn universeel en zijn net zo aangeboren als fysieke behoeften zoals honger en dorst. Als aan de basisbehoeften is voldaan, hebben mensen de grootste kans om hun autonome motivatie te ontwikkelen en de activiteit met volle goesting uit te voeren.

De **behoefte aan autonomie** houdt in dat men initiator wil zijn van zijn eigen acties. Je ervaart persoonlijke vrijheid bij het uitvoeren van een activiteit, je staat niet onder druk. Dit gevoel van psychologische vrijheid kan tot stand komen wanneer je de kans krijgt om zelf (mee) te beslissen of wanneer je keuzemogelijkheden krijgt. Je voelt je ook vrij als men je

op empathische wijze en met voldoende verantwoording taken opdraagt.

Nood aan competentie houdt in dat men zijn gedrag tot een goed einde wil brengen. Je wil doeltreffend omgaan met de omgeving en controle hebben over de uitkomst van je gedrag. Gevoelens van onbekwaamheid of falen duiden op frustratie van deze behoefte.

Behoeft e aan relationele verbondenheid is de derde basisbehoefte. Dit is de wens om positieve relaties op te bouwen met anderen, anderen graag zien en zelf ook graag gezien worden. Het gaat om de ervaring van wederzijdse zorg en betrokkenheid van belangrijke personen. Eenzaamheid of conflicten met deze belangrijke personen kan leiden tot frustratie van deze behoefte.

Indien ouders de basisbehoeften van hun kind ondersteunen, gaat het kind de sportactiviteit beter doen, liever doen en langer volhouden. Parallel met de drie basisbehoeften specificeert de theorie drie dimensies hoe ouders de behoeften kunnen ondersteunen (of frustreren).

De eerste dimensie houdt in dat in een autonomie-ondersteunende omgeving een context wordt gecreëerd waarin kinderen het gevoel hebben zelf aan de basis te liggen van hun gedrag. De kinderen voelen zich gerespecteerd. Een dimensie van de sociale omgeving die de behoefte aan competentie ondersteunt is een structurerende context. Binnen deze context biedt men kinderen een houvast zodat ze weten wat van hen verwacht wordt. Kinderen kunnen zich op deze manier competent voelen om een bepaald resultaat neer te zetten. Het creëren van een warme context is een laatste dimensie die de behoefte aan verbondenheid ondersteunt. Een warme context staat voor de mate waarin opvoeders en ouders een warme, betrokken en geïnteresseerde houding vertonen ten opzichte van de kinderen. Het gaat om een onvoorwaardelijke aandacht.

Autonomieondersteuning

Een autonomie-ondersteunende opvoedingsstijl speelt een sleutelrol in het kader van

5 Meer informatie is te vinden in: Haerens, L., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Wil je of moet je deelnemen aan de les Lichamelijke Opvoeding? Het ABC van een motiverende leeromgeving. *Tijdschrift Lichamelijke Opvoeding*, 2010, 1, p.11-14.; Van den Berghe, L., Cardon, G., & Haerens, L. (2013). Op zoek naar de 'roots' en gevolgen van motivatie en burn-out bij LO-leerkrachten. *Tijdschrift Lichamelijke Opvoeding*, 2013, 3, p.15-18.

omgevingsfactoren die volgens de ZDT de basisbehoefte van autonomie bevredigen. Deze stijl refereert naar de bereidwilligheid van een individu in een machtspositie (een ouder of een coach) om andermans (de speler, het kind) perspectief in te nemen, deze te voorzien van passende en zinvolle informatie en van keuzemogelijkheden en tegelijkertijd externe druk en eisen te minimaliseren. Indien je een gevoel van autonomie hebt, een gevoel dat wat je doet voortkomt uit jezelf, zal je gelukkiger zijn. Je zal ook beter presteren omdat het plezier en het geluk dat je ervaart, je zal motiveren om meer te oefenen. Een voorbeeld van autonomie-ondersteuning is na de wedstrijd je kind eerst zijn bevindingen laten vertellen van de wedstrijd. Het kind heeft dan het gevoel dat er geluisterd wordt en ook zijn of haar mening belangrijk is. Tegenover de autonomie-ondersteunende omgeving staat een controlerende omgeving die de basisbehoefte aan autonomie eerder zal frustreren. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer je na een wedstrijd als ouder eenzijdig alle negatieve acties van de wedstrijd begint te overlopen zonder de mening van het kind zelf te vragen. De controlerende omgeving is een context waarin kinderen verplicht worden op een bepaalde manier te denken en te handelen. Men wil de eigen 'agenda' koste wat kost doordrukken. Uiteraard kunnen er negatieve acties van een wedstrijd besproken worden op voorwaarde dat het kind zijn mening heeft kunnen geven en indien je mening als ouder onderbouwd is door een zinvolle uitleg.

NA EEN VOETBALWEDSTRIJD: LUIS-TER NAAR JE KIND EN VRAAG: "WAT VOND JE ER ZELF VAN?". HET KIND EIGEN KEUZES LATEN MAKEN EN EEN ZINVOLLE UITLEG GEVEN ZIJN EVENEENS STRATEGIEËN OM DE AUTONOMIE TE ONDERSTEUNEN.

Competentieondersteuning

Ouders kunnen het gedrag van hun kinderen onder controle hebben door het opstellen van regels. Regels, en hun onderliggende motivering, zijn een belangrijke component van de structuur die ouders voor hun kinderen kunnen voorzien. Structuur bestaat, naast regels opstellen, uit informatie geven, verwachtingen stellen en begeleiding bieden. Ook hulp voorzien wanneer kinderen een opdracht uitvoeren of een beslissing nemen, feedback geven en een houding aannemen die vertrouwen uitstraalt in de mogelijkheden van het kind om goed te presteren of zich goed te gedragen,

maken deel uit van structuur. Als supporterende ouder kan je de nood aan competentie positief ondersteunen door consequent positief te supporteren naast de zijlijn of door gerichte instructies over te laten aan de coach. Indien ook ouders instructies willen geven, kan dit voor een onduidelijke structuur zorgen voor het kind. Gerichte structuur voorziet immers duidelijke richtlijnen en verwachtingen die de omgeving van het kind voorspelbaar maken. Het maakt kinderen duidelijk dat zij een efficiënte impact hebben op het spelgebeuren, wat hen in ruil een gevoel van competentie geeft. Ouders die alleen het winnen van een wedstrijd vooropstellen, kunnen de behoefte aan competentie sterk frustreren indien het kind niet aan de verwachting kan tegemoetkomen. Van belang bij competentieondersteuning is de manier waarop de structuur geboden wordt. Sommige ouders betrekken zoveel mogelijk hun kinderen bij het communiceren van regels en het nemen van beslissingen en geven een zinvolle uitleg wanneer er geen andere mogelijkheid bestaat. Andere ouders stellen de regels zelf op en staan hun kinderen bij op een overbeschermdere manier zodat kinderen zich gedwongen voelen om de regels te volgen en naar het advies van hun ouders te luisteren. In tegenstelling tot de eerste ouders, die structuur aanbieden op een autonomie-ondersteunende manier, doen deze laatste ouders dit op

een controlerende manier. Afhankelijk van de manier waarop structuur is gekenmerkt door een autonomie-ondersteunend of een controlerend kader, zullen de resultaten van structuur verschillen.

Tegenover de structurerende context staat de chaotische context: dit is een onduidelijke en onvoorspelbare omgeving waarin ouders en opvoeders zich kritisch uitlaten. Het is belangrijk om de begrippen structuur versus chaos te onderscheiden van de begrippen autonomie-ondersteuning versus controle. We mogen het ondersteunen van autonomie niet verwarren met het creëren van een chaotische context waarin geen regels of normen gesteld worden. Een gebrek aan regels of normen stellen noemt de ZDT een uitdrukking van een gebrek aan structuur.

ouders kunnen de competentie van hun sportend kind ondersteunen door haalbare verwachtingen te stellen en van winnen een ondergeschikt belang te maken. Andere strategieën ter ondersteuning van de behoefte aan competentie zijn: gerichte instructies overlaten aan de trainer en het geven van positieve feedback.





TIPS VOOR OUDERS: HOE JE KIND POSITIEF ONDERSTEUNEN?

Vóór de wedstrijd:

- toon interesse;
- tracht zowel te weinig betrokkenheid en te veel betrokkenheid te vermijden;
- probeer van winnen een ondergeschikt belang te maken;
- stel haalbare verwachtingen.

Tijdens de wedstrijd:

- laat gerichte instructies over aan de coach;
- probeer negatieve feedback te vermijden;
- tracht consequent positief te supporteren voor alle spelers;
- besef dat niets (meer) zeggen ook negatief kan overkomen.

Na de wedstrijd:

- tracht eerst naar je kind te luisteren en vraag: 'Wat vond je er zelf van?';
- geef een zinvolle uitleg bij je aanduidingen en suggesties;
- probeer steeds het positieve te benadrukken en het woord 'maar' te vermijden.

Bijkomend trainen?

- probeer je kind te betrekken in de beslissing om bijkomend te trainen;
- tracht de termen 'moeten' en 'verwachten' te vervangen door de termen 'kunnen' en 'willen'.

Ondersteuning van verbondenheid

Verbondenheid ondersteunen gebeurt door kinderen een warme context te bieden. Een ander woord is 'betrokkenheid'. Dit houdt in dat kinderen naast de tastbare ondersteuning van voeding, speelgoed, enz. ook emotionele steun ervaren door begrip en warmte, de ervaring dat hun ouders 'er zijn' voor hen. Betrokken ouders houden toezicht op de sportontwikkeling van het kind en reiken elke mogelijkheid aan om zijn of haar passies te kunnen nastreven. Hoe meer steun ouders hun kinderen geven, des te gelukkiger zij zijn en des te meer zij bereiken. Een hoge ouderlijke betrokkenheid bevordert het gevoel van eigenwaarde van het kind. Het maakt dat kinderen zich veiliger en stevig verbonden voelen met hun ouders. Een teveel aan betrokkenheid zal de bevrediging van de basisbehoefte aan verbondenheid niet frustreren zolang de autonomie van het kind gerespecteerd wordt. Tegenover een warm klimaat scheppen met een grote betrokkenheid staat een kille context. Dit is de mate waarin opvoeders en ouders zich

afstandelijk en koel opstellen ten opzichte van kinderen.

Interesse tonen in de sportactiviteit van het kind, te weinig betrokkenheid (nooit naar een wedstrijd of een training gaan kijken) en te veel betrokkenheid (als ouder alle trainingen en wedstrijden volgen en er voortdurend 'bovenop' zitten) vermijden zijn concrete strategieën die ouders kunnen toepassen om de behoefte aan verbondenheid te ondersteunen.

TOON INTERESSE VOOR DE SPORT VAN JE KIND, MAAR REDUCEER JE KIND NIET TOT SPORTER. SPREEK OOK OVER ANDERE ONDERWERPEN. EN VERGEET DE ANDERE KINDEREN NIET!

Ondersteunen en bijscholen voor ouders en trainers

De voorbije twee jaar liep een PWO-project⁶ aan het HIG/HUB waarin vertrekkend van de inzichten opgedaan in eerder onderzoek aan de UGent m.b.t. de opleiding van leerkrachten LO de in het kader daarvan ontwikkelde inter-

venties en instrumenten omgebouwd werden voor het ondersteunen van ouders⁷. Naast allerlei materiaal (affiches, bierviltjes, e.d.) waarmee clubs de boodschap aan ouders kunnen communiceren, werden ook een infosessie en workshop ontworpen en uitgeprobeerd. Dit resulteerde in een website (www.sportouders.be) en een brochure die naast het materiaal terug te vinden zijn op de website⁷. Er wordt in het voorjaar een bijscholing georganiseerd. Ook kunnen bijscholingen 'op maat' aangevraagd worden. Voor een en ander: Joris.Lambrechts@hubrussel.be.

Trefwoorden:
 ouderbetrokkenheid
 opvoeding
 spelplezier
 motivatie
 opvoedingsondersteuning

6 'Ouderondersteuning en jeugdsport. Opvoedingsondersteuning van vaders met sportende jongeren'. (september 2011-oktober 2013). Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HUB), in partnerschap met de professoren Filip Boen, Jan Seghers en Bert De Cuyper van FaBer (KU Leuven) en STVV Jeugdwerking. Tijdens onderzoek kwamen er volgende partners bij: de onderzoeksgroep van prof. dr. Leen Haerens (UGent) en deze van prof.dr. Maarten Vansteenkiste en Bart Soenens (UGent)

7 Zie o.a. J. de Meyer, N. Aelterman, M. Vansteenkiste, e.a. (2011). Leerkrachten LO appreciëren de workshop 'Hoe leerlingen motiveren!'. Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding, juni, 6-11.

8 J. Lambrechts & H. Van Crombrugge, m.m.v. M. Vansteenkiste, B. Soenens, Leen Haerens, E. Kins & N. Aelterman (2013). 'Ouders en clubs: één doel?!' Ouderbetrokkenheid stimuleren in jeugdsport. Brussel: Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HUB).



Info en bestellen via ISB

www.isbvzw.be of 03/780.91.00

Heb **jij**
al een
zwembrevet?



STICORDIMAATREGELLEN:

ook binnen bewegingsopvoeding



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

Trefwoorden: bewegingszorg, brede zorg, bewegend kind, motiveren, bewegingsplezier, positief, realistisch zelfbeeld, ondersteunende leerkrachtstijl, groeikansen

1. Annelies is 10 jaar en ze is zwaarlijvig.

Als kleuter speelde ze wel nog vlot mee met de andere kinderen. Maar naarmate ze ouder werd, werd ze meer verlegen in het bijzijn van anderen. Al van bij het zich omkleden kruipt ze in haar schelp. De oefeningen worden al wat technischer en haar motorische prestaties zijn nu ondermaats. Ook haar (over)gewicht speelt echt in haar nadeel.

Hoe pakken we het probleem van Annelies best aan?

2. Arne heeft kenmerken van Autisme. Hij

is motorisch niet zo zwak, maar heeft het moeilijk om samen te spelen met anderen. Hij heeft echt nood aan een vaste structuur (waar best niet te veel wordt van afgeweken). Hij verdraagt geen medeleerlingen in de dichte omgeving.

Hoe beschermen we Arne, zonder hem te betuttelen of uit te sluiten?

3. Achmed heeft last van astma. Hij is erg

gemotiveerd voor de bewegingsactiviteiten. Wanneer echter te veel een beroep wordt gedaan op zware fysieke inspanningen krijgt hij stress en haakt boos af.

Herkenbaar?

4. Bieke beweegt graag. Ze heeft echter zeer

weinig spelinzicht. Alles moet twee of drie keer uitgelegd worden en dan nog loopt het soms fout...

Hoe kunnen we Bieke ondersteunen, zodat ze meer inzicht krijgt, meer bij het spel betrokken blijft?

In onderstaand schema met sticordimaatregelen zijn heel wat suggesties opgenomen om de hierboven beschreven kinderen beter te kunnen begeleiden. Het is niet de bedoeling

Iedereen herkent ze wel: de kinderen die het om één of andere reden moeilijk hebben in onze bewegingslessen.

Wanneer we voldoende aandacht hebben voor elk individueel probleem, kunnen we al veel leed voorkomen en kunnen we ervoor zorgen dat die kinderen toch met plezier blijven bewegen. Het vraagt geen grote ommezwaai, geen onoverkomelijke organisatie. Het vraagt wel goede wil, erkenning en een kleine inspanning, vooral in aanpak.

Er moeten duidelijke afspraken gemaakt worden met elke leerling, én met de klasgroep. Ook bij de evaluatie zullen de gemaakte afspraken in overweging genomen worden.

de lat zo laag te leggen dat de motivatie bij de kinderen verdwijnt. Het is wel de bedoeling dat elk kind met een positief, realistisch zelfbeeld kan blijven meebewegen.

Inleiding

In een eerste deeltje wordt heel kort herhaald waarvoor Sticordi staat. Daarna belichten we de kansen die sticordimaatregelen bieden binnen het leergebied bewegingsopvoeding om ondersteunend te werken naar onze (motorische) zorgenkinderen toe.

Bewegingsopvoeding is immers een beleavingsleergebied dat in het kader van 'een gezonde, veilige levensstijl' als bedoeling heeft dat kinderen later met plezier terugdenken aan beweging en juist in functie van de eigen gezondheid bewegen nog willen (en kunnen) inschakelen in hun dagdagelijkse leven.

Waarvoor staat Sticordi?

Sticordi is een letterwoord dat verwijst naar beginletters van volgende woorden: stimuleren, compenseren, relativeren en ze remediëren, differentiëren en dispensereren. Dat zijn diverse maatregelen die kinderen met een beperking kunnen ondersteunen, om leerachterstand te vermijden.

- stimuleren
- compenseren
- relativeren / remediëren
- differentiëren / dispensereren

Stimulerende maatregelen

Maatregelen ter ondersteuning van de affectieve component, van het zelfbeeld van het kind en de jongere, of een specifieke begeleidingsaanpak.

Aandacht voor het welbevinden, waardoor ook het zelfvertrouwen van het kind kan groeien.

Bv. leerlingen aanmoedigen bij de kleinste inspanning en vordering, het positieve benadrukken, 'Goed dat je dit durft'. 'Prima gesprongen'. 'Goed dat je dit alleen uitvoert'...

Compenserende maatregelen

Maatregelen die extra hulpmiddelen ter beschikking stellen en de uitvoering vergemakkelijken of die de beperking 'compenseren'.

Bv. vasthouden aan het sportraam bij evenwicht op de bank, kijkwijzers aanbieden met de belangrijkste aandachtspunten (bv. bij steltlopen), een stappenplan meegeven (met kleine stapjes) bv. ropeskippen, steeds bewegen en spelen in een kleinere groep.

Relativerende, remediërende maatregelen

Maatregelen die te zware didactische eisen voor een kind met problemen reduceren tot een normaal tolerantieniveau.

Door extra zorg (tijdens differentiatiemomenten, eventueel met hulp van zorgleerkracht) werken aan het probleem om tot een hoger niveau te komen.

Bv. bij het tekort aan spelinzicht van Bieke kun je het spel vereenvoudigen. Je kan de rollen en taken bekijken. Voor Bieke kiezen we een eenvoudige rol, met daarbinnen één of maximum twee taken. Heel concreet: bij een tikspel moet Bieke als looper alleen de tikker in het oog houden en ervoor zorgen dat ze niet getikt wordt. Ze moet nog niet 'verlossen' of 'voorwerpen verzamelen'.

Als tikker stopt het spel voor Bieke als ze één of twee lopers heeft getikt.

Dispenserende maatregelen

Maatregelen die het kind vrijstellen van te stresserende en frustrerende onderwijsleersituaties.

Bv. Annelies hoeft geen handstand uit te voe-

ren. We laten haar aan de hand van een opdrachtkaart versterkende oefeningen uitvoeren: handen steunen op de mat en omhoog kruipen met de voeten aan het sportraam. We schakelen voldoende lenigheidsoefeningen in want daar scoort Annelies goed op. (zie stimuleren: zelfbeeld)

De maatregelen kunnen genomen worden op niveau van de leerstof, de methode of de werkvormen, de begeleiding van de leerlingen en op niveau van de organisatie.

Combinatie van maatregelen en de verschillende niveaus geeft volgende matrix:

	stimuleren	compenseren	relativeren	dispenseren
Leerlingenbegeleiding				
Leerstof / leeractiviteit				
Methode /werkvormen				
Organisatie				

Zie achteraan de tekst een uitgewerkt voorbeeld

Besluit:

Sticordi maatregelen zijn geen willekeurige en subjectieve voorkeursbehandelingen maar verantwoorde en objectieve maatregelen.

Voor wie kunnen Sticordimaatregelen gebruikt worden?

Sticordimaatregelen worden in eerste instantie gebruikt voor kinderen met leerstoornissen, en wel specifiek voor kinderen met dyslexie. Later werden ze uitgebreid naar kinderen met dyscalculie.

Ook los van leerstoornissen kunnen Sticordimaatregelen héél nuttig zijn. Zo kunnen deze ook concreet worden uitgewerkt binnen bewegingsopvoeding en ook daar hun volle meerwaarde betekenen.

Over deze laatste toepassing wil ik het verder hebben.

Het verankeren van deze Sticordimaatregelen in een decreet rond dringende beleidsmaatregelen ten behoeve van kinderen met speciale onderwijsbehoeften is waarschijnlijk net een stap te ver. Wanneer op een verstandige, zinvolle wijze wordt omgegaan met de Sticordimaatregelen, zodat elke leerling zover mogelijk geraakt in zijn ontwikkeling met zijn eigen mogelijkheden dan is het wel een positief gegeven. Zowel de individuele leerling, als alle klasgenootjes, én de leerkracht zullen er baat bij hebben.



Sticordi in bewegingsopvoeding

3.1 Algemeen: zorg voor het bewegende kind

Binnen de grote hoeveelheid zorgtaken van de school krijgt bewegingszorg niet altijd de aandacht die het verdient. Nochtans stellen we vast dat de bewegingsontwikkeling niet voor alle kinderen probleemloos verloopt. Wanneer de klasleerkacht (of leerkracht bewegingsopvoeding) na een zorgvuldige, meervoudige observatie vaststelt dat er motorische problemen zijn bij het kind, wordt contact opgenomen met het CLB voor een grondiger observatie en onderzoek. Het CLB heeft observatiedocumenten ontwikkeld, die samen met de school besproken en ingevuld kunnen worden. Daarnaast kan een onderzoek door een arts meer duidelijkheid brengen.

Voor meer info zie ‘Caleidoscoop’ leerlingenbegeleiding vandaag en morgen. Jg. 24 nr. 3, mei- juni 2012.

Kinderen die het effectief moeilijk hebben met motoriek zijn in hun ontwikkeling bedreigd. Hun gebrek aan handigheid en bewegingservaring kan in de weg staan om bv. later vaardigheden als fietsen, klussen opknappen, voetballen... vlot te leren. Het hindert hun deelname aan sportieve activiteiten.

Voor kinderen staan bewegen en spelen erg hoog genoteerd op het waardenlijstje. Door hun moeilijkheden met bewegen mogen ze vaak niet meedoen en daardoor krijgen ze minder kansen om sociale vaardigheden te leren. Bovendien worden deze kinderen uitgelachen of overbeschermd waardoor hun zelf-

beeld een flinke deuk krijgt.

Op termijn kan het gebrek aan beweging een impact hebben op de gezondheid. De natuurlijke ontwikkeling van kracht, soepelheid, uithouding en snelheid komt in het gedrang.

Voor een verdere grondiger analyse van bewegingsproblemen verwijzen we naar het boek ‘Kleuterstappen in beweging - E. Bertrands, C. De Medts, G. Descheppere, 2011. Hierin lezen we dat motorische problemen van velerlei aard kunnen zijn:

- kwaliteit en stijl van bewegen
- kwantiteit van de bewegingsprestatie
- de planning en organisatie van het bewegingsgedrag
- de interactie met de omgeving, namelijk: het lichamelijk contact met anderen, het handig inspelen op en rekening houden met allerlei impulsen uit de omgeving

Ook vinden we in het werk een beschrijving van verschillende oorzaken die aan de grondslag liggen van een zwakke motorische ontwikkeling.

Het soort oorzaak en het motorisch probleem zullen mee de concrete invulling van Sticordimaatregelen bepalen.

3.2 Concretisering: Sticordi in bewegingsopvoeding

De uitwerking is er gekomen op basis van jarenlange ervaring met zorgkinderen binnen de lessen bewegingsopvoeding.

Als gevolg van bovenstaande conclusie (zie 3.1) werken we hieronder enkele schema's uit van algemeen naar meer specifiek.

We geven eerst een opsomming van algemene items waaraan je aandacht kunt schenken. Daarna geven we een ingevulde matrix van sticordi maatregelen voor alle kinderen.

In derde instantie geven we een voorbeeld van Sticordimaatregelen voor kinderen met autismespectrumstoornissen.



Dit kan pas na een grondige analyse van het bewegingsprobleem, waarna je veel specifieker kunt inzoomen. Om een goed zicht te krijgen op de 'autismespectrumproblemen' zijn vragenlijsten ter beschikking bij het CLB.

Algemene aandachtspunten vooraf

Hoe verhouden deze algemene aandachtspunten zich tot die in volgend deel en tot het kader? Deze aandachtspunten kun je overlopen

en eventueel van bij de start toepassen bij elke zorgleerling.

- De leerling mag de oefeningen op eigen tempo uitvoeren.
- De leerling krijgt extra oefentijd om de vaardigheden te verwerven.
- De leerling krijgt gedifferentieerde oefeningen vanuit inzichten uit de ontwikkelingslijnen en leerlijnen.
- De uitvoering van oefeningen wordt visueel

ondersteund door foto's, tekeningen of pictogrammen.

- De leerling voert de oefeningen uit met een vertrouwensleerling.
- De leerling wordt vrijgesteld van te technische, niet noodzakelijke vaardigheden bv. handstand, moeilijke sprongen.
- De leerling krijgt buiten de school extra hulp voor motoriek.

Sticordmaatregelen binnen bewegingsopvoeding:

	Stimuleren =	Compenseren =	Relativeren / Remediëren =	Dispenseren =
	Vertrouwensrelatie met leerling Aandacht voor - welbevinden en - betrokkenheid - zelfvertrouwen	Extra hulp om de uitvoering te vergemakkelijken	Verwachtingen aanpassen aan het niveau van het kind Leerling naar een hoger niveau brengen door aangepaste activiteiten	Stress- en tolerantieverlagnende maatregelen
Leerling Begeleiding	'Uitnodigende leerkrachtstijl' zonder te hoge druk op te leggen Begrip voor mindere prestaties Geduld Aanmoediging bij elke inspanning en de minste vordering Geen cijfers in het bijzijn van anderen Niet vergelijken met anderen, wel met leerling zelf Discreet bij observatie Ouders betrekken bij de ondersteuning Motivatie naar leerling/ klas: didactisch verantwoord maatregelen, geen voorkeurbehandeling	Duidelijke structuur Kinesthetische hulp (= mee uitvoeren: ondersteunende bewegingen als hulp) Verbale ondersteuning Veel feedback Oogcontact met de leerling Veel herhalen Leerling mag de af te leggen weg mee uitzetten (bv. via contractwerk) Leerling werkt met zelfcontrole Voldoende tijd geven per stap in de ontwikkeling Respect voor eigen tempo Geen druk bij toetsen <u>Hulpmiddelen:</u> -kijkwijzers geven -stappenkaarten uitzetten: beertjes van Meichenbaum -de stappen zeggen, tekenen, voordoen... - gemakkelijke oefeningen mee naar huis om te oefenen	Zicht krijgen op niveau van de leerling, ook in niet-schoolse situaties Oorzaken van zwakkere prestaties achterhalen om de begeleiding beter te kunnen afstemmen <u>Hoe?</u> -foutenanalyse -gesprek met ouders -kijkwijzers -evalueren en rapporteren volgens individuele vorderingen = proces -gebruik van alternatieve evaluatievormen	Leerkracht is steeds bereikbaar (vertrouwenspersoon) Leerling mag eerst 'kijken' of de situatie 'veilig' is Aanvaarden van het niet-kunnen van sommige oefeningen, zowel door de leerkracht als door de leerling
Leerstof Leeractiviteit	- Voorwaarden scheppen om tot motorisch leren te kunnen komen: Materiële, fysieke, persoonlijke en relationele veiligheid	Opdrachten splitsen in deelopdrachten Veel herhalingskansen bieden Kleine stapjes verder Voldoende oefentijd	Het MAG iets minder zijn Evenwicht zoeken tussen competentiegevoel en moeilijkheidsgraad Met de leerling reflecteren (wekt inzicht)	Differentiatie Vrijstellen van te technische of te belastende oefeningen (bv. bij astma) Vrijstellen van oefeningen in stresssituaties

	<ul style="list-style-type: none"> - Curriculumdifferentiatie Basisleerstof en uitbreidingsleerstof - Van het niveau van de leerling vertrekken. Werken met kleine, haalbare stapjes Vertrekken uit natuurlijke ontwikkelingslijnen - Speels, niet te technisch, genietend van bewegen - Rekening houdend met persoon: angst! - Sociale contactname niet forceren 	<p>Differentiatie in opdrachten (kennis van ontwikkelingslijnen!)</p> <p>Visueel ondersteunen</p> <p>Speelplaatsactiviteiten als oefenkansen!</p> <p><u>Hulpmiddelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kijkwijzers - Checklist 	<p>Met de leerling het belang van sommige oefeningen bespreken en andere relativeren</p>	
Werkvormen	<p>Goede keuze van werkvormen</p> <ul style="list-style-type: none"> - is zeer belangrijk - afhankelijk van het soort opdrachten <p><u>Mogelijkheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bevelstijl - Voor- en nadoen (leerkracht demonstreert, leerling doet na) - Reciprocal teaching of rolwisselend onderwijs (groepjes van 2 zwakke en 2 sterke leerlingen): leerlingen leren van elkaar. Breng dus leerlingen samen die elkaar aanvaarden. 	<p>Leerling betrekken bij probleemoplossend denken: leerling die moeilijk kan uitvoeren, kan wel meedenken binnen het proces</p> <p>Controlemiddelen voor zelfevaluatie</p>	<p>Gekende werkvorm geeft een gevoel van veiligheid</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reciprocal teaching of rolwisselend onderwijs: leerlingen leren van elkaar. Breng dus leerlingen samen die elkaar aanvaarden. <p>Reflecteren en nabespreken</p>	<p>Minder opdrachten voor individueel werk</p>
Organisatie	<p>Veiligheid bieden door dicht bij de leerling te blijven</p> <p>In groepjes met vertrouwenspersonen werken zodat het kind opgaat in de groep</p> <p>De mogelijkheid bieden om na te bootsen (voornamelijk bij jonge leerlingen)</p> <p>Aandacht voor voldoende beschikbaar materiaal</p>	<p>Groepsindeling: soms homogeen, soms heterogeen, afhankelijk van de doelen</p> <p>Bewegingsomgeving aanpassen aan het niveau van de leerling</p> <p>Bv. lagere hoogtebalk</p> <p>Oefenkansen bieden door hoekenwerk (voornamelijk bij jonge leerlingen), waarbij controle (bv. per 2)</p>	<p>In 'veilige' groepen werken</p>	<p>Differentiëren in opstelling met of/of taken</p> <p>Vluchtgedrag tolereren en opvangen</p> <p>Werken in niveaugroepen met aangepast materiaal</p>

Sticordi maatregelen bij achterstand in ontwikkeling socio-motoriek (autismespectrumstoornis)

In sommige klasgroepen zitten leerlingen die het 'zuiver motorisch' gezien niet zo slecht doen, doch die het moeilijk hebben om met andere leerlingen samen te spelen, samen te bewegen. Zij vertonen trekken van Autismespectrum stoornissen of 'ASS'

Autismespectrumstoornissen zijn een groep ontwikkelingsstoornissen. Ze hebben ingrijpende gevolgen voor de ontwikkeling van jonge kinderen. De leerlingen die hieraan lijden hebben verschillende (sociale) problemen.

Autismespectrum stoornissen worden gekenmerkt door:

- een verminderd vermogen tot sociaal contact

- een verminderd vermogen tot communiceren
- een verminderd gebruik van de fantasie
- een star patroon van steeds terugkerende stereotiepe bezigheden

De term 'autismespectrum' verwijst naar een zeer diverse groep van leerlingen bij wie de sociale en andere problemen verschillen in type en ernst, met alle mogelijke soorten en

combinaties van beperkingen. Sommige combinaties hebben een diagnose, andere hebben (nog) geen naam gekregen of zijn ondergebracht in een restcategorie.

De aangehaalde items uit de tabel hierboven zijn uiteraard bruikbaar. Toch zal het accent nu vooral liggen op de sociale mogelijkheden van het kind. De focus ligt hier dus eerder op de so-

ciale omgang van deze leerlingen met elkaar en met de leerkracht.

	Stimuleren = Vertrouwensrelatie met leerling Aandacht voor - welbevinden en - betrokkenheid - zelfvertrouwen	Compenseren = Extra hulp om de uitvoering te vergemakkelijken	Relativeren / Remediëren = Verwachtingen aanpassen aan het niveau van het kind Leerling naar een hoger niveau brengen door aangepaste activiteiten	Dispenseren = Stress- en tolerantieverlagende maatregelen
Leerling Begeleiding	Betrokkenheid prikkelen: uitlokkende activiteiten in functie van deelname Discrete observatie Letterlijk voldoende afstand bij begeleidingsinterventies	Uitnodigende leerkrachtenstijl zonder druk te leggen Eigen socio-motorisch ontwikkelingstempo van het kind respecteren Socio-motorische leerlijn hanteren: langdurig bij elke stap blijven stilstaan Observeren en evalueren (leerling-betrokken in functie van het ontwikkelingsniveau)	Info opvragen bij ouders over het sociaal gedrag in niet-schoolse situaties Oorzaken van zwakkere prestaties achterhalen om de begeleiding beter te kunnen afstemmen Info opvragen (of verder onderzoek) i.v.m. zintuigafwijkingen en ontwikkelingsstoornissen	Leerkracht is steeds bereikbaar (vertrouwenspersoon) Leerling mag eerst 'kijken' of de situatie 'veilig' is Minimumeisen hanteren
Leerstof Leeractiviteit	Voorwaarden scheppen om tot (motorisch) leren te kunnen komen: - Sociale veiligheid - Rust en structuur - Ademhaling - Tonusregulatie Oefenvormen die tegemoet komen aan het 'genietend bewegen' Sociale contactname - niet bruskeren - niet te snel inspelen (zelfs positief evaluerend bedoeld) op ontluikende sociale contactname (risico terugval)	Sociale contactname niet forceren in de bedreigende lichaamszone (20 cm van het lichaam) Objectgericht contact stimuleren als instap naar mogelijk persoonsgericht contact Lichamelijk niet helpen (wordt vaak niet toegelaten), maar indien mogelijk 'laten' helpen Sociale 'bedreiging' van de medeleerlingen inperken, ook bv. op de speelplaats Geen onderwijsleergesprekken (bv. met medeleerlingen) zonder de betrokkene	Individuele opdrachten Humor gebruiken Relativeren (= iets tot zijn reëel belang terugbrengen) Ademhalingsoefeningen (= stressverlagend) Gevoel geven 'toezichtsvrij' bezig te zijn Lichamelijke bewustwordingsactiviteit: bv. - yoga - individuele oefenvormen Contactarme oefenvormen Uitlokkende opdrachten Oefenvormen die aansluiten op het directe interesseveld van de leerling Frequent veilige bewegingsactiviteiten	Kind zijn eigen tempo gunnen bij het installeren van sociaal contact Geduld opbrengen Differentiëren aan de hand van oefenvormen die sociaal stressarm zijn Lichaamstaal toelaten als vorm van communicatie Situaties waarbij de leerling zich present moet stellen ten opzicht van de leerkracht, klasgroep, werkgroepje, partner, ... vermijden of afmeten aan het sociaal ontwikkelingsniveau van de leerling.
Werkvormen	Socio-motorisch 'arme' werkvormen - nabootsen - klassikaal werken (opgaan in de groep)	Leergesprekken vermijden: 'langzame' leerlijnen aanbieden 'Ja/Neen' vragen	Gekende werkvormen Vaak herhalen (herkenbaarheid, veiligheid) Mogelijkheden: - Werken met de axenroos - Werken met leefsleutels	Individueel laten werken
Organisatie	Voldoende materiële uitdaging in de korte nabijheid van het kind voorzien	Structuur: ook aandacht voor 'aandachtstekort'	Speelplaatsaanbod: mogelijkheden voorzien om motorisch individueel bezig te zijn	Gecontroleerd vluchtgedrag toelaten: leerling mag even opzij

Samenwerkend leren in de praktijk

Leren samenwerken is een belangrijk onderwerp in de lessen op school. In dit artikel wordt stilgestaan bij praktische voorbeelden van samenwerkend leren: hoe doe je dat?

MAARTEN MASSINK

LO-DOCENT

REDACTEUR VAKBLAD KVLO

MEDE-AUTEUR BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS



Het boek 'Samenwerkend leren' (Ebbens, Ettehoven en van Rooijen, 1997) geeft een aantal tips als het gaat om het bevorderen van samenwerkend leren. Dit worden sleutelbegrippen genoemd. Naast deze sleutelbegrippen zijn er ook twee vuistregels die je in je achterhoofd kunt houden bij het lesgeven en waaraan je iedere dag kunt werken om samenwerkend leren te stimuleren.

Vuistregels

- 1 De docent doet niets wat leerlingen zelf kunnen.
- 2 De aanwezigheid van de docent is een meerwaarde voor het zelfstandig leren.

Deze vuistregels lijken vanzelfsprekend maar zijn vaak zo moeilijk toe te passen. Vooral als het gaat om tijd nemen voor de opdrachten. Vaak willen we, om vaart te krijgen/houden in de les, snel even wat klaarzetten of opruimen of op een andere manier regelen. Voor je het weet ben je als docent harder aan het werk (met klaarzetten bijvoorbeeld) dan de leerlingen die zitten te wachten tot je klaar bent. Leerlingen laten doen wat ze zelf kunnen kost tijd. Maar als je het ziet als een investering kan je dat later terugverdienen.

Als leerlingen dan (enigszins) zelfstandig werken kan je als docent van toegevoegde waarde zijn door de kwaliteit van de vaardigheden te vergroten. Niet door het stokje weer over te nemen maar door leerlingen de zone van de naaste ontwikkeling (Vygotsky) te tonen. Daarbij kan het gaan om moeilijkere bewegingsvaardigheden of om complexere regelvaardigheden (zie het voorbeeld van muursalto achterover). Door te observeren, evalueren, beoordelen en te laten kennismaken met de volgende stap kan je structuur aanbrengen in het samenwerkend leren.

Sleutelbegrippen

Bij het stimuleren van samenwerken leren gaat het om het in acht nemen van de volgende sleutelbegrippen (Bron: Samenwerkend leren).

1 Positieve wederzijdse afhankelijkheid

De opdracht is zo geformuleerd dat leerlingen elkaar nodig hebben om tot een goed resultaat te komen.

Muursalto achterover met viertallen en hulpverleners

Viertallen van ongeveer gelijke lengte en gewicht. Twee matjes bij de muur. Twee leerlingen pakken een leerling bij de bovenarmen en tillen hem vijf tellen van de grond. De te tillen leerling houdt zich strak. Als er vertrouwen is, pakken de dragers de leerling in de draaigreep achterover (de docent controleert). De leerling loopt met zijn voeten

omhoog tegen de muur en weer terug. Als er vertrouwen is, probeert de leerling de volgende keer zo hoog op te lopen met zijn voeten tegen de muur dat hij kan afzetten voor de muursalto achterover. De dragers houden tot het einde toe vast. De vierde leerling staat achter de mat om achteruitvallen te voorkomen. Na afloop evalueren. Wie is een goede hulpverlener? Wat maakt een hulpverlener een goede hulpverlener?

Dit kan eerst met de docent samen geoefend worden om te kijken of leerlingen vaardig en krachtig genoeg zijn om het zelfstandig uit te voeren. Als dit lukt dan kan de salto achterover geoefend worden vanuit de minitrampoline na drie keer veren. Dit kan weer uitgebreid worden met een hurkwendsprong over de kast met landen in een tweede minitrampoline achter de kast en drie keer veren met salto achterover. Uiteindelijk is de salto achterover direct na een hurkwendsprong gevangen door leerlingen een ultiem resultaat van een samenwerkingsopdracht.

Eerst samen met de docent oefenen



Gesloten samenwerkingsopdracht

Bewegen op muziek. De docent leert de leerlingen een aantal aerobicpasjes van acht tellen. De docent toont voor, de leerlingen doen na. Na een tiental eenvoudige variaties van acht tellen te hebben gedaan (sidestep, grapevine, jumping jacks, hopping enz.) kiest de klas vier favoriete variaties die ze het leukste vinden. Dit is het refrein. Daarna worden er groepjes van vier gemaakt. Ieder groepslid kiest een variatie of bedenkt een nieuwe variatie en brengt deze in. Deze worden gezamenlijk geoefend. Ieder groepje oefent zijn eigen vier maten in op de maat van de muziek. Daarna wordt er met de hele klas acht keer acht maten gedanst, waarvan vier maten het refrein (klas doet hetzelfde) en vier maten de groepsvariaties (ieder groepje verschillend). Na afloop laat ieder groepje zijn dansje zien en krijgt applaus.

Open samenwerkingsopdracht

Bewegen op muziek. Je kiest voor deze opdracht als je met een groepje een dans wil maken. Je krijgt vier weken de tijd. Van het hele proces maak je een videofilmje van ongeveer vijf minuten met beginsituatie, de vorderingen en de eindsituatie/-dans. In de aftiteling zet je duidelijk wie eindverantwoordelijke is voor welk onderdeel van het eindproduct. Denk daarbij aan choreografie (wie bedenkt de dans?), aankleding, filmopnamen en montage, muziekkeuze enz.

2 Individuele aanspreekbaarheid

Elk groepslid is aanspreekbaar op de eigen inbreng in de groep en op het gehele groepsresultaat en kan dus op beiden worden aangesproken.

Demonstratie acrogym

Maak met een groepje van vier een demonstratie acrogym. Er staat een aantal voorbeelden van trucs op kaart met verschillend moeilijkheidsniveau. Ieder groepslid kiest een truc uit waarvan hij denkt dat die haalbaar is voor de groep. Hij neemt de regie bij het uitvoeren van deze truc en verdeelt de taken. Hij neemt ook zelf deel aan de demonstratie. Na afloop laat iedere groep een demonstratie zien van vier trucs met vloeiende overgangen van truc naar truc.

Boksen met viertallen

Bij boksen met groepen van vier gaat een tweetal sparren. De derde leerling is coach. De vierde leerling is tijdwaarnemer en scheidsrechter. Hij geeft het begin- en eindsignaal en grijpt in als te 'stevig' gebokst wordt (meer dan skintouch raken). Er wordt twee keer anderhalve minuut gebokst. Na anderhalve minuut geeft de coach aanwijzingen aan de bokkers over de dekking en wijze van stoten/aanvallen. Daarna wisselen de bokkers en scheidsrechter en coach van rol. Tijdens de uitvoering controleert, en na afloop evalueert de docent de regelende rol. Wordt er veilig gebokst? Worden er aanwijzingen gegeven in de 'break'?

Softbal, zes tegen zes met drie honken

De slagpartij staat opgesteld aan de zijkant (aan de kant van thuis-honk en honk één). Voor je aan slag komt, ben je eerst slagcoach: je geeft tips aan de slagman over zijn slaghouding. Daarna word je scheidsrechter: je past de slag-wijdregels toe en je beoordeelt of een loper 'in' is of 'uit'. Daarna word je slagman. De docent corrigeert niet de slagman maar de slagcoach als hij geen aanwijzingen geeft aan de slagman. Of hij geeft een compliment aan de slagcoach als hij goed coacht. Ook het optreden van de scheidsrechter wordt geëvalueerd.

De regie nemen bij het uitvoeren van de truc



3 Directe interactie

De inhoud van de opdracht nodigt uit tot samenwerking en de opstelling is uitnodigend voor interactie. De voorbeelden in dit artikel tonen duidelijk de noodzaak tot samenwerking. De interactie blijft soms beperkt tot non-verbale communicatie. Door momenten in te bouwen waarin leerlingen tijd en gelegenheid krijgen hun waarnemingen te delen, kan je hier expliciet ruimte aan geven.

Ringenzwaaien juryren

Klassikaal ringenzwaaien. Groepjes van vier per ringenstel. Afdummerd per groepje van één tot en met vier. Nummers één zwaaien met accent op strekhangzwaai. Benen gestrekt houden en afzetten midden onder de ringen, voeten na elkaar op de grond met een tweepassen-ritme (Ta-dam). Voor en achter voeten sluiten. Na drie keer heen- en terugzwaaien slepen en tot stilstand komen. De andere drie in het groepje beoordelen. Iedereen heeft een tien. Voor ieder foutje verlies je een punt. Bijvoorbeeld grond raken met één voet of voeten niet sluiten voor, of knieën optrekken in plaats van benen gestrekt houden. De drie juryleden overleggen voor de punten, delen dat mee aan de uitvoerder en motiveren waarom. Dit kan ook op een blaadje. Daarna gaat de volgende ringenzwaaien en zo tot iedereen is geweest.

Volleybal coachen

Leerlingen spelen volleybal twee tegen twee op een klein veldje, zes veldjes op een lengte van een net, 24 leerlingen zijn actief. De docent geeft een voorbeeld van de onderhandse opslag. Op de velden ligt een kijkwijzer. Leerlingen krijgen de opdracht om de kijkwijzer te bestuderen en elkaar aanwijzingen te geven als de partner serveert.





Sommige leerlingen geven enthousiast aanwijzingen, sommigen zijn stil, anderen overdrijven hun rol. De docent loopt rond. Hij geeft enthousiaste complimenten aan leerlingen die hun partner goed coachen. Leerlingen die fouten maken corrigeert hij niet maar be vraagt wel hun coach: "wat doet hij fout? Heb je er wat van gezegd? Wat heb je gezegd?". Na afloop vraagt hij: "Wie heeft goede aanwijzingen gekregen van zijn coach?".

4 Sociale vaardigheden

De voor samenwerking noodzakelijke vaardigheden worden expliciet aangeleerd en geëvalueerd.

Badmintonnen en elkaar trainen

We gaan met tweetallen de shuttle hooghouden. Je probeert samen een zo hoog mogelijke reeks te maken. Na twee minuten stoppen en je onthoudt de hoogste reeks. De leerlingen aan de ene kant van het net blijven staan en aan de andere kant van het net schuiven ze een plaatsje naar rechts. Je krijgt een nieuwe partner. Je vergelijkt eerst de puntenaantallen met elkaar. Degene met het hoogste puntenaantal in de vorige ronde wordt de trainer. In de volgende twee minuten probeert de trainer zijn pupil een hogere reeks te laten maken dan in de ronde daarvoor door goed aan te spelen en aanwijzingen en aanmoedigingen te geven. Na een aantal rondes komen we bij elkaar voor een klassengesprek. Met wie was het leuk om te spelen, wie was een goed coach? Wat maakt het leuk om met iemand te spelen? Wat maakt iemand een goede coach? Deze punten worden op het bord geschreven. Bijvoorbeeld: goed aanspelen, tips geven, complimenten geven, bedanken na afloop. Geldt dit alleen voor badminton? Denk hieraan een volgende keer met spelen.

5 Aandacht voor het groepsproces

Een samenwerkingsopdracht wordt regelmatig gevolgd door een nabespreking, zowel over de inhoud van de opdracht als over het proces van samenwerking.

Samenwerkingsopdracht: klim op de plint

In de zaal staan vier plinten. Er zijn vier groepen van zes of zeven leerlingen verdeeld over vier banken.

Eerste opdracht. Ga met je groep naar een plint en klim erop en help elkaar en houd elkaar vast zodat iedereen op de plint kan staan. Welke groep staat het eerst?

Tweede opdracht. Klim van de plint. Indien er een landingsmat voor ligt, spring om de beurt van de plint op de mat, tik vier verschillende muren aan kom terug en klim weer op de plint. Wie is het eerst?

Vragen aan de groep/klas:

- overleg in je groep wat de snelste manier is om vier verschillende muren aan te raken (diagonaal door de zaal)
- wat is een goede manier van elkaar helpen om op de plint te komen als groep? De snelste eerst of degene die het moeilijk vindt eerst? Wie heeft de meeste ruimte/het meeste hulp nodig?
- denk je eerst aan jezelf en dan aan de groep als je snel bent of geef je dan juist eerst ruimte aan een ander en help je eerst de ander?

Derde opdracht. Tik weer vier muren aan. Til voorzichtig deksel van de plint. Een leerling erin, de rest erop. Overleg eerst wie in de plint durft en wil.

Het zal niet meevallen hierin een structuur aan te brengen. Wat wel lukt is binnen bepaalde activiteiten kansen benutten een bepaalde samenwerkingsvaardigheid die automatisch uit de activiteit volgt expliciet aan de orde te stellen en te bespreken, belangrijk te maken. Ik hoop dat de voorbeelden uit de praktijk aantonen dat de kansen in ons vak hiervoor legio zijn.

Bron

Ebbens, S., Ettekoven, S., van Rooijen, J. (1997) *Samenwerkend leren*. Groningen. Wolters-Noordhoff.

Foto's: Anita Riemersma en Maarten Massink

Contact: m.massink1@upcmail.nl

Uit: *Lichamelijke Opvoeding, Jaargang 101 - LO-3, 2013*

Het chagrijnenspel, de meerwaarde van samenwerken

“Aah mevrouw, zullen we weer eens het chagrijnenspel doen?” Deze opmerking krijg ik met grote regelmaat te horen. Van klas een tot en met zes, van vmbo (Vorbereidend middelbaar beroepsonderwijs) tot vwo (Vorbereidend wetenschappelijk onderwijs) is dit spel zeer geliefd! Voor mij als docente staat vooral het samenwerken binnen dit spel voorop. Voor leerlingen is dit in eerste instantie niet het hoofddoel, maar het plezier en het leuk met elkaar bezig zijn.

Verdeel een klas in drie groepen en geef ze als opdracht dat ze van de ene kant van de zaal naar de andere kant moeten. Hierbij moeten ze allerlei materiaal meenemen over obstakels en tot slot over een ravijn. Op het eerste gedeelte van het parcours mogen leerlingen zich alleen door middel van hoepels voortbewegen. Vanaf het ravijn mogen de hoepels niet meer gebruikt worden en moeten al het materiaal en alle spelers via twee klimtouwen naar de overzijde. De touwen hangen dusdanig ver dat ze eerst moeten bedenken hoe deze te pakken krijgen. Wat doe je als iemand niet kan touwzwaaien? Hoe los je dit als groep op? Raakt iemand of iets de vloer buiten de hoepels of in het ravijn dan moet alles en iedereen van de groep terug naar de start. Daar komt ook de naam van dit spel om de hoek kijken: niet iedereen blijft dan vrolijk!

In het kader van samenwerken binnen de lessen LO is het chagrijnenspel een prachtig middel. Afhankelijk van de grootte van de groep, het beschikbare materiaal en het doel zijn er oneindig veel mogelijkheden binnen dit spel. Het is een spel waarbij heel snel de verschillende karakters van leerlingen duidelijk worden: wie zijn de voortrekkers, wie duiken onder in de groep, wie zijn de denkers, de doeners, de extraverten, de introverten enzovoort. Voor de deelnemers kan het spel en het winnen het doel op zich zijn, voor de docent een middel de klas beter te leren kennen en samenwerken te bevorderen.

Doel van het spel

Het chagrijnenspel is een samenwerkingsspel waarbij leerlingen uitgedaagd worden via de juiste tactiek met elkaar en allerlei materiaal de andere kant van de zaal of het einde van het parcours te bereiken. De uitleg van de docent, voorafgaand aan de opdracht, is zo summier mogelijk. Op deze manier wordt er van de leerlingen gevraagd creatief te denken en tot oplossingen te komen. Binnen de mogelijkheden van de gestelde regels wordt van leerlingen gevraagd hun eigen kwaliteiten binnen de groep in te zetten.

Organisatie en zaalindeling

Organisatie

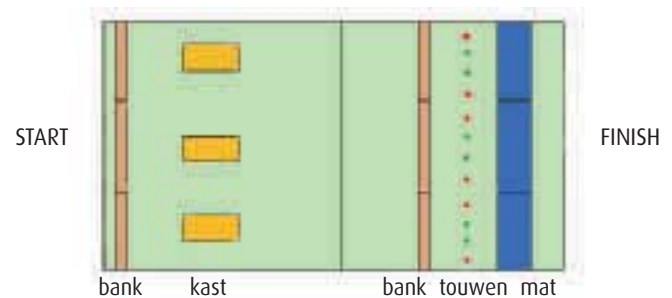
Verdeel de groep in minimaal twee tot maximaal vier groepen. Dit is afhankelijk van het beschikbare materiaal en de klassengrootte. Een groep is niet snel te groot: zes tot tien spelers per groep is ideaal, maar meer dan tien is geen probleem. Voor het spelen van dit spel heb je het volgende nodig (voor drie groepen):

- drie - zes banken
- drie landingsmatten
- twaalf klimtouwen: waarvan er zes gebruikt worden

- drie plinten
- drie (oude) turnmatjes
- drie springtouwjes
- drie hockeysticks
- negen hoepels
- drie basketballen
- drie medicinballen
- drie kegels.

Zaalindeling

Drie banken staan aan de kopse kant van de zaal. Achter deze banken ligt, per groep, het turnmatje, een springtouwje, de hockeystick, een basketbal, een medicinbal, een kegel en drie hoepels. De andere drie banken staan op twee derde deel van de zaal, of zo ver van de klimtouwen dat de leerlingen er niet naartoe kunnen springen. Tussen de twee rijen banken staan de plinten in de lengte. De landingsmatten liggen achter de klimtouwen. Een mat achter elke groep van vier touwen. Van deze vier touwen worden in de buitenste twee een losse knoop gelegd. Deze worden niet gebruikt.



Indeling zaal chagrijnenspel

Regels

- 1 Tussen de banken mag je alleen verplaatsen door middel van de hoepels. Binnen een hoepel mag zowel een speler als het materiaal de grond raken.
- 2 Een hoepel mag alleen opgepakt worden als deze leeg is.
- 3 Zowel op de heen- als op de terugweg, tussen de banken, moet je altijd over de plint. Ook het materiaal moet over de plint heen.
- 4 Materiaal mag op geen enkel deel van het traject overgegooid worden.
- 5 Vanaf de banken bij de klimtouwen mogen de hoepels niet meer gebruikt worden. Alleen het touwtje en eventueel de hockeystick mogen de grond raken. Spelers mogen niet naar de touwen springen als deze stil hangen. Het is niet toegestaan om de stick op de grond neer te leggen en er over heen te lopen.



- 6 Al het materiaal en alle spelers van een team moeten via de twee klimtouwten naar de landingsmat.
- 7 Als een speler of materiaal valt of buiten de hoepels of in het ravijn de grond raakt moeten alle spelers en al het materiaal weer naar de start en moet de groep opnieuw starten.

Variaties

- In plaats van drie hoepels krijgt elke groep twee hoepels.
- Meer en ander materiaal laten mee nemen of meer obstakels in het parcours plaatsen.
- Het is mogelijk om door elke groep de bank mee te laten nemen. Dit kan alleen als er in een klas erg goed samengewerkt wordt. Als tip geef je dan mee dat de bank op de kop over de plint geschoven dient te worden. Voor het kunnen meenemen van de bank heb je absoluut drie hoepels nodig.
- De leerlingen de opdracht geven dat alle spelers als totale groep naar de overkant moeten. Er mogen dan geen leerlingen achterblijven.
- De eerste keer kun je ook alleen de spelers met de drie hoepels, het



Vertrouwen op elkaar



Soms even geduld hebben

springtouwje en de hockeystick naar de overkant laten gaan. Het andere materiaal blijft dan liggen.

- Er mag niet hardop gesproken en/of gefluisterd worden, maar alleen door middel van gebarentaal gecommuniceerd worden.
- In een groep wordt/worden er één of meerdere leerlingen geblinddoekt.

Uitvoering

Leerlingen kunnen vaak niet wachten om te mogen beginnen met dit spel. Het is aan te raden, zodra de groepen zijn ingedeeld, kort overlegtijd in te lassen. Je kan dan een tactiek met elkaar afspreken.

De meest gemaakte fout is dat de groepen de drie hoepels uitleggen tussen de bank en de kast en dan met tamelijk grote sprongen van hoepel naar hoepel gaan. Dan blijkt ineens de afstand te groot om een hoepel te kunnen oppakken en moeten er onnodige risico's worden genomen. Het is sneller en minder risicovol om de afstanden kleiner te houden en iets vaker een hoepel op te pakken.

Het oppakken van de hoepels bij de plint zorgt vaak voor de nodige hilariteit. Bij de ene groep hangt een leerling op de kop naar beneden op de plint en wordt dan aan de benen vastgehouden door een andere speler. Een andere groep laat een kleinere, handige leerling aan de buitenkast van de plint hangen, met de voeten in de laagste handgrepen, en deze pakt met een hand de hoepel op.



De laatste hoepel oppakken

Tussendoor worden er allerlei adviezen over het parcours naar elkaar gegeven en geseind. Al snel komt men er achter dat men niet te luidruchtig moet zijn omdat de tegenstanders de goede adviezen kunnen overnemen.

Bij de banken, bij het ravijn, is de afstand naar de touwen te groot om te mogen springen. De truc is om het springtouwje aan de hockeystick te binden. De hockeystick houdt men dan beet en slingert het uiteinde van het touwtje om een van de klimtouwten. Een speler zwaait via dit touw naar de overkant en neemt dan in de zwaai het andere touw ook mee.



De touwen te pakken krijgen



Gebruikmaken van de mogelijkheden



Matje in de touwen



De bank overbrengen is wel spannend

Vooral het overbrengen van het turnmatje gaat in het begin nogal eens mis. Je ziet dan twee leerlingen die ieder aan een hand in het touw willen zwaaien en met de andere hand proberen het matje vast te houden. Dit lukt zelden.

De oplossing is de twee klimtouwen, zo laag mogelijk, aan elkaar vastknopen en het matje op het midden van de lange zijde op de knoop plaatsen. Vervolgens het matje rustig loslaten en door een of meer spelers op de landingsmat laten aanpakken.

Als je de variatie speelt dat er een bank meegenomen moet worden dan moet deze, op de kop, in de touwen. De knoop wordt dan zo lang mogelijk vastgehouden terwijl de bank door de touwen heen wordt geschoven. Op het moment dat het midden van de bank voorbij de knoop is kan de knoop worden losgelaten en zal de bank geruisloos naar de mat komen. Vanwege de veiligheid moeten de groepen het materiaal achter de mat leggen en zo het landingsvlak vrijhouden.



Gewonnen!



Overleggen en weer een stapje verder

Tot slot

Hoe zoet is de overwinning als er goed is samengewerkt en je als eerste met al het materiaal en spelers aan de overkant bent gekomen! Een enerverend spel voor leerlingen van alle leeftijden maar ook zeker een aanrader als 'energizer' aan het begin van een schooljaar of studiedag met collega's.

Foto's: Rynette Leenstra-Schmaal

Contact: rynetts@hotmail.com

Uit: Lichamelijke Opvoeding, Jaargang 101 - LO-3, 2013



Samenwerkingsvormen met matten

De school is een samenleving waarin leerlingen moeten kunnen leren en ontdekken, in diverse dimensies (cognitief, motorisch, sociaal, emotioneel). Tijdens mijn lessen vind ik het sociale aspect misschien nog wel belangrijker dan het motorische aspect. En dan vooral de coöperatieve boodschappen: samen lukt het, samen een doel bereiken, samen zijn we sterk, vertrouwen op elkaar. Een groot voordeel als leerlingen goed kunnen samenwerken is, dat zij motorisch ook meer durven te ontdekken, want ze kunnen dan rekenen op steun en hulp van hun klasgenoten.

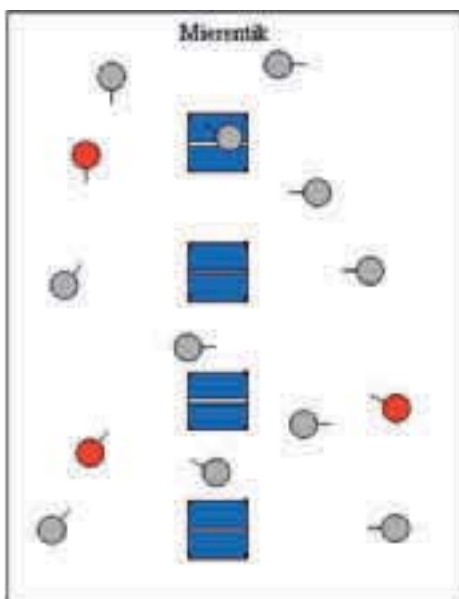
Er bestaat een klassiek Chinees verhaal over de kracht van samenwerking. Het gaat als volgt: Een oude man met tien zonen riep hen bij elkaar vlak voordat hij zou sterven. Hij nam tien eetstokjes en vroeg aan elk van de tien jongens om één stokje door te breken. Dit deden ze met groot gemak. Opnieuw nam de man tien stokjes, maar deze keer bundelde hij de stokjes samen. Hierna vroeg hij aan iedere zoon om de stokjes te breken. Geen van hen kon de bij elkaar gebonden stokjes breken, hoe hard ze het ook probeerden. De wijze oude man sprak toen: "Elk van jullie is als een eetstokje. Eén is gemakkelijk te breken...maar als jullie je verenigen en samenwerken dan is jullie kracht zo groot dat je niet gemakkelijk zult breken...!" (van website www.onderwijsmaakjesamen.nl gehaald 4-02-'13).

In de sfeer van de les komen

Mierentik

Klaarzetten

- Drie matjes verdeeld over de zaal.
- Twee tikkers met een lintje.



Opdracht

De tikkers proberen zoveel mogelijk leerlingen te tikken, ben je getikt ga je op je rug liggen, met je armen en benen omhoog. Je kunt bevrijd worden als medeleerlingen je met zijn tweeën bij de polsen en enkels optillen en je op een matje neerleggen. Als je aan het helpen bent, mag je niet worden afgetikt.

Regels

- Twee of drie tikkers.
- Als je wordt getikt, ga je liggen op je rug met de armen en benen omhoog (je verandert in een mier die op zijn rug ligt en niet meer op zijn pootjes kan komen).



Ik ben een mier

- Je kunt weer bevrijd worden als een medeleerling je bij twee polsen (met een polsgreep) pakt en een andere medeleerling je bij de enkels pakt en dan samen tillen en neerleggen op een matje.
- Als je een leerling die op de grond ligt aan het helpen (tillen) bent, kun je niet worden afgetikt.
- Spel is afgelopen als iedereen is getikt of na ongeveer één minuut.



Samen tillen

Differentiaties

- Veld groter of kleiner maken.
- Met ballen of zonder ballen.
- Meer of minder matjes.
- Meer of minder tikkers.

Matten tillen

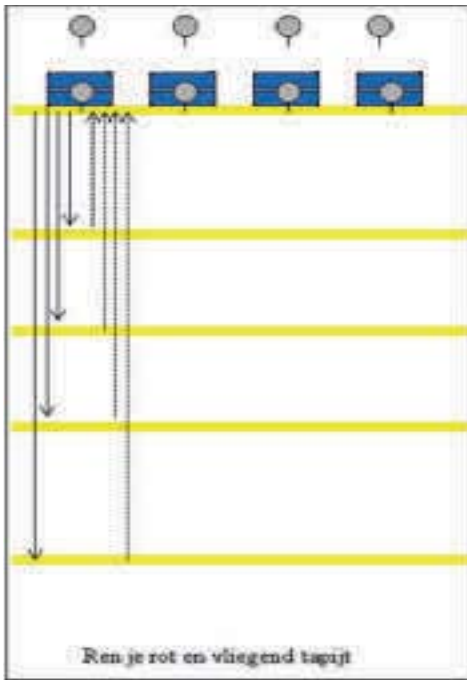
Ren je rot

Klaarzetten

- Vier à vijf matjes en achter deze matjes zijn de leerlingen verdeeld (vier tot acht leerlingen per matje).
- De matjes liggen verdeeld aan de kopse kant van de zaal, zodat de volleyballijnen gebruikt kunnen worden.

Opdracht

Ren vanaf je matje zo snel mogelijk naar lijn één, daarna weer naar je matje, vervolgens naar lijn twee en weer naar je matje en zo gaat dit heen en weer tot en met lijn vijf. Na lijn vijf ga je ook weer aftellen, dus van het matje naar lijn vier, vervolgens weer naar het matje en naar lijn drie, totdat je weer bij de lijn bent waar je bent begonnen. Dit doe ik eerst individueel en zonder materiaal, om even aan de oefening te wennen.



Variatie

De leerlingen naar de lijn laten sprinten en laten terug komen met verschillende thema's (bijvoorbeeld huppelen, achteruitlopen, knie heffen).

Uitbreiding

1 De eerste twee leerlingen (per groepje), pakken de mat op aan de kopse kant en brengen deze mat zo snel mogelijk naar lijn 1 en leggen de mat op lijn 1 neer. Vervolgens rennen de leerlingen terug naar het startpunt waar ze de volgende twee teamgenoten aantikken, die de mat een lijn verder leggen. Het spel gaat door, totdat de mat weer terug is bij het startpunt.



Variaties

- Op de mat een kegel meenemen.
- Op de mat een bal meenemen.

2 Nu gaat er één leerling op de mat zitten en alle andere leerlingen van zijn groepje staan om de mat heen en tillen de mat op (vliegend tapijt) en brengen deze



naar lijn één, hier wordt de mat neergelegd en gewisseld van leerling op de mat. Zo wordt er bij elke lijn gewisseld van leerlingen op de mat.

Tips

- Voordat dit spel wordt gestart, geef ik ze een minuut om samen een strategie/volgorde te verzinnen.
- Soms zeg ik dat er in ieder geval vier (of x aantal) leerlingen van de groep op de mat gewisseld moeten hebben. Zo kunnen leerlingen die zichzelf wat te zwaar vinden kiezen om wel of niet op de mat te gaan zitten, hierdoor blijven ze gemotiveerd en betrokken bij het spel.



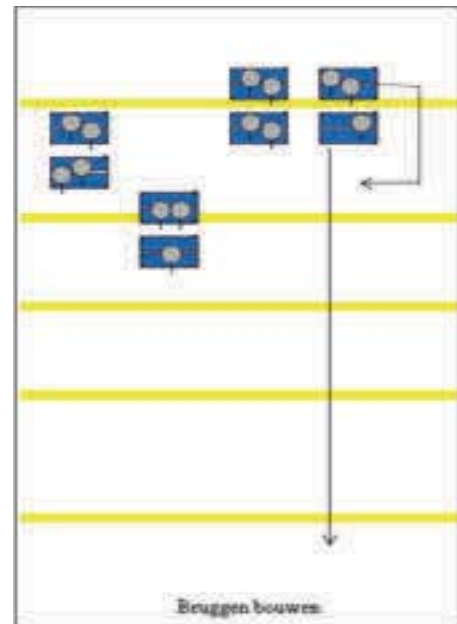
Regels

- Op het startsignaal van de docent starten.
- Pas starten als je wordt aangetikt door je voorganger.
- Pas tillen als er iemand op de mat zit.

Bruggen bouwen

Klaarzetten

Zelfde opstellingen als bij ren je rot, alleen heeft elk groepje niet één maar twee matjes.



Opdracht

De leerlingen staan allemaal op de eerste mat en moeten zonder de grond aan te raken naar de overkant zien te komen, dit met behulp van de twee matjes.

Regels

- Je begint met twee matjes voor de lijn en eindigt met twee matjes achter de lijn.
- Iemand met zijn voet op de grond, dan moet de mat één zet terug.





Samenwerken met bruggen bouwen

Variatie

Bij elke gele lijn een voorwerp (gereedschap om de brug te bouwen) neerzetten die ze mee moeten nemen naar de overkant, bijvoorbeeld kegels, ballen, knotsen en blokjes hout. Als één van deze voorwerpen valt dan moet je groepje één gele lijn terug en opnieuw starten.

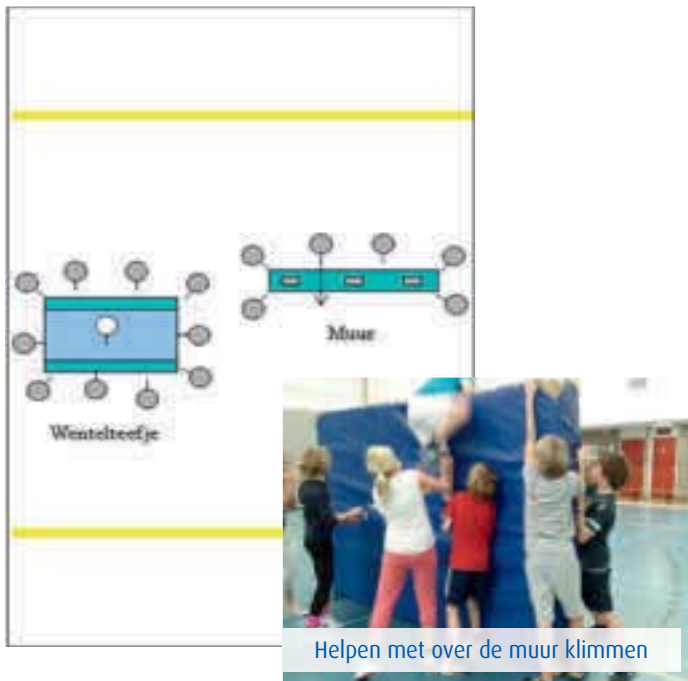
Tip

Laat de leerlingen eerst zelf uitproberen hoe ze het makkelijkste naar de overkant komen, daarna pas tips meegeven hoe het eventueel makkelijker kan.

De muur (met dikke matten)

Klaarzetten

De klas in tweeën of drieën splitsen (minimaal acht à tien leerlingen per groepje, zeker in het basisonderwijs), deze zitten met een groepje bij elkaar tegenover een dikke mat die plat ligt op de vloer.



Helpen met over de muur klimmen

Opdracht

Zet met je groep de mat rechtop (zijkant dikke mat steunt op de grond) als muur en zorg dat je door samenwerken allemaal over de muur klimt. Is iedereen over de muur geklommen, dan laat je de mat vallen en ga je zitten aan de overkant van het veld.

Variatie

- Bij de eerste oefening mogen de leerlingen aan beide kanten van de mat helpen.

- Bij de tweede oefening houden vier leerlingen de mat stabiel vast. De andere leerlingen staan aan één kant (de voorkant). Als je nu over de mat heen bent geklommen blijf je aan de ander kant van de mat en mag je alleen nog maar de mat stabiel houden.

Tip

Maak er geen wedstrijd van. Het doel is om met je groep de muur zorgvuldig te bedwingen.

Wentelteeftje

Klaarzetten

Dezelfde groepen als bij de oefening hiervoor (de muur), alleen staan de leerlingen nu allemaal om hun liggende mat heen.

Opdracht

Één leerling gaat geknield op de mat zitten. De rest van de groep tilt de mat aan de lange kant op en de mat wordt een heel rondje om de lengteas gedraaid. De leerling op de mat klautert naar de bovenrand en klimt er over heen naar de andere kant en doet dit dan nogmaals, totdat er een heel rondje is gedraaid. Als groep speel je in op het tempo waar de leerling over de rand klautert naar de andere zijde, is de leerling helemaal rond geweest dan de mat neerleggen en een andere leerling erop.



Met leerling erop

Variatie

Het rondje proberen te draaien zonder dat de mat de grond raakt.

Tot slot

Niet het winnen staat voorop, maar het samenwerken. Samen de opdracht tot een goed einde brengen. Iedereen is daarbij nodig. (H. van den Einden, R. Pecht (2004). De Groene Spelen voor Jong en oud, Albert Sickler bv.)

Literatuur/inspiratielijst

- <http://www.weerbaartegenpesten.nl/page/Co-operatieve-spelen>
- <http://www.onderwijsmaakjesamen.nl/thema/inspirerend-onderwijs/groene-spelen/>
- <http://www.lichamelijkeopvoeding.nl/groen.htm>
- http://www.beweegteams.nl/upload/downloads/tblPage_4E2E744A77/1_PDF.pdf
- <http://www.daldeer.nl/groenespelen/groenespelen.htm>
- <http://www.hayadviesinterim.nl/download/cooperatieve%20bewegingsactiviteiten.pdf>
- <http://www.groepsdynamiek.nl/games.html>

Foto's: Marcel van Asten

Contact: marcel.van.asten@degroeilng.nl

Uit: Lichamelijke Opvoeding, Jaargang 101 - LO-3, 2013

Brandweertje

Een spel gericht op samenwerking

Brandweertje is een spel waarbij de kinderen worden aangezet tot samenwerking. Als ze niet samenwerken duurt het veel te lang. Het mooie is dat met een klein beetje begeleiding de kinderen ook steeds beter gaan samenwerken. Samenwerken staat centraal in dit honkloopspel.

Brandweertje is een honkloopspel. Van de looppartij komen leerlingen om de beurt van de bank met twee- of drietallen en gooien de bal het veld in. Daarna moeten zij een hindernisparcours afleggen en zover mogelijk proberen te komen (zoveel mogelijk honken halen). De veldpartij staat in de zaal en probeert de bal te stoppen en 'de brand te blussen', door de bal eerst naar en door een aantal doelen te gooien en dan de bal in de startmand te doen ('brand geblust'). Hierbij mogen de leerlingen van de veldpartij niet lopen met de bal. Op het moment dat de veldpartij klaar is, kijkt de spelleider hoeveel hindernissen elke speler van de looppartij is gepasseerd en schrijft deze aantallen als punten op.

Leeftijd

Het is geschikt voor de derde graad van het basisonderwijs. Als jongere kinderen het spelen gaat het samenspelen vaak te langzaam. Slechts de bewegingssterke kinderen maken dan veel balcontact en de bewegingszwakke leerlingen heel weinig. In het secundair onderwijs zal het in de eerste graad misschien wel een leuke les kunnen zijn. Bij de hogere klassen vermoed ik dat het rondspelen van de bal te makkelijk is. Wellicht dat het met wat aanpassingen voor de veldpartij wel interessant te maken is. Probeer het uit.

Aantal onderdelen

Tien onderdelen is een prettig aantal hindernissen. Het telt ook lekker op als een speler alle toestellen haalt en tien punten krijgt. Ook doe ik wel eens negen onderdelen waarbij de laatste voor twee punten telt. Om meer duidelijkheid en structuur te bieden hang ik lintjes op bij elke hindernis. Tijdens de uitleg zeg ik dat elk lintje een punt is. Ik varieer de kleuren bij de doelen.

Aantal leerlingen

Het spel is prima speelbaar wanneer je steeds drie leerlingen tegelijk laat rennen. Ze moeten alle drie achter een lijn starten. Eén van de drie gooit de bal ergens de zaal in en daarna gaan ze met z'n drieën tegelijk rennen.

Ben je met een klas van 24 leerlingen dan heb je na vier keer drie leerlingen de halve klas gehad. Wanneer je minder dan 24 leerlingen hebt, gaat tweetallen ook goed. Kom je in tijdsnood, dan laat je gewoon meer leerlingen tegelijk rennen. Dat kan prima want het maakt voor de 'eerlijkheid' niets uit. Iedere loper krijgt punten voor het aantal hindernissen dat hij heeft gehaald. Hoever hij is gekomen op de honken bepaalt het aantal punten.

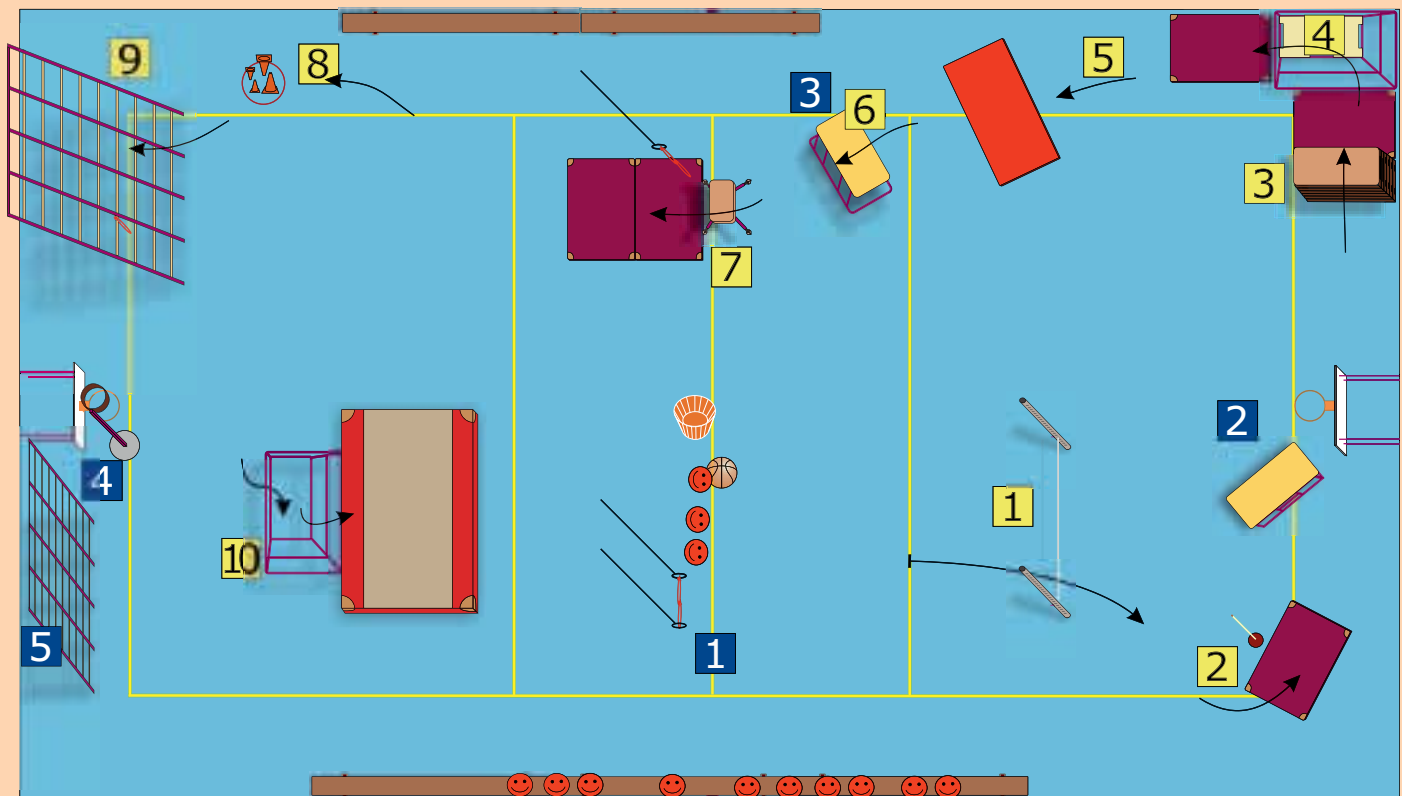
Voor grote groepen is het spel minder geschikt omdat je met het gevaar zit dat de bewegingszwakkere leerlingen weinig balcontact maken als veldpartij. Vanaf 27 leerlingen speel ik in drie partijen. De derde partij doet steeds een ronde niet mee. Je kunt dan wel leerlingen van deze partij scheidsrechter laten zijn en punten laten tellen.

Onderdelen voor de looppartij

Houd er rekening mee dat je het voor de looppartij moet zien als een hindernisbaan. Zo kun je onderdelen kiezen die je ook in een hindernisbaan gebruikt. Houd daarbij rekening met de veiligheid. Zeker geen omgekeerde banken bijvoorbeeld. Dat heeft meer met balanceren te maken en is gevaarlijk want het moet snel. Ik ben er geen voorstander van in dit geval over banken te laten rennen. Je kunt een lelijke smak maken. En in deze situaties willen leerlingen tijdens het rennen ook kijken hoever de balpartij is. Er zijn voldoende veilige hindernissen te bedenken.

- 1 Onder een rekstok door. De rekstok heb ik ongeveer op heuphoogte.
- 2 Een koprol op een matje. De leerlingen die geen koprol kunnen maken kun je anderhalf rondje om het matje laten rennen.
- 3 Over twee plinten (3 en 4). Je zou ervoor kunnen kiezen dat de plinten zo dicht bij elkaar staan dat sommige leerlingen van plint naar plint kunnen springen.
- 4 Over een tweede kast of trapezoïde.
- 5 Draai samen een judomat helemaal om. Een turnmatje of twee matjes is ook prima mogelijk.
- 6 Ga over een combiframe.
- 7 Klim op een bok om een lintje aan te tikken dat hoog aan de ringen hangt. Hang het lintje zo hoog dat de langste leerling het net niet kan aanraken als hij van de grond springt. De opdracht is: 'Tik het lintje aan'.
- 8 Er staan vier kegels in een hoepel waarvan er twee omgekeerd staan. De opdracht is om samen alle kegels om te draaien. Dan staan ze weer in de uitgangspositie. Bij dit onderdeel kunnen de leerlingen, net als bij onderdeel vijf, kiezen hoeveel leerlingen de kegels gaan omdraaien en dus hoeveel er doorlopen. Er wordt wat betreft de samenwerking weer een beroep op ze gedaan. Ik heb de volgende regel: als de kegels nog niet omgedraaid zijn op het moment dat de veldpartij klaar is en dus de bal in de mand heeft gedaan, heeft niemand van de lopers meer dan zeven punten. De lopers moeten bij het kegels omdraaien en de mat omdraaien inschatten of ze mee helpen of verder rennen.
- 9 Klim door het vierde gat van een schuin wandrek. Dit is een opdracht die ze allemaal tegelijk kunnen doen. Hier kunnen de lopers elkaar gemakkelijk inhalen.
- 10 Stap in een trapezoïde en klim daarna over een hoge buis van die trapezoïde op de landingsmat.





Instructie

- Maak twee partijen
- De looppartij zit op de banken bij het toestellenhok. De anderen staan in het veld.
- Twee leerlingen, die je opnoemt van je blaadje, gaan staan bij de oranje mand. Eén gooit de bal de zaal in. (Dit mag overal behalve in het toestellenhok.)
- Daarna rennen ze met z'n tweeën zo ver mogelijk het parcours langs de tien lintjes (tien gele nummers)
- De veldpartij staat verspreid door de zaal. Ze gooien de bal zo snel mogelijk door de vijf doelen.
- Er mag niet gelopen worden met de bal. Anders is dat twee punten voor de tegenpartij.
- Als laatste moet de bal in de oranje mand gebrand worden. Dan kijkt de scheidsrechter tot waar de twee lopers gekomen zijn. Als iedereen van de bank geweest is, dan wordt er gewisseld.

Opdrachten looppartij (bijvoorbeeld 1 tot en met 10)

1. Onder de rekstokbuis door.
2. Koprol over het matje. Als je dit te moeilijk vindt, dan loop je er een half rondje omheen.
3. Over de plint.
4. Over of door de trapezoïde.
5. Samen de judomat omdraaien (of één van het tweetal doet dit)
6. Over het hoge combiframe.
7. Op de bok klimmen en het lintje aantikken dat erboven hangt
8. Samen de vier kegels omdraaien.
9. Door het wandrek klimmen: vierde gat van onder.
10. Van onder naar boven door het bovengat van het trapezoïde klimmen. Daarna op de dikke mat.

Opdrachten zaalpartij (bijvoorbeeld 1 tot en met 5)

De bal moet in willekeurige volgorde door vijf doelen worden gegooid. Dit zijn:

1. Over een lintje dat tussen de ringen hangt.
2. Door de basket.
3. Onder het hoge combiframe door (in de lengte).
4. Door de korf.
5. Door het bovenste gat van het wandrek.

Als laatste terug in de mand blussen.

Op dat moment kijkt de scheidsrechter hoeveel lintjes de 2 lopers zijn gepasseerd en schrijft die op.

Als iedereen aan de beurt is geweest met rennen: wisselen.



Op het moment van landen op de mat heb je tien punten gehaald en blijf je daar wachten. Een brug met ongelijke liggers is ook een mooi laatste onderdeel om overheen te gaan en op de landingsmat te landen.

Andere onderdelen voor de looppartij kunnen zijn.

- Doe samen 25 pittenzakken van de ene mand in de andere mand of bak.
- Er zijn vijftien hoepels om een hoogspringstandaard en er staat een hoogspringstandaard twee meter naast zonder hoepels. Opdracht: doe samen de hoepels om de andere standaard.

Onderdelen voor de veldpartij

Dit zijn allerlei onderdelen waarbij je de bal ergens doorheen, overheen of tegenaan moet gooien of doen.

- 1 In de basket.
- 2 Over een lintje dat is gespannen tussen een ringenstel.
- 3 Onder een combiframe door of een trapezoïde.
- 4 Door een hoog gat in een wandrek. Hierbij is het toegestaan de bal te gooien naar iemand die al in het wandrek zit.
- 5 In een korf. Zet de korf zo dichtbij een wandrek dat de veldspelers de bal aanspelen naar iemand die hoog in het wandrek is geklommen. Deze kan de bal makkelijker in de korf gooien.
- 6 Als laatste doen de veldspelers de bal weer in de startmand.
- 7 Andere mogelijkheden zijn: ergens met de bal de muur aantikken. Of tegen de muur gooien boven een bepaalde rand waarna de bal door een ander gevangen moet worden.

Spannend maken

Een belangrijk aandachtspunt is ervoor te zorgen dat het spel spannend wordt. Bij dit spel Brandweertje is het de kunst ervoor te zorgen dat de leerlingen van de looppartij steeds net de maximale score halen of net niet. Dat is de spanning. Wanneer de veldpartij te snel klaar is zou je aanpassingen kunnen doen nadat beide partijen een keer aan de beurt zijn geweest. Bijvoorbeeld door er een doel bij te zetten of de doelen hoger te maken. Ook kun je de korf verder van het wandrek zetten.

Wanneer de veldpartij steeds te laat klaar is dan kun je het makkelijker maken voor de veldpartij, of moeilijker voor de looppartij. Het mooie aan ons vak is natuurlijk dat vakleerkrachten vaker een les achter elkaar kunnen geven en steeds beter kunnen inschatten hoe snel de leerlingen van de veldpartij of looppartij over een opdracht doen. Wanneer een team sterker is dan kun je natuurlijk ook een paar leerlingen wisselen.

Als je deze spanning voor elkaar weet te krijgen is het één van de favoriete spelen van de kinderen. Veel plezier ermee!

Foto: Daam van Geest

Contact: d.van.geest@askoscholen.nl

Uit: Lichamelijke Opvoeding, Jaargang 101 - 10-3, 2013





En nu: een concreet voorbeeld

1. Annelies is 10 jaar en ze is zwaarlijvig.

Als kleuter speelde ze wel nog vlot mee met de andere kinderen. Maar naarmate ze ouder werd, werd ze meer verlegen in het bijzijn van anderen. Al van bij het zich omkleden kruipt ze in haar schelp. De oefeningen worden al wat technischer en haar motorische prestaties zijn nu ondermaats. Ook haar (over)gewicht speelt echt in haar nadeel.

Hoe pakken we het probleem van Annelies best aan?

	Stimuleren	Compenseren	Relativeren	Dispenseren
	Vertrouwensrelatie met Annelies Aandacht voor - welbevinden en - betrokkenheid - zelfvertrouwen	Extra hulp om de uitvoering te vergemakkelijken	Verwachtingen aanpassen aan het niveau van Annelies naar een hoger niveau brengen door aangepaste activiteiten	Stress- en tolerantieverlagende maatregelen
Leerlingen begeleiding	-'Uitnodigende leerkrachtstijl' zonder te hoge druk op te leggen: aanmoediging bij elke inspanning en de minste vordering -Begrip voor mindere prestaties, maar met het accent op 'blijven bewegen'. ze wordt bevestigd wanneer ze volhoudt op een eigen gekozen tempo. -Geduld. Er worden geen grote prestaties verwacht. Wel bv. een weekkaart met daarop aangeduid: de inspanningen per dag: bv. wandel/ fietskaart -Geen cijfers in het bijzijn van anderen, tenzij 'gewogen cijfers' op basis van de opdracht voor Annelies én als de klasgroep op de hoogte is en mee supportert voor Annelies. -Niet vergelijken met anderen, wel met zich zelf -Ouders betrekken bij de ondersteuning	-Annelies mag de af te leggen weg mee uitzetten (bv. via contractwerk) Welke oefeningen wil je eerst afwerken, welke daarna...? Contract omvat bv. dagelijkse verplaatsingen: te voet naar school of per fiets. Annelies vult dagelijks in hoeveel afstand en tijd ze hieraan spendeert -Annelies werkt met zelfcontrole: ze vult zelf de opdrachtkaart in -Annelies zet met de leerkracht een tijdspad uit en ze krijgt hierbij voldoende tijd per stap in de ontwikkeling -De leerkracht respecteert het eigen tempo van Annelies -Annelies krijgt opdrachten waarbij ze samen met een (bevriende) partner een opdracht afwerkt: bv. walofi (wandelen, lopen, fietsen) waarbij beide partners de taken verdelen op basis van wat Annelies aan kan -Er is geen druk bij toetsen	-Zicht krijgen op niveau van Annelies, ook in niet-schoolese situaties. De lat mag immers niet te laag gelegd worden -Samenwerken met de ouders. Bv. de verplaatsingskaart bespreken met de ouders -Een evaluatieprocedure uitwerken i.s.m. Annelies (alternatieve evaluatievormen uitwerken: bv. stap/fiets-weekkaart inkleuren)	-De leerkracht is voor Annelies een vertrouwenspersoon -Annelies mag eerst 'kijken' of de situatie 'veilig' is, en dit bespreken met de leerkracht -Aanvaarden van het niet-kunnen van sommige oefeningen, zowel door de leerkracht als door Annelies/ maar wat komt in de plaats?? Er wordt dus voor gezorgd dat Annelies zich blijft inzetten voor bewegingsopdrachten! Deze opdrachten zijn echter aangepast aan haar mogelijkheden.

<p>Leerstof / leeractiviteit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - Voorwaarden scheppen om tot motorisch leren te kunnen komen: de aangeboden activiteiten zijn aangepast aan de capaciteiten van Annelies. Bv. handstand: afdalende oefeningen. Bv. loopoefeningen: op eigen tempo. bv. spelen: in kleine groep waarbinnen de medeleerlingen bereid zijn Annelies voldoende te betrekken (bv. voldoende aanspelen met de bal, niet altijd als eerste tikken...) - - Van het niveau van de leerling vertrekken. Werken met kleine, haalbare stapjes. Vertrekken uit natuurlijke ontwikkelingslijnen om zo werk te maken van Curriculumdifferentiatie <p>Basisleerstof en uitbreidingsleerstof Het aanbod van de leerstof aan al onze leerlingen wordt uitgetekend in leerlijnen. Voor 'sommige' leerlijnen zullen de oefeningen op een lager niveau worden aangeboden. Opm: voor sommige oefeningen kan Annelies meedoen met de klasgroep. We denken hierbij aan lenigheids-oefeningen, krachtoefeningen...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speels, niet te technisch, aandacht voor genieten van bewegen 	<p>Kleine stapjes aanbieden Voldoende oefentijd geven Differentiatie in opdrachten Visueel ondersteunen Bvb aan de hand van Hulpmiddelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kijkwijzers - Checklist <p>Speelplaatsactiviteiten als extra oefenkansen!</p>	<p>Het MAG iets minder zijn voor Annelies. Evenwicht zoeken tussen competentiegevoel en moeilijkheidsgraad: dit helpt het zelfwaardegevoel verhogen. Annelies moet echt het gevoel hebben: ik kan dat aan! Reflecteren (wekt inzicht) met Annelies over aanbod, uitvoering, prestaties, evaluatie... Met Annelies het belang van sommige oefeningen bespreken en het relativeren van andere oefeningen. Noot: je kunt niet zomaar alle oefeningen die Annelies moeilijk vindt laten vallen: we hebben voldoende aandacht voor -zelfredzaamheid -kunnen zwemmen, fietsen, enz...</p>	<p>-Vrijstellen van te technische of te belastende oefeningen Zie kolom 1 -Vrijstellen van oefeningen in stresssituaties: bv. in het bijzijn van mensen die Annelies niet (goed) kent. Of aandacht voor mogelijk pestgedrag van derden...</p>
<p>Methode / werkvormen</p>	<p>-Goede keuze van werkvormen is zeer belangrijk en afhankelijk van het soort opdracht Voorbeeld: - Reciprocal teaching of rolwisselend onderwijs (groepjes van 2 zwakke en 2 sterke leerlingen): leerlingen leren van elkaar. Breng dus leerlingen samen die elkaar (hier dus Annelies) aanvaarden.</p>	<p>-Annelies betrekken bij probleemoplossend denken: Het is niet omdat Annelies niet alle oefeningen kan uitvoeren dat ze niet kan meedenken binnen het proces. Ze kan bv. perfect als helper of coach functioneren. Met andere woorden, Annelies kan andere rollen en taken opnemen. -Het is goed Annelies te confronteren met zichzelf via controlemiddelen voor zelfevaluatie</p>	<p>-Relativeren van het 'prestatiegerichte'. Het is Ok als je voldoende blijft bewegen op een eigen (voldoende hoog en uitdagend) tempo. -Blijven reflecteren met Annelies.</p>	<p>-Aanbod in kleine groepjes, waarbinnen Annelies zich veilig voelt.</p>

Organisatie	-Veiligheid bieden door dicht bij de Annelies te blijven (soms letterlijk, liefelijk, soms figuurlijk) -In groepjes met vertrouwenspersonen werken zodat Annelies opgaat in de groep, maar steeds weet dat ze een beroep kan doen op X -Aandacht voor voldoende beschikbaar materiaal om te differentiëren	-Groepsindeling: soms homogeen, soms heterogeen, afhankelijk van de doelen. Bv. homogeen: met een aantal medeleerlingen krachtoefeningen uitvoeren. Bv. heterogeen: Annelies als helper opstellen bij sprongen (die ze zelf daarom niet goed kan uitvoeren), maar ze is een prima helper. Bv. heterogeen: Mieke (een prima loper) treedt op als stimulator en coach van Annelies. Ze werken samen het walofi programma af.	-Pas je verwachtingen aan aan het niveau van Annelies. Ga binnen goed uitgewerkte leerlijnen op zoek naar haalbare opdrachten. Pas de opdrachten ter plaatse aan in overleg met Annelies	-Differentiëren in opstelling met of/of taken: Annelies kan zo zelf kiezen welke taken ze afwerkt. Dit daagt haar uit steeds hoger op te klimmen. Toch zal ze op een bepaald moment afhaken en dan verlenen we haar dispensatie -Vluchtgedrag tolereren en opvangen: als Annelies afhaakt kan ze rekenen op begrip en de mogelijkheid tot overleg
--------------------	--	---	--	--

2. Arne heeft kenmerken van Autisme. Hij is motorisch niet zo zwak, doch hij heeft het moeilijk om samen te spelen met anderen. Hij heeft echt nood aan een vaste structuur (waar best niet te veel wordt van afgeweken). Hij verdraagt geen medeleerlingen in de dichte omgeving. Hoe beschermen we Arne, zonder hem te betuttelen of uit te sluiten?

Uitdaging voor de lezer: vul zelf dit schema aan:

	stimuleren	compenseren	relativeren	dispenseren
Leerlingen begeleiding				
Leerstof / leeractiviteit				
Methode /werkvormen				
Organisatie				

3. Achmed heeft last van astma. Hij is erg gemotiveerd voor de bewegingsactiviteiten. Wanneer echter te veel een beroep wordt gedaan op fysieke inspanningen krijgt hij stress en haakt boos af. Herkenbaar?

Uitdaging voor de lezer: vul zelf dit schema aan:

	stimuleren	compenseren	relativeren	dispenseren
Leerlingen begeleiding				
Leerstof / leeractiviteit				
Methode /werkvormen				
Organisatie				

4. Bieke beweegt graag. Ze heeft echter zeer weinig spelinzicht. Alles moet twee of drie keer uitgelegd worden en dan nog loopt het soms fout... Hoe kunnen we Bieke ondersteunen, zodat ze meer inzicht krijgt, meer bij het spel betrokken blijft?

Uitdaging voor de lezer: vul zelf dit schema aan:

	stimuleren	compenseren	relativeren	dispenseren
Leerlingen begeleiding				
Leerstof / leeractiviteit				
Methode /werkvormen				
Organisatie				

Bronnen:

- Bertrands, E., De Medts, C., Descheppere, G., Kleuterstappen in beweging, Leuven, Acco, 2011
- Caleidoscoop. Leerlingenbegeleiding vandaag en morgen. Jg 24 nr.3 mei-juni 2012
- Hop Pompom. De Medts, C. e.a. Zwijsen 2008
- Overleg met de netoverstijgende CLB-werkgroep psychomotoriek in het kader van prodia. 2013
- sticordibank.wikispaces.com/Praktijk: sticordi bewegingsopvoeding
- Vlaamse overheid, GOK: preventie en remediëren
- Zet jezelf in beweging. De Medts, C.; Coens, H.; Verhoeven, A. Zwijsen 2012





© Yves Jossa

VIDEOFEEDBACK met behulp van tablets in de les LO



TOM MADOU
Lector lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie
studiegebied onderwijs Katholieke Hogeschool VIVES / Campus Torhout



JORGE COTTYN
Opleidingshoofd BASO lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie
Katholieke Hogeschool VIVES / Campus Torhout
Voorzitter BVLO West-Vlaanderen vzw

Digitale leermiddelen zijn 'hot' in het onderwijs en ook binnen het vak lichamelijke opvoeding (LO) blijft dit niet onopgemerkt. In Katholieke Hogeschool VIVES wordt al enkele jaren projectwerk verricht rond dit thema. Vooral het gebruik van video als hulpmiddel bij lessen LO staat er centraal. In dit artikel wordt de achterliggende theorie rond videofeedback aan de hand van mobiele toestellen toegelicht om vervolgens dieper in te gaan op de verschillende toepassingsvormen. Tenslotte worden enkele praktische tips meegegeven om zelf aan de slag te gaan met videofeedback en tablets.

Wat is videofeedback?

Eenvoudig gesteld gaat videofeedback over het filmen van bewegingen tijdens een leerproces om daarna de beelden terug te tonen aan de beweger met als doel het leerproces positief te beïnvloeden.

Waarom videofeedback?

Als LO-leerkracht kan je terecht de vraag stellen of het wel een meerwaarde is om video te integreren in de lessen lichamelijke opvoeding. Het antwoord op deze vraag is tweeledig. Eerst en vooral mogen we stellen dat onderzoek aantoont dat videofeedback een positieve invloed kan hebben op het verwerven

en onthouden van motorische vaardigheden. Verschillende experimentele studies stelden al geruime tijd geleden vast dat videoanalyse een waardevol hulpmiddel kan zijn bij het leren van bewegingen (Rothstein A.L., 1976) (Guadagnoli M, 2002). De positieve impact van videofeedback op een leerproces werd oorspronkelijk aangetoond in een sportcontext, maar recent onderzoek lijkt deze impact ook te bevestigen binnen lessen lichamelijke opvoeding. Zowel bij kinderen uit de lagere school (O'Loughlin, Ni Chroinin, & O'Grady, 2013) als bij jongeren uit de middelbare school (Laziridis & Gorozidis, 2012) werd een positieve impact vastgesteld op het leerproces door toevoeging

van videofeedback. Een tweede belangrijke reden om het gebruik van videofeedback in een les LO te overwegen is het motiverende aspect. Onderzoek toont aan dat het gebruik van video in bewegingsonderwijs de motivatie van leerlingen kan ondersteunen (Clark & Ste-Marie, 2007) (O'Loughlin, Ni Chroinin, & O'Grady, 2013). Hoewel er duidelijke positieve impact mogelijk is door het integreren van videofeedback in lessen LO is het belangrijk ook kritisch te kijken naar dit type onderwijsvernieuwingen. Het blijft dus van belang om eventuele valkuilen te erkennen. Zo halen Consten, van Driel en Wallinga terecht aan dat ICT-integratie in bewegingsonderwijs er niet mag toe leiden

dat de docent zodanig op de achtergrond komt dat waardevolle vakkennis verdwijnt. Een ander risico kan zijn dat het gebruik van video en observatieschema's het 'impliciete' van een leerproces negatief beïnvloedt. Het betekenisvol leren kan door een 'te expliciete benadering' in het gedrang komen. (Consten, van Driel, & Walinga, 2013)

Waarom tablets?

Het concept 'videofeedback' is eigenlijk niets nieuws. Het filmen van bewegingen en terugkoppelen van de beelden wordt al enkele decennia gebruikt in sportbegeleiding. We kunnen ons afvragen hoe het komt dat het gebruik van videofeedback nog niet beter is ingeburgerd in onze lessen lichamelijke opvoeding. Het antwoord op deze vraag is voor een groot deel van praktische aard. Tabel 1 geeft een vergelijking tussen de materialen die vijf jaar geleden in de lerarenopleidingen van de Associatie KUL werden gebruikt om videofeedback aan te bieden en wat momenteel wordt gebruikt om een identiek resultaat te bekomen.

Hoewel de integratie van ICT in het onderwijs stelselmatig toeneemt was het financiële aspect op zich vijf jaar terug al voldoende om videofeedback onbereikbaar te maken voor de gemiddelde Vlaamse school. (Pynoo, Kerckaert, Goeman, Elen, & van Braak, 2013) Daarnaast maakt het overzicht nog enkele andere praktische veranderingen duidelijk. Het valt op dat anno 2013 er heel wat minder materiaal nodig is om videofeedback te gebruiken. Enkele jaren terug paste het nodige materiaal net in een (grote) koffer. Tegenwoordig kan iedereen het volledige systeem (lees: één tablet) eenvoudig meenemen in een rugzak. Bovendien stellen de functionaliteiten en de autonomie van tablets ons vandaag in staat om alle kabels thuis te laten.

Verschillende vormen van videofeedback tijdens lessen LO

Videofeedback kan op verschillende manieren worden geïntegreerd in de lessen lichamelijke opvoeding. We onderscheiden vier verschillende vormen van videofeedback.



1. Uitgestelde live videofeedback (Live delayed video feedback)

In heel wat sporten is het gebruik van spiegels ingeburgerd. Elke danszaal (en heel wat sportzalen) hebben er één of meerdere. We gaan er van uit dat we door onze eigen bewegingen te bekijken in de spiegel onszelf kunnen bijsturen om tot betere uitvoeringen te komen. Hoewel een spiegel ons erg snel (en goedkoop) van visuele feedback kan voorzien is dit in slechts weinig bewegingsgebieden bruikbaar. Bij de meeste vaardigheden is het niet mogelijk om jezelf in de spiegel te bekijken terwijl je de beweging uitvoert. Met het gebruik van uitgestelde videofeedback wordt dit type feedback mogelijk voor alle bewegingsgebieden. Concreet richten we de tablet op een bepaald deel van de les en wordt alles wat zich voor de camera afspeelt op het scherm getoond met een zelf gekozen vertraging. Het klassieke voorbeeld van deze vorm zie je terug op afbeelding 1. De student met het wit T-shirt voerde een tiental seconden vóór deze foto werd genomen een beweging uit op de herenbrug en is momenteel zijn eigen uitvoering

aan het bekijken. Ondertussen is een volgende student al aan het oefenen. Dit systeem biedt enkele duidelijke voordelen:

(1) Er is weinig extra aandacht nodig van de leerkracht. Eenmaal opgestart werkt dit systeem op zichzelf. (2) Leerlingen hoeven de tablet niet te bedienen. Deze toepassing laat zich dus vanaf de eerste les erg makkelijk integreren in standenwerk. (3) Dit type videofeedback zou (indien efficiënt toegepast) erg weinig tot geen impact mogen hebben op de effectieve oefentijd in een les. De basisidee zou moeten zijn dat alleen 'wachtijd' wordt ingevuld met videofeedback. Mogelijke valkuilen van dit systeem kunnen zijn dat de leerlingen er niet in slagen om de relevante informatie uit deze (niet vertraagde) beelden te halen. Het zal dan ook nodig zijn om hun aandacht te sturen bij het bekijken van de beelden.

2. Videofeedback na analyse

Bij dit type videofeedback worden gefilmde beelden 'bewerkt' om meer of betere informatie uit de opname te kunnen halen. Het analyseren van beelden kan van erg eenvoudig (bv. de afspeelsnelheid van een clip vertragen) tot meer complex (bv. een bewegingsuitvoering synchroon naast een expertvoorbeeld plaatsen en parameters meten op de beelden). Bij deze laatste toepassing moeten we vermelden dat het meten van parameters (afstanden, hoeken, ...) altijd als een benadering moet worden geïnterpreteerd. Over het algemeen kunnen we stellen dat de tijdsinvestering om de analyse te maken, stijgt met de complexiteit ervan. Het is dus aan de leerkracht om uit te maken welk type videoanalyse voldoende meerwaarde biedt om een eventueel verlies aan 'actieve' leertijd te verantwoorden. Het spreekt voor zich dat geblesseerde leerlingen de ondersteunende rol van 'feedbackgever' mooi kunnen invullen met behulp van videoanalyse.

3. Videotagging

Bij videotagging wordt geprobeerd om uit langere lesdelen zo efficiënt mogelijk alleen de relevante momenten terug te tonen aan de bewegers. Dit wordt mogelijk gemaakt door het plaatsen van 'tijdsmarkeringen' op de filmfragmenten die het meeste informatie bieden. We nemen als voorbeeld de situatie waar een tablet wordt gebruikt om een spelvorm te filmen tijdens een les basketbal. De lesgever of een leerling kan aan de hand van een videotagging app tijdens het filmen gaan 'taggen'. Een toepassing in dit voorbeeld zou kunnen zijn dat een leerling bij elk balverlies op een

Videofeedback in Associatie KU Leuven anno 2008		Videofeedback in Associatie KU Leuven anno 2013	
Krachtige Laptop	± 1500 €	Tablet met app	± 500 €
Data- en elektriciteitskabels	± 50 €		
Dartfish Software	± 2000 €		
Camera	± 200 €		

Tabel 1: Benodigd materiaal om videofeedback te voorzien 2008 vs. 2013



© Yves Jossa

hiervoor voorziene knop tikt. De videotagging app slaat hierdoor telkens een videofragment op van x-aantal seconden vóór tot x-aantal seconden na de 'tag'. Na het beëindigen van de spelvorm blijven alleen de stukjes video over waar balverlies werd geleden en die meteen gebruikt kunnen worden om terug te koppelen naar de leerlingen. Dit type videofeedback wordt al lang gebruikt bij het scouten van sportwedstrijden maar wordt nu ook erg toegankelijk binnen lichamelijke opvoeding door het gebruik van mobiele toestellen.

4. Filmen met externe camera

Action camera's zijn de laatste jaren een 'boomende business'. De combinatie van het compactere worden van videot technologie en het toenemen van beeldkwaliteit ligt aan de basis van deze trend. Kleine, robuuste camera's die in nagenoeg alle omgevingen kwaliteitsvolle beelden kunnen maken vinden hun toepassing in verschillende professionele doelen maar zijn voornamelijk populair bij sportenthousiasten. Ook de (draadloze) verbinding naar mobiele toestellen liet niet lang op zich wachten. Binnen VIVES wordt gebruikgemaakt van digitale

camera's die via een eigen draadloos netwerk verbinding maken met een tablet. Een hiervoor voorziene app biedt vervolgens de mogelijkheid om op het mobiele toestel live te kijken naar wat de externe camera filmt en opnames te starten of te stoppen. Op dit moment is het nog niet mogelijk om deze beelden rechtstreeks op te slaan in een app voor video-analyse. In dit artikel verstaan we onder het 'filmen met een externe camera' dan ook uitsluitend het besturen van een externe camera met behulp van een tablet.

De mogelijkheid bestaat al om de gefilmde beelden draadloos over te zetten naar het mobiele toestel om ze daarna in een andere toepassing te gaan analyseren. Dit proces wordt in dit artikel dan gezien als een combinatie van 'het filmen met een externe camera' en 'videofeedback na analyse'. Een concrete toepassing van het filmen met een externe camera vinden we terug in de sport van het jaar 2014: wintersport. (BLOSO, 2014) Na het monteren van een actioncamera op de helm van een ski-instructeur kan deze lesgever met een mobiel toestel rechtstreeks kijken naar de gefilmde

beelden en opnames starten en stoppen. In dit geval lijkt een kleine tablet of smartphone de makkelijkste optie. Ook tijdens de zwemles wordt reeds geëxperimenteerd met externe camera's die onderwater worden bevestigd waarbij er (boven water) rechtstreeks kan worden gekeken naar de gefilmde beelden. Wel moet hierbij worden vermeld dat de draadloze verbinding om dit mogelijk te maken momenteel nog onvoldoende stabiel is. Binnen interactivesporten zorgt een externe camera ervoor dat het mobiele toestel niet op het terrein moet worden gericht en er dus 'handsfree' kan worden gefilmd.

Videofeedback per bewegingsgebied

Tijdens een workshop rond videofeedback werd binnen VIVES aan het lectorenteam (15 praktijklectoren) van de opleidingen lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie gevraagd welke van de vier vormen van videofeedback ze haalbaar zien binnen hun bewegingsgebied. Er werd een onderscheid gemaakt tussen peerfeedback (PFB) en expertfeedback (EFB). Bij PFB hanteren leerlingen de tablet tijdens de les, bij EFB hanteert de leerkracht de tablet.

	Uitgestelde live videofeedback		Video-analyse		Videotagging		Externe camera	
	PFB	EFB	PFB	EFB	PFB	EFB	PFB	EFB
Gymnastiek	++	++	++	+	--	--	--	--
Atletiek	++	++	++	-	--	--	--	--
Zwemmen	--	--	+	+	--	--	--	++
Dans	--	--	+	++	--	--	--	+
Sportspelen	++	++	+	+	++	++	+	++
(++: uitstekend bruikbaar, +:bruikbaar, -: praktische bezwaren, --:geen meerwaarde)								

Tabel 2: Toepasbaarheid videofeedback per bewegingsgebied volgens het lectorenteam LO/BR VIVES

Dit overzicht is een weergave van de reacties binnen één lectorenteam en moet dus ook op deze manier worden geïnterpreteerd. Hoewel diepgaander onderzoek naar de praktische toepasbaarheid van videofeedback een gedetailleerder beeld zou opleveren kan toch al een vaststelling worden gemaakt. Deze tabel maakt duidelijk dat niet alle vormen van videofeedback geschikt blijken te zijn voor elk bewegingsgebied. De bewegingsdomeinen binnen lichamelijke opvoeding verschillen zo van elkaar dat ook de manier om videofeedback aan te bieden niet overal dezelfde

kan zijn. Bewegingsdomeinen met gesloten vaardigheden die een vast bewegingsverloop kennen lenen zich het best tot video-analyse. Indien de duur van de te analyseren beweging kort is kunnen apps die de beweging vertraagd afspelen een meerwaarde bieden. Bij het gebruik van videofeedback bij (sport) spelen is het relevante filmfragment, de zogenaamde betekenisvolle eenheid, vaak langer en blijkt tagging meer aangewezen. Tenslotte moet ook rekening worden gehouden met de omgeving waarin de activiteit plaatsvindt en de videofeedback zal worden ingezet. Zo zal

waterbestendigheid van het materiaal zeker een rol spelen in het zwembad. Het spreekt voor zich dat videofeedback altijd wordt ingezet met als doel de les LO te verrijken. Indien bijvoorbeeld de activiteit in een les LO zodanig daalt door de introductie van videofeedback dat het een negatieve invloed heeft op het 'leren' is men vanzelfsprekend beter af zonder tablet. Wel moet worden opgemerkt dat verschillende lectoren rapporteren dat de efficiëntie waarmee de studenten omgaan met videofeedback stijgt na een introductieperiode van enkele lessen. Met andere woorden, zodra de leerlingen het gebruik van een tablet 'gewoon' zijn verloopt een les met videofeedback ook efficiënter.

Apps en tablets

Binnen het PWO-project 'Mobile Observational Learning' van VIVES werd na een studie van de beschikbare tablets gekozen om te werken met iPad van producent Apple. Het moet gezegd worden dat elke studie naar soft- of hardware bijzonder snel achterhaald is. Het komt er dus op aan om op het moment van aanschaffen een gefundeerde keuze te maken die rekening houdt met prijs, functionaliteiten, beschikbare applicaties, service, enz. In Tabel 3 wordt een overzicht geboden van de





applicaties die momenteel worden gebruikt binnen VIVES. De apps werden uitvoerig getest en worden allemaal effectief gebruikt binnen praktijkseminaries. Aangezien we er ons van bewust zijn dat deze lijst moet mee-evolueren met de recentste ontwikkelingen kozen we er voor een link naar een online bron te publiceren die regelmatig geüpdatet zal worden.
<http://leadersinsport.wordpress.com>

Tips en tricks

Videofeedback is een middel en geen doel op zich. Het gebruik van video als hulpmiddel





dient dus gericht te worden geïntegreerd in situaties die zich er toe lenen. Niet elk type videofeedback kan succesvol worden toegepast binnen elk bewegingsgebied.

Bewaak de actieve leertijd. Indien de activiteit van lessen LO sterk daalt door integratie van videofeedback kunnen we niet meer spreken van een 'verrijking' van de les.

Stuur de aandacht. Het is nuttig om de leerlingen te zeggen waar ze moeten op letten bij het bekijken van een video. Het sturen van

de aandacht naar specifieke aandachtspunten kan leerlingen helpen om de juiste informatie uit een video te halen. (Rothstein A.L., 1976)

Geef de leerling controle. Onderzoek toont aan dat wanneer de lerende zelf de controle krijgt over feedback (en dus kan kiezen wanneer hij of zij ervan gebruikmaakt) er een groter leereffect wordt bekomen. Zelfcontrole lijkt de motivatie van de leerling te ondersteunen wat op zijn beurt zorgt voor een diepgaandere verwerking van de informatie. (Wulf, 2007) Hiernaast stelt de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000) dat een autonomie-ondersteunende context motiverend kan werken. Binnen de les LO kan het aanbieden van keuzes aan de leerlingen de motivatie positief beïnvloeden. (Speleers, Van Keer, Vansteenkiste, Cardon, De Meyer, & Haerens, 2013)

	Uitgestelde live videofeedback BaM Video Delay www.orangeqube.com
	Video-analyse Coach's Eye www.coacheseye.com
	Videotagging Video Tagger www.thepegeekapps.com
	Filmen met externe camera GoPro app www.gopro.com

Tabel 3: Overzicht gebruikte applicaties voor videofeedback in VIVES

Bibliografie

BLOSO. (2014, 01 30). Opgeroepen op 01 31, 2014, van <http://www.bloso.be/Bloso-informeert/Documents/Pers/Wintersport.pdf>

Clark, S., & Ste-Marie, D. (2007). The impact of self-as-a-model interventions on children's self-regulation of learning and swimming performance. *Journal of Sports Sciences*, 25 (5), 577-586.

Consten, A., van Driel, G., & Walinga, W. (2013). Digitalisering van het bewegingsonderwijs. In I. van Hilvoorde, & J. Kleinpaste (Red.), *Van tikken naar taggen: Digitalisering van bewegingsonderwijs en sport* (pp. 105-122). daM uitgeverij Deventer.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry* (11), 227-268.

Guadagnoli M, H. W. (2002). The efficacy of video feedback for learning the golf swing. *Journal of sports sciences*, 615-622.

Laziridis, A., & Gorozidis, G. (2012, October). The Effect of Feedback with Self-modeling on Learning the Volleyball Service, in *Physical Education Classes*. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 103-114.

Menickelli, J. (2004). The effectiveness of videotape feedback in sport: examining cognitions in a selfcontrolled learning environment. Opgeroepen op januari 14, 2014, van http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-04052004-160403/unrestricted/Menickelli_dis.pdf

O'Loughlin, J., Ni Chroinin, D., & O'Grady, D. (2013, June). Digital video: The impact on children's learning experiences in primary physical education. *European Physical Education Review*, 165-182.

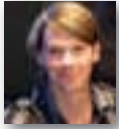
Pynoo, B., Kerckaert, S., Goeman, K., Elen, J., & van Braak, J. (2013). an Braak, J. (2013). MICTIVO2012. Monitor voor ICT integratie in het Vlaamse onderwijs. Beleidsamenvatting van OBPO project 11. Universiteit Gent / KU Leuven / Hogeschool Universiteit Brussel.

Rothstein A.L., & A. (1976). Bridging the gap : Application of research on videotape feedback and bowling. *Motor Skills: Theory into Practice*, 36,61.

Speleers, L., Van Keer, H., Vansteenkiste, M., Cardon, G., De Meyer, J., & Haerens, L. (2013). Feit of fictie? BSO-leerlingen zijn minder gemotiveerd dan ASO-leerlingen. *Tijdschrift voor lichamelijke opvoeding* (4), 8-13.

Wulf, G. (2007). Self-controlled practice enhances motor learning: implications for physiotherapy. *Physiotherapy* (93), 96-101.

Wereldkampioene Delfine Persoon en haar trainer Filiep Tampere, hun succesverhaal



JEROEN VANTHOURNOUT
Lector Office management Hogeschool
West-Vlaanderen
Bestuurder BVLO West-Vlaanderen vzw



Mogen wij u voorstellen, in de rechterhoek ... de regerende WIBF (Women's International Boxing Federation), WIBA (Women's International Boxing Association) en IBF (International Boxing Federation) wereldkampioene: Delfine Persoon en haar trainer Filiep Tampere. Beiden kwamen tijdens de laatste jaarvergadering van BVLO tekst en uitleg geven over de bokssport en hun succesverhaal.

Delfine, in één van je laatste kampen vorig jaar klopte je op het Gents Boksgala de Bulgaarse Kremena Petkova met knock-out in de tweede ronde. Nadien heb je een ingreep aan beide knieën ondergaan waardoor je enkele maanden aan de kant stond. Hoe belastend is boksen voor je lichaam en hoe vlotte de revalidatie?

De revalidatie is vlot verlopen. Na een tweetal weken kon ik opnieuw starten met de trainingsopbouw. Sporten op topniveau is erg belastend voor het lichaam. In vergelijking met andere sporten, is de bokssport zeker niet de meest risicovolle sport. De meest voorkomende blessures hebben betrekking op het gezicht: een gebroken neus, snijwonden, hematomen, hersenschuddingen ... Andere blessures komen minder voor in vergelijking met sporten zoals voetbal, wielrennen, extreme sporten ... Maar topsport of overtraining veroorzaakt net zoals bij andere sporten blessures zoals ontstekingen. Het is heel moeilijk om dit te vermijden.

Na een blessure mag je in het boksen echter geen risico's nemen. Je moet lichamelijk 100% hersteld zijn vooraleer je je comeback maakt. Als je namelijk een kamp verliest, zak je op de wereldranglijst en moet je opnieuw hard knokken om je vorige positie te evenaren.

Gelukkig ben je volledig hersteld en won je intussen opnieuw enkele belangrijke wedstrijden, waaronder de drievoudige titelkamp op 13 december 2013 in Aalst tegen de Italiaanse Lucia Morelli. Maar laat ons beginnen bij het begin. Hoe en wanneer ben je in de bokswereld gerold?

Van jongs af aan doe ik aan sport. In de kleuterklas ben ik mijn oudere zus gevolgd naar de balletschool. Twee jaar later stapten we samen over naar de judosport. Ik moet toen ongeveer 6 jaar oud geweest zijn. Judo

was mijn ding, ook op competitiegebied. Zo werd ik op 15-jarige leeftijd geselecteerd voor de Vlaamse judotopsportschool in Merksem. Ik behaalde medailles op internationale tornooien en een 4de plaats op de Jeugd Olympische Spelen in het Spaanse Murcia. Door een rugblessure heb ik de judosport echter vaarwel moeten zeggen. Ik moest op zoek naar een nieuwe uitdaging en begon te tennissen. Ik nam deel aan enkele tenniscompetities, maar al snel bleek dat ik me op competitiegebied niet helemaal kon uitleven. Ik kon niet al mijn energie kwijt.

Tijdens mijn middelbare opleiding LO & Sport en in het hoger Regentaat Lichamelijke Opvoeding & Bewegingsrecreatie proefde ik ook van de meest uiteenlopende sportdisciplines: balsporten, atletiek, zwemmen, gymnastiek, ritmiek, recreatiesporten ...

Na het behalen van mijn diploma startte ik een opleiding tot politie-inspecteur. Tijdens de opleiding kwam ik in contact met gevechtssporten, waaronder de bokssport. Het kriebelde om deze sport beter te leren kennen. Ik ben langsgeslagen bij een bokscub en was onmiddellijk verkocht!

Haal je als bokser voordeel uit je ervaringen met andere sporttakken?

Men zegt altijd dat een bokser goed moet kunnen dansen in de ring. Ik zeker niet de beste danser, maar de lessen ritmiek die ik meegekregen heb op school betekenen zeker een voordeel. Niet alleen bij het ritmisch bewegen maar ook voor het ritme zelf, wanneer je bijvoorbeeld een links-rechts combinatie geeft: pam pam zonder tussenstop. Ook mijn jarenlange judo-ervaring vormt een belangrijke troef. In beide sporten kamp je één tegen één. Daarnaast leerde ik tijdens de judotornooien omgaan met competitiedruk. Op die manier was ik na een 6-tal maanden trainen klaar voor mijn eerste bokspartij.

Welke invloed heeft je opleiding lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan de Katho-hogeschool in Torhout (tegenwoordig Vives, red.) gehad op je latere bokscarrière?

Tijdens de opleiding leerde ik inzicht krijgen in de werking van mijn lichaam en dit heeft mijn bokscarrière al positief beïnvloed. In de lessen fysiologie leer je over de verschillende soorten spiervezels en -types, over de zuurstofopname in het bloed, het ontstaan van melkzuur in je spieren, het samentrekken van de spieren ... Tijdens de lessen anatomie zagen we de functie, oorsprong, verloop en aanhechting van de spieren. Hieruit kan je in de trainingsopbouw afleiden welke spieren en pezen belangrijk zijn in de bokssport. Denk aan snelkrachttraining, het trainen

van zowel de bovenliggende als de onderliggende spiergroepen ... Ook bij overbelasting of blessures komt deze kennis goed van pas. Het helpt je om je blessures correct in te schatten. Ook de lessen trainingsleer brachten me heel wat nuttige kennis en inzichten bij.

Men zegt vaak dat achter iedere sterke man een sterke vrouw staat. Als we nu eens de rollen omkeren en zeggen: achter iedere sterke vrouw staat een sterke man. Filiep, hoe heb jij Delfine leren kennen en wat is jouw rol in haar succesverhaal?

Filiep: Zodra ze bij ons op de club kwam, zag ik dat ze het in haar had. Delfine getuigt van een enorme vechtersmentaliteit en daardoor wou ik meteen met haar samenwerken. Samen timmeren we hard aan de weg naar de top.

Delfine: Mijn resultaten heb ik te danken aan Filiep die al zijn vrije tijd opoffert voor de bokssport. Hij probeert om ook zelf nog altijd bij te leren via trainerscursussen of via het internet. Deze technische en tactische aspecten helpen hem om het beste uit zijn boksers te halen. Een betere, maar ook eerlijker trainer-manager bestaat volgens mij niet. Zelf is hij ook een heel begenadigd bokser geweest maar door een oogblessure heeft hij zijn carrière vroegtijdig moeten beëindigen. Ontgoocheld liet hij de bokssport even voor wat het was, maar als trainer vond hij nadien al snel zijn drive terug.

Iets anders nu. BVLO West-Vlaanderen vzw organiseert nascholingen voor leerkrachten lichamelijke opvoeding. Zie jij mogelijkheden om bokslessen te integreren in lessen lichamelijke opvoeding?

Ja, zeker bij probleemkinderen. De bokssport zou goed zijn voor zowel hun fysieke conditie als voor het aanleren van uitgesproken gedisciplineerd gedrag. Iedereen denkt dat boksen gewoon wat kloppen en slaan is. Bij boksen komt echter heel wat techniek en tactiek kijken. Een bokser die er wild invliegt, zal meestal van een kale reis terugkeren. Je kan zo'n tegenstander gemakkelijk raken en zijn slagen ontwijken.

Onder meer in Engeland bestaan voorbeelden van geplaatste kinderen die verplicht worden om bokslessen te volgen. Jongeren met een agressieprobleem kunnen ook in vele gevallen hun overdaad aan energie of

agressie kwijt in de bokssport. Doordat ze hun frustraties afreageren door te sporten, functioneren ze meer gecontroleerd in het dagelijkse leven.

Welke plaats is er voor het boksen weggelegd in de maatschappij?

In België is er voor het boksen niet echt een plaats weggelegd in de maatschappij. De bokssport is hier niet zo populair. Daardoor is het moeilijk om grote sponsors te vinden. Maar stilaan is de situatie wel wat aan het verbeteren.

Vroeger associeerde men boksen met lagere bevolkingsklassen en had de sport een marginaal imago. Gelukkig is dit beeld intussen al heel aanzienlijk bijgestuurd. De bokssport is ideaal om verschillende types mensen samen te brengen. Je leert samenwerken met sporters van andere nationaliteiten als je bijvoorbeeld oefeningen per duo moet doen. Een goede bokser is beheerst, tactisch en technisch sterk geschoold en zeer gedisciplineerd.

Welke rol kun of wil jij daar in spelen?

Samen met Filiep, mijn trainer, verzorg ik al enkele jaren initiatielessen boksen op schooldagen. De leerlingen vinden dat erg plezant. Daarnaast hielp ik een school met het uitwerken van enkele bokslessen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Daarnaast proberen wij de bokssport populairder te maken in België.

Hoe ver reiken je ambities in de bokssport? Kun je eigenlijk nog beter doen dan je al bezig bent?

Mijn ultieme droom is om in de vier grote boksfederaties wereldkampioene te worden. Deze droom kan in vervulling gaan als ik op paaszondag (20 april 2014) de huidige WBC-wereldkampioene, de Argentijnse Erica Anabella Farias, versla tijdens het titelgevecht in de sporthal van Zwevezele. De WBC is de belangrijkste en meest erkende bond. Dat zou dus de kers op de taart zijn. Mijn Argentijnse tegenstandster is echter een harde tante. Ze heeft nog geen enkele verlieskamp op haar palmares.

We zijn ver moeten gaan om de kamp georganiseerd te krijgen. Mijn trainer-manager Filiep is mij gaan vertegenwoordigen op de WBC-Conventie in Bangkok en later ook in Mexico. Er komt nogal wat lobbywerk en financieel overleg aan te pas om een kamp te kunnen organiseren.



Wel Delfine, wij staan als één man achter jou op zondag 20 april aanstaande! Bedankt voor deze verhelderende inkijk in de bokswereld.

Jan Priem

Jan Priem overleed op 20 december 2013 op 81-jarige leeftijd. Jan was leraar LO op rust. Hij was van 1982 tot 2003 lid van de Raad van Bestuur van de Bond voor Lichamelijke Opvoeding en jarenlang voorzitter van BVLO-afdeling West-Vlaanderen. Het bestuur van BVLO wenst zijn familie veel sterkte in deze moeilijke periode.

Max Verleye, kleinzoon van Jan en Chris, ook LO'er bracht tijdens de plechtigheid een ode aan zijn opa.

Liefste opa,

Te weinig mensen beseffen wat jij gedaan hebt voor de sport.

Heel je leven stond je op met sport, en je ging er ook mee slapen; je ademde sport en dat tot op het allerlaatste moment. Atletisch voetbalkeeper, daarna tactisch sterke spelverdeler op een volleybalveld, nog later trainer en bestuurslid van grote volleybalploegen, maar zeker ook enthousiast verdediger voor meer sport op school, jij was het allemaal. Zelfs toen je op het einde bij ons thuis niet meer uit je bed kwam, kreeg je niet genoeg van sport op tv. De tactische uitleg in Extra Time volgde je met argusogen, en voorzag je altijd van kritisch maar correct commentaar. Altijd heb je ons aangespoord om zelf aan sport te doen.

In de voetsporen van jou treden is niet makkelijk, eigenlijk onmogelijk. Ik voel mij trots dat ikzelf die sportmicrobe van jou en oma heb, en de sportieve lijn in onze familie kan verder zetten. Ik herdenk in jou de lieve, bescheiden man, muzikliefhebber, zangvogel, verrijnd humorist die zich



2003: BVLO-jaarvergadering in Torhout: samen met zijn echtgenote Chris Grandsard die in 2009 overleed.

zo graag koesterde in de warmte van de zon. Maar vooral denk ik aan jou als pedagoog die mij mijn eerste pingpong-opzet aanleerde, aan wiens zijde ik wel eens een tennisdubbeltornooi uitvocht. Tijdens onze leuke vakanties in Tenerife gaf je me nuttige zwemtips. Jij nam me voor het eerst mee naar een echte belangrijke volleybalmatch; het is dankzij jou dat ik mijn eerste abonnement op het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding kreeg en nog steeds krijg.

Kortom, jij was en blijft mijn inspiratie op zo vele vlakken. Streng, maar rechtvaardig was je motto, maar ik herinner je vooral als beminnelijk en zachtaardig. Ik hoop dat ik jou en oma trots kan maken...



LANCERING PANATHLON STIPENDIUM 2014

Win met de Fotowedstrijd voor het lager onderwijs 1.000 euro voor je school!

Panathlon International is een wereldwijd verspreide serviceclub die de ethische waarden in de sport behartigt. Om jongeren te stimuleren en te leren omgaan met waarden en normen in de sport, lanceert Panathlon Vlaanderen vzw in 2014, met de steun van de Nationale Loterij en in samenwerking met de Bond voor Lichamelijke Opvoeding en de Stichting Vlaamse Schoolsport, opnieuw een **fotowedstrijd 'Panathlon Stipendium'**.

Het thema van de wedstrijd **'Fair Play'** richt zich naar jongeren (in klasverband) van de twee laatste jaren van het lager onderwijs en van de twee laatste jaren van het buitengewoon lager onderwijs (alle types).

Onder leiding van een leerkracht of van een ouder kan een klas tot maximum drie foto's insturen die het thema 'fair play' illustreren: tijdens bv. een les lichamelijke opvoeding, schoolsport, trainingen of sportontmoetingen.

Voor de winnende klassen ligt een **waardebon voor sportmateriaal van 1.000 euro** voor de deelnemende school klaar (de bon is inwisselbaar bij de firma Janssen & Fritsen).

In de categorie 'lager onderwijs' krijgt één klas per Vlaamse provincie een waardebon van 1.000 euro (vijf prijzen in totaal); voor de categorie 'buitengewoon lager onderwijs alle types' krijgt één klas een waardebon van 1.000 euro.

Meedoen is uiterst eenvoudig! Neem het initiatief voor jouw school en surf naar www.panathlonvlaanderen.be voor het volledige wedstrijdreglement. Voor meer info kan je ook terecht op het secretariaat van BVLO (info@bvlo.be - telefoon 09/218.91.27)

Het Panathlon 'Stipendium' reikt dit jaar naast deze fotowedstrijd voor jongeren ook een prijs uit aan de drie Vlaamse Sportfederaties die met hun project rond ethisch sporten voor de aangesloten clubs en leden, het best aansluiten bij de "Verklaring over ethiek in de jeugdsport" van Panathlon International.

Alle info hierover ook op de website van Panathlon Vlaanderen.



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-Clubs klinken op het nieuwe jaar bij verzekeringsmakelaar Callant



De nieuwjaarsreceptie voor de BVLO-clubs vond plaats op maandag 3 februari 2014, in het 'Domein De Cellen' in Oostkamp waar onze verzekeringsmakelaar Callant gevestigd is.

Zaakvoerder Peter Callant heette de genodigden welkom en loodste hen aan de hand van een vlotte presentatie mee in de wereld van de verzekeringen. Hij bedankte BVLO voor het vertrouwen in Callant Verzekeringen.

Zoals eerder al gecommuniceerd, verandert er

qua verzekeringen voor de BVLO-leden niets, alleen de formulieren worden voortaan naar Callant Verzekeringen in Oostkamp opgestuurd (Callant Verzekeringen, "Domein De Cellen" Kapellestraat 113 - 8020 Oostkamp) die de dossiers dan overmaakt aan Ethias.

BVLO-voorzitter Eric De Boever dankte op zijn beurt de gastheer voor de ontvangst en drukte de wens uit op een succesvolle samenwerking, die op 1 januari 2014 startte.

Stafflid Kim D'Oosterlinck nam de aanwezigen nog eens mee doorheen de BVLO-website en toonde waar ze nuttige informatie konden vinden over gezond en ethisch sporten, activiteiten, nascholingen, verzekeringen, ...

Traditioneel hebben de clubs vaak kleine vragen over speciale verzekeringsgevallen, en nu ook over de (nieuwe) Hart voor Sport-verzekering.

Bart Hannes van Ethias gaf met plezier een woordje uitleg over de polissen die de BVLO afsloot voor zijn leden. Hij benadrukte dat de Bond voor Licha-

melijke Opvoeding een trouwe en betrouwbare federatie is die zijn leden heel degelijke verzekeringen aanbiedt en garant staat voor een persoonlijke dienstverlening op maat. Hij benadrukte ook de extra verzekering 'lichamelijke ongevallen' 24/24 en wereldwijd die elk BVLO-clublid kan afsluiten voor maar 17 euro (waar je daar privé vijf keer zoveel zou voor betalen). Een aanrader toch! Men zegge het voort.

Na het informatieve luik was er ruim de tijd voor een babbel bij een hapje en een drankje.

De afwezigen hadden alweer ongelijk!



Winterstage BVLO West-Vlaanderen

12 & 13 december 2013

Bloso-centrum J. Saelens Assebroek

Met meer dan 150 deelnemers en bijna alle sessies volzet kunnen we terugblikken op een geslaagde Winterstage 2013. Naast de traditionele sessies in verschillende dansvormen en balspelen konden de deelnemers dit keer opnieuw van een aantal 'nieuwe' bewegingsactiviteiten proeven. Hierbij onder meer hockey, tornooivormen, rots en water, bokwa en Ipad-toepassingen.

Waar we traditioneel op secundair en sportpromotoren mikken, werd vanaf de editie 2012 beslist om de doelgroep verder uit te breiden. Zo was er dit jaar voor het eerst een volledig dagprogramma gericht naar het kleuteronderwijs. Uit de evaluaties van de deelnemers bleek dit een geslaagde verruiming. Andere toppers waren onder meer hoogspringen, swing, MTV dance, voetbalcircuit, opwarmingsspelen, handbal, grappling, basketbal en keeperspelen. Naast een uitstekende lesgever en inhoud werd vooral ook de toepasbaarheid sterk gewaardeerd. Leuk om vast te stellen tot slot is dat alle leeftijdsgroepen ongeveer even goed vertegenwoordigd waren.

De première van Het Rad van BVLO

De BVLO was op dinsdagavond 3 december 2013 te gast op de MORE LO-beurs in Turnhout, een organisatie van Thomas More. De studenten van het 2de jaar bachelor Secundair Onderwijs, Lichamelijke Opvoeding presenteerden er voor het secundair onderwijs uitgewerkte lessenreeksen voor gym, atletiek, dans, urban sports, bumball, vechtsporten, basketbal, homeball, skate boarden, badminton, frisbee, tafeltennis, ...

De studenten van het 3de jaar bachelor Secundair Onderwijs, Lichamelijke Opvoeding presenteerden voor het basisonderwijs uitgewerkte acties voor o.a.

gezonde voeding, weerbaarheid, motorische zorgmediëring, talentontwikkeling, videofeedback, rugscholing, sociale vaardigheden, werken met rollen, ...

De beurs bestond uit meer dan 90 standen, waaronder dus ook de interactieve stand van BVLO met het BVLO-rad. Nadat ze een korte enquête invulden, mochten de bezoekers hun kans wagen aan ons rad en gingen ze met een prijs naar huis.



Vind BVLO Sportfederatie/BVLO Vakvereniging leuk op [facebook](#) en je bent als eerste op de hoogte!

BVLO VERWELKOMT NIEUWE CLUBS

Badmintonclub Kluisbos

Sinds kort is Badmintonclub Kluisbos aangesloten bij de recreatieve sportfederatie BVLO. Deze sympathieke club verwelkomt leden vanaf 6 jaar die op dinsdagavond een pluimpje willen slaan.

De leden krijgen een degelijke begeleiding van twee trainers met een diploma bachelor LO.

Waar moet je zijn?

Recreatieoord Kluisbos, Poletsestraat 59 in 9690 Kluisbergen, elke dinsdag van 17.30 tot 19 uur.

Info: info@bikenjoy.be



KVLV Neigem

"BVLO verwelkomt zijn nieuwe club KVLV Neigem". Elke woensdag komt deze sportieve groep samen in de Parochiezaal van Neigem voor een les aerobics, of zoals ze zich zelf noemen "De vrouwen met vaart". De sportieve tak van KVLV Neigem kan hierbij rekenen op de professionele kwaliteiten van bachelor in de lichamelijke opvoeding Nancy Beeckman. BVLO verheugt er zich op dat de KVLV naast haar culturele activiteiten zeker ook tijd vrijmaakt om te werken aan de gezondheid. BVLO wenst de club een sportief jaar toe!"



Sportzappers Tienen



Deze moderne dames vanaf 35 jaar weten goed wat ze willen en proeven van diverse sporten.

In september starten ze op woensdag van 19 tot 20.30 uur en zaterdag van 10.30 tot 12 uur met algemene lichaamsconditie (een soort onderhoudsgymnastiek). Hier wordt er zowel musculair als cardiovasculair gewerkt.

Na deze twee weken proeven ze (telkens 2 opeenvolgende weken en alleen op zaterdag) van een andere sport. Alle sporten (steeds initiatie) die je maar kan opnoemen komen aan bod, o.m. basketbal, volleybal, handbal, schermen, kajak, atletiek, boksen en dansen. Daarnaast is er van oktober tot en met maart op maandagavond (20 tot 21 uur) spinning. Wanneer ze sporten willen doen, die niet op de thuisbasis kunnen plaatsvinden, wijken de dames uit.

Naast de wekelijkse geprogrammeerde sport is er nog plaats voor een aparte uitdaging waarvoor op zondag of afgesproken momenten getraind wordt. En die uitdagingen zijn toch niet van de minste, een paar voorbeelden: de 20 km van Brussel, beklimming

Mont Ventoux, 3-daagse fietstocht naar Parijs, 1.000 km kom op tegen kanker, beklimming Galibier en Alpe d'Huez, dodentocht enz.

Ietsje kalmer is het jaarlijkse tweedaagse wandelweekend ergens in België.

De kwaliteit is voor de Sportzappers heel belangrijk en de lessen worden dan ook steeds gegeven door gekwalificeerde lesgevers. Het behoud van de kwaliteit staat voorop, vandaar dat er op dit ogenblik geen extra leden meer worden toegelaten.

Info: www.sportzappers.be



BVLO-Sportkampen zijn populair!

De inschrijvingen voor de BVLO-Sportkampen in de paas- en zomervakantie lopen als een trein! Wil je er nog bij, schiet dan snel in gang, want de plaatsjes zijn gegeerd. Voor de paasvakantie zijn er nog plaatsjes in de Bollekensschool in Gent en een paar in Sint-Martens-Latem. TIP! Schrijf nu ook al in voor de zomersportkampen! Lees meer of maak je keuze op www.bvlosportkampen.be

Belseelse Trappers openen nieuw seizoen - vrijdag 24 januari 2014 - Belsele

Naar aanleiding van de start van het nieuwe wielerseizoen was BVLO aanwezig op de algemene vergadering van de Belseelse Trappers. De BVLO gaf uitleg over de verzekeringen en de leden konden indien gewenst vragen stellen, tijdens of na de presentatie.

Wenst jouw club ook toelichting over de verzekeringen op een bijeenkomst, geef dan zeker een seintje!



Ben jij of ken jij een kandidaat-lesgever?

Jij bent misschien dé lesgever die we zoeken voor één van onze BVLO-Sportkampen. Wil je graag een centje bijverdienen tijdens de paas- en zomervakantie, sta je vol enthousiasme tussen de kampertjes en ben je minimum geslaagd in je tweede jaar bachelor LO of kleuteronderwijs, dan ben je klaar voor onze kampen! Stel je snel kandidaat, de rekrutering is volop bezig. Verspreid deze oproep gerust ook naar andere kandidaten! Meer info: Nele Van Rie, Coördinator Sportkampen, nele.vanrie@bvlo.be of 09/218 91 28

Activiteitenkalender

Melle Loopt - zaterdag 26 april 2014 - Melle

Trek opnieuw met het hele gezin de loopschoenen aan en kom terug naar de Kouterslag! Want ook dit jaar zijn we terug van de partij met Melle Loopt! Het is dé loopwedstrijd waar jong & oud samen aan de start komen. Om zowel de geoefende als de beginnende loper wat wils te geven, kan u opnieuw kiezen tussen 2 afstanden, 5km (1km en 4km) en 8 km (3km en 5km).
TIP: Neem deel aan de 5km met je zoon, dochter, mete- of petekind! Laat hen samen met jou genieten van deze fantastische wedstrijd!

Recreatief Ropeskippingkampioenschap zaterdag 3 mei 2014 - Bocholt

BVLO organiseert voor de derde keer het recreatieve kampioenschap ropeskipping. Dit jaar mogen we onze skippers verwelkomen in Bocholt. Hier heeft onze BVLO-club Saliré Bocholt zijn wekelijkse trainingen.
Met dit kampioenschap willen wij opnieuw de skippers een onvergetelijke dag bezorgen. Op een leuke manier kennismaken met andere skippers hoort hier uiteraard opnieuw bij. Plezier en sfeer zijn dan ook dé ingrediënten voor deze dag!

Laat'em Lopen - vrijdag 16 mei 2014 - Sint-Martens-Latem

De gemeente Sint-Martens-Latem is sinds 2013 trotse eigenaar van een BLO-50 Loopomloop. Deze omloop werd vorig jaar gehuldigd met een jogging. Door het grote succes organiseert BVLO dit jaar het event samen met Latem. Verschillende afstanden en iets voor de allerkleinsten zullen zeker aanwezig zijn. Houd onze website goed in de gaten voor meer!

2e BVLO Minivoetbaltornooi i.s.m. FC Kouter zaterdag 14 juni 2014 - Deinze

Recreatieve minivoetbalclubs of voetballende vriendenclubs kunnen vanaf nu inschrijven voor dit tof en fair tornooi.



MEER INFO EN INSCHRIJVEN VIA DE WEBSITE WWW.BVLO.BE,
SURF NAAR CLUBWERKING – ACTIVITEITEN

NIEUW!

Sinds 1 januari 2014 is de nieuwe verzekeringsmakelaar van de BVLO 'Callant'. Qua verzekeringen voor de BVLO-leden verandert er niets, alleen de formulieren worden voortaan naar Callant Verzekeringen opgestuurd die de dossiers dan overmaakt aan Ethias.

WAT DOEN BIJ EEN ONGEVAL?

Stap 1

De club kan de ongevalaangifteformulieren downloaden van de website of formulieren aanvragen via het BVLO-secretariaat (tel. 09 218 91 23 of info@bvlo.be).

Stap 2

Wanneer er in je club een ongeval gebeurt, stuur je het ongevalaangifte (incl. het medisch attest) zo vlug mogelijk en binnen de acht dagen na het ongeval worden opgestuurd naar Callant Verzekeringen in Oostkamp.
Callant Verzekeringen
Kappellestraat 113, 8020 Oostkamp
Vergeet niet je clubnaam in te vullen én het formulier te ondertekenen.

Het medisch attest (op de rugzijde van het ongevalaangifteformulier) laat het slachtoffer invullen door de behandelende geneesheer.

Stap 3

Callant Verzekeringen controleert de aangifteformulieren en bezorgt deze schadedossiers aan Ethias.
Ongeveer drie weken na het opsturen van het aangifteformulier krijg je een dossiernummer.

Stap 4

De verdere opvolging en de financiële afdeling van een schadedossier verloopt verder tussen het slachtoffer en Ethias.



BVLO-Nascholingen

NOTEER NU IN JOUW AGENDA

40e BVLO-Studiedag: "Lesgeven in LO en sport: respect" **vrijdag 14 november 2014**

Sportaccommodaties VUB & Europese School Brussel

NASCHOLINGSKALENDER

Hippe Promotietechnieken - 17 maart 2014 - Mortsel

In de sessie van 2,5 uur (inclusief 15 minuten pauze) krijg je een antwoord op de vragen:

- Hoe een eenvoudige, in het oog springende uitnodiging maken via Publisher of Photoshop (basisniveau).
- Wat is Facebook, Youtube en Twitter? Een rondleiding op Facebook, Youtube en Twitter en hun home- of profielpagina's.
- Hoe kan je Facebook en Youtube gebruiken als sportclub, school, als leerkracht voor het promoten van een evenement/activiteit?

Op maandag 17 maart 2014, van 19 tot 21.30 uur in het GTI Dieseghemlei 60 in 2640 Mortsel.

Speelse zelfverdediging - 20 maart 2014 - Hasselt

Organisatie BVLO Limburg vzw

Leuke en speelse vormen van zelfverdediging gaande van judo, aikido, karate, kickboksen tot Braziliaanse ju jitsu. Aparte speelse technieken worden gaandeweg gecombineerd tot een complete en vrij realistische oefening.

Nascholing Dans, Voetbal & Personal Training - 3 april 2014 – Aartselaar

Op 3 april 2014 organiseert de BVLO de nascholing Dans, voetbal en personal training in Aartselaar (Antwerpen). Tijdens deze voormiddag kan je uit 8 verschillende workshops, 2 workshops kiezen. Volg je graag eerst een sessie dans mee en durf je nadien een alternatieve balsport aan? Geen probleem, je kan je persoonlijk programma samenstellen.

Na afloop ga je naar huis met kant-en-klare dansjes en tal van nieuwe ideeën rond uitdagende oefen- en spelvormen voor voetbal en personal training, zo kan je onmiddellijk aan de slag!

Maak jouw keuze uit volgende sessies: Bewegingsexpressie in het basis-onderwijs; Funk voor het secundair onderwijs; Voetbal: Met plezier spelen en leren voor het lager onderwijs of voor het secundair onderwijs; Fun & Functional voor het lager onderwijs of voor het secundair onderwijs; Danscombinaties voor het lager onderwijs of voor het secundair onderwijs; zoals steeds begeleid door specialisten.

Realistische zelfverdediging - 27 maart 2014 - Hasselt

Organisatie BVLO Limburg vzw

Leuke en speelse vormen van zelfverdediging gaande van judo, aikido, karate, kickboksen tot Braziliaanse ju jitsu. Hier starten we meteen met het aanleren van een combinatie om zo te komen tot een vrij realistische zelfverdediging waarbij telkens een interactie plaatsvindt tussen de aanvaller en zijn partner.

Bewegingsintegratie in de kleuterklas - 23 april 2014 - Hasselt

Organisatie BVLO Limburg vzw

Motorische achterstanden beperken en kleuters meer laten bewegen in de klas. We gaan na hoe bewegingsintegratie toegepast kan worden in de klas. Bewegingsintegratie speelt zich af buiten de lessen lichamelijke opvoeding, m.a.w. hoe kunnen we kleuters bepaalde leerinhouden (bv.tellen) aanbieden met voldoende aandacht voor beweging.

Taekwondo en digitale didactiek - 24 april 2014 - Antwerpen

Organisatie BVLO Antwerpen

Op donderdag 24 april 2014, van 9.30 tot 15 uur organiseert BVLO Antwerpen i.s.m. AP Hogeschool

een nascholing: Taekwondo gericht naar eindtermen secundair onderwijs & Digitale didactiek in de les lichamelijke opvoeding.

In AP Hogeschool, Sporthal Park Spoor Noord, Viaduct Dam in Antwerpen

Eerste hulp bij sportongevallen - 28 april 2014 - Sint-Amandsberg

Help! Er gebeurt een ongeval. Wat nu?

De eerste minuten na het ongeval maken het verschil tussen een klein letsel of een zware blessure of soms erger... Eerste hulp is dus cruciaal voor iedere blessure en elk ongeval.

Daarom organiseert BVLO een nascholing 'Eerste hulp bij ongevallen', om iedereen de mogelijkheid te geven zich hierin te verdiepen.

Rugscholing voor de bewegingsopvoeding in het lager en secundair onderwijs - 28 april 2014 - Hasselt

Organisatie BVLO Limburg vzw

Lage rugproblematiek komt steeds vaker voor en dit niet alleen op hogere leeftijd. Een levensstijl die steeds meer sedentair wordt in combinatie met foute til-, zit- en slaaptechnieken heeft ervoor gezorgd dat ook jongeren steeds vaker kampen met hinder ter hoogte van de (lage) rug. Daarom is het belangrijk dat kinderen van jongs af aan geschoold worden om rugvriendelijk te bewegen. De lichamelijke opvoeding speelt een enorm belangrijke rol in dit vormings- en bewustwordingsproces.

In deze clinic wordt na een theoretische inleiding een breed pakket aan oefeningen aangeboden om op een actieve manier aan preventie van rugklachten te doen.

Daarnaast worden ook een aantal praktische tips gegeven met betrekking tot ergonomische technieken.

Dit alles wordt gekaderd binnen de specifieke lesgeefcontext van het basis- en secundair onderwijs.

En verder:

Zomerstage - 20-22 augustus 2014 - Gent

Studentenstage - 30 juli-2 augustus 2014 - Gent

BVLO-Studiedag - 14 november 2014 - Brussel

Winterstage - 12-13 december 2014 - Brugge

Alle informatie vind je op de BVLO-website:

www.bvlo.be



VOORDELEN MET JE BVLO-LIDKAART

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw wil zijn leden graag nog meer voordelen aanbieden en gaat actief op zoek naar partnerships. We onderhandelen druk verder, maar intussen kunnen we jou al volgende voordelen aanbieden.

NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW

Jouw lidkaart is geld waard bij Primo

De BVLO sloot een overeenkomst af met Primo, een sportketen met filialen over heel België.

Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je een **10 % directe korting** op álles, je volledige kassaticket en dit gedurende het hele jaar.

Jouw directe Primo voordelen:

- 10% korting op alle artikels in de Primovestigingen op vertoon van je BVLO-lidkaart. Deze korting is niet cumuleerbaar met andere kortingen, maar geldt wel voor alle producten, en dit een heel jaar door.
 - Elk BVLO-lid krijgt bovendien een 20% éénmalige korting in de vorm van een kortingsbon als welkomstgeschenk (nu bij het tijdschrift!)
 - Korting op groepsaankopen en teamoutfits: aankopen in groep van producten die verkrijgbaar zijn in onze filialen (bv. 10 ski-jassen, 20 paar loopschoenen.). Hierop geeft Primo speciale kortingen, en wordt een offerte gemaakt op aanvraag van de klant.
 - Toegang tot speciale Primo-activiteiten, zoals de VIP-avonden.
 - Als eerste op de hoogte van promoties, extra's, nieuwtjes en andere voordelen.
- Registreer je vandaag nog via <http://www.primo.be/nieuwsbrief/>



Voor ieder wat wils

De Primo-winkels bieden een uitgebreid gamma sport- en vrijetijdsschoenen, kleding, sporttassen en accessoires van de meest bekende merken zoals Nike, Adidas, Speedo, Le Coq Sportif ... Hierbij staat het sporten centraal. Zo zijn de shops ook per sporttak ingedeeld: van zwemmen, voetbal en basketbal over fitness tot racketsports, running en sneeuwpret. Op die manier vinden sporters hun gading makkelijk terug.

Maar ook met een uitgebreid aanbod van outdoor en casual, richt Primo zich op iedereen die op een leuke en gezonde manier aan beweging doet of wil doen. Primo maakt bewegen leuk. De juiste outfit en sportuitrusting zorgen ervoor dat je tijdens het sporten vrij kan bewegen. Zo voel je je ongeremd bij elke beweging. Primo maakt van sporten een beleving!

BVLO'ers, ontdek snel dit nieuwe voordeel!

Stap met je kortingsbon naar het dichtstbijzijnde filiaal of shop online! En vergeet nooit je BVLO-lidkaart te tonen bij het afrekenen.



Brantano-bonnen populair bij BVLO-leden

Hoera, je vindt opnieuw een leuk cadeautje bij dit tijdschrift, op het verzendblad.

Als BVLO-lid krijg je twee keer per jaar Brantano-bonnen ter waarde van 8 euro per bon. Deze bon is geldig per aankoop van 40 euro en is telkens drie maanden geldig. Kies nu een leuk lenteschoentje en dartel het voorjaar in.

Je kan de bonnen gebruiken in eender welke Brantano-vestiging of via de online-shop met code BVLO8!



Polar hartslagmeters uitlenen

Je kan als BVLO-lid dankzij onze partner Polar hartslagmeters ontlenen om een bepaalde periode te gebruiken in jouw klas of sportclub. Wij vragen alleen een waarborg van 50 euro. Wil je graag ook aan het meten, vraag een formulier aan via clubwerking@bvlo.be.



Gratis loopanalyse bij Running Gent

Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je bij deze specialist in loopschoenen 10% korting op het volledige gamma.

Je krijgt een gratis loopanalyse en wordt professioneel geholpen. Bij een aankoop krijg je bovenop nog een kortingsbon van 10 euro voor vrienden of familie.



Goedkopere pechservice en reisbijstand bij VTB VAB

De BVLO vzw biedt jou ook de mogelijkheid om bij VTB-VAB een goedkopere verzekering 'pechservice benelux' of 'reisbijstand buitenland' af te sluiten. Ongeveer 10% korting.

Een voordeel in de kijker

Wist je dat de 24/24 uur verzekering lichamelijke ongevallen, inbegrepen in jouw BVLO-lidmaatschap, een super verzekering is die wereldwijd geldig is! Stel dat je deze persoonlijk zou afsluiten, dan betaal je hiervoor minimum 80 à 90 euro.

Andere voordelen vind je terug op de BVLO-site

"DYNAMISCHE STAF"

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van van 9 tot 13 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 – www.bvlo.be

We stellen ons even voor:

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

Clubwerking en Activiteiten - 09/218.91.25 - clubwerking@bvlo.be

PATRICK DE POORTER (3)

Secretaris - Generaal Financieel en Administratief
Directeur - tel. 09/218.91.21 - facturatie@bvlo.be

KIM D'OOSTERLINCK (4)

Ledenwerking & verzekeringen
tel. 09/218.91.23 – administratie@bvlo.be

LINE DUMOULIN (5)

Sporttechnisch Coördinator - tel. 09/218.91.27

SOPHIE VAN AELST (6)

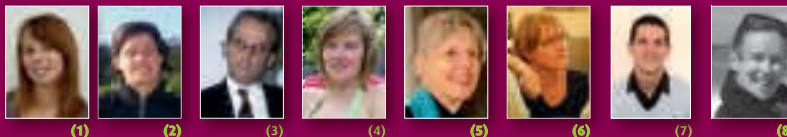
Communicatie - tel. 09/218.91.22- communicatie@bvlo.be

DAVY VAN BOXSTAEL (7)

Nascholingen en Studiedagen - tel. 09/218.91.29 - nascholingen@bvlo.be

NELE VAN RIE (8)

Sportkampen - tel. 09/218.91.28 – sportkampen@bvlo.be



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
- **PATRICK DE POORTER (2)**, Secretaris-Generaal & Financieel en Administratief Directeur, Monterreystraat 51, 9000 Gent, patrick.depoorter@bvlo.be
- **LINE DUMOULIN (3)**, Sporttechnisch Coördinator, Fraterstraat 96, 9820 Merelbeke, tel. 09 230 59 98, 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
- **ANNY DEVREKER (5)**, Draverstraat 5, 9810 Nazareth, tel. 09 385 52 55, anny.devreker@edpnet.be

BVLO Adviescomité

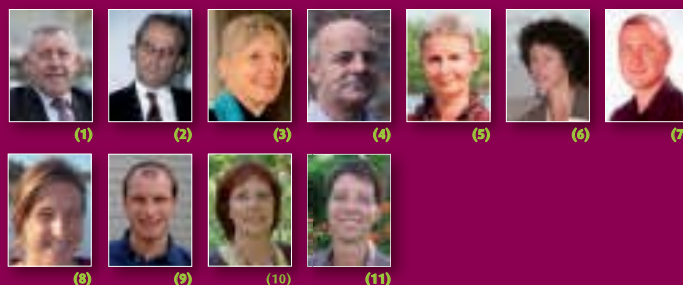
- **KRISTINE DE MARTELAER (6)**, Voorzitter, kdmartel@vub.ac.be
- **JORGE COTTYN (7)**, jorge.cottyn@katho.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, anny.devreker@edpnet.be
- **LEEN HAERENS (8)**, leen.haerens@ugent.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, josse.lambrix@telenet.be
- **JAN SEGHERS (9)**, jan.seghers@faber.kuleuven.be
- **LIEVE VAN LANCKER (10)**, lieve.vanlancker@vsko.be
- **LINDA VAN PUYMBROECK (11)**, 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 Verbessem & Line Dumoulin, gemachtigd lid

SENAAT BVLO

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



"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
- **SECRETARIS:** Sonia Meurant, Nieuwe Steenweg 3A bus 201, 3850 Nieuwerkerke, tel. 011 48.72.13, sonia.meurant@scarlet.be
- **PENNINGMEESTER:** Marc Broeks, Heidestraat 112, 3500 Hasselt, tel. 011 22.96.41, marcbroeks@telenet.be

BVLO OOST-VLAANDEREN vzw

- **SECRETARIAAT:** Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent
Tel.: 09/218.91.21
- **E-MAIL:** info@bvlo.be
- **BESTUUR:** Eric De Boever, Patrick De Poorter en Josse Lambrix

BVLO VLAAMS-BRABANT

- **VOORZITTER:** Kristine De Martelaer, Smalle Heerweg 211, 9080 Lochristi
kdmartel@vub.ac.be
- **SECRETARIS:** Thomas Doms, Motstraat 10, 1980 Epepegem, 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@vives.be
- **ONDERVOORZITTER:** Leen Van Looy, Fabrieksstraat 41, 8800 Roeselare, tel. 051 75 11 02, leen.vanlooy@westvl.schoolsport.be
- **SECRETARIS:** Michel Rys, E. Ronselaan 10, 8630 Veurne, tel. 058 31.20.87, michel.rys@telenet.be
- **PENNINGMEESTER:** Ruben Ost, Antoinette Grosséstraat 15, bus 02.02, 8000 Brugge, tel. 0473 676 960, Ruben.Ost@hotmail.com



Turnen
is lof!

Aagje



**janssen
fritsen**

Met dank aan Aagje Vanwallegheem

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