

Bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs

Voorstellen voor een programma bewegingsonderwijs in het
praktijkonderwijs

*Bewegingsonderwijs in het
Praktijkonderwijs*



Bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs

Voorstellen voor een programma bewegingsonderwijs in het
praktijkonderwijs

*Bewegingsonderwijs in het
Praktijkonderwijs* Berend Brouwer
M.m.v. René Schade

Enschede, december 2003
SO/2134.002/D/04-1027



Verantwoording

© 2004 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Auteur: Berend Brouwer
Met medewerking van: René Schade
Fotografie: René Schade en leerlingen van de Atlant, Amsterdam
Omslag: Theo van Leeuwen

Besteladres

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling
Afdeling Verkoop
Postbus 2041, 7500 CA Enschede
Telefoon (053) 4840 305
Internet: <http://catalogus.slo.nl>
E-mail: verkoop@slo.nl

AN: 7.134.8414

ISBN: 90 329 2162 2

Inhoud

Inleiding	5	
1.	Een stukje praktijk	7
2.	Wat is praktijkonderwijs	9
3.	Bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs	13
4.	Naar een programma bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs	17
5.	Invalshoeken voor bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs	19
5.1	Leren recreëren: voorbereiden op deelname aan bewegingscultuur	19
5.2	Werken aan de voorwaarden voor zelfstandig werken en wonen	32
5.3	Bewegen verrijkt het schoolse leven	40
6.	Naar een programma bewegingsonderwijs	43
7.	Toekomstperspectief	47
Bijlagen		49

Inleiding

Doel van deze publicatie

Met de wijziging van de wet op het voortgezet onderwijs is er sprake van praktijkonderwijs als nieuw onderwijstype binnen het vmbo. Voor alle vakken c.q. vormingsgebieden binnen dat nieuwe onderwijstype diende zich de vraag aan naar de heroverweging van doelen, inhouden en werkwijze. Zo ook voor bewegingsonderwijs. In deze blauwdruk willen we verkennen wat de doelen, inhouden en werkwijze voor bewegingsonderwijs binnen het bestek van praktijkonderwijs zouden kunnen zijn. Praktijkonderwijs is toch min of meer nieuw, er zijn voor het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs nu geen richtlijnen en docenten proberen ieder voor zich daar zo goed mogelijk invulling aan te geven. Bewegingsonderwijs moet echter binnen de doelstellingen van het praktijkonderwijs haar eigen gezicht nog ontwikkelen en het is ons inmiddels gebleken dat docenten behoefte hebben aan ondersteuning bij het bepalen van de juiste koers. Middels deze blauwdruk proberen we daar een eerste aanzet voor te leveren.

Daarbij moet de lezer zich goed realiseren dat datgene dat we schetsen niet is opgeschreven met het idee dat alles morgen anders wordt als we dat nu samen afspreken. We maken deze blauwdruk primair vanuit de bedoeling om docenten te helpen met het bepalen van hun koers in een nieuwe situatie. De invalshoeken vormen eerder een perspectief voor een middellange periode van een jaar of tien. Ze zijn een baken om een koers mee te kunnen bepalen voor wie nog maar net de zee op gegaan is, niet de havenlichten voor wie al bijna aan het eind van de reis is. Daarnaast kunnen andere belangstellenden en betrokkenen zo een beeld krijgen van wat het vakgebied zou kunnen zijn.

Daartoe hebben we in de afgelopen twee jaar contact gezocht met het veld van het bewegingsonderwijs / de lichamelijke opvoeding in het praktijkonderwijs om na te gaan wat daar gebeurt, wat je aan invullingen van de lessen ziet, welke problemen er spelen. Daarin proberen we ordening aan te brengen om van daar uit voorstellen te doen voor de richting waarin het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs zich zou kunnen ontwikkelen.

Bij die voorstellen proberen we ook al enkele praktische lesvoorbeelden te geven die docenten kunnen inspireren zich in een bepaalde richting te ontwikkelen. Uiteraard zijn we er daarmee nog niet, maar het is een begin.

Leeswijzer

We beginnen deze blauwdruk met een indruk van wat nu speciaal bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs is.

Eerst door middel van wat lesschetsen waaraan we de vraag koppelen wat deze lessen nu anders maakt dan lessen bewegingsonderwijs in het vmbo of in de basisvorming. Daarna schetsen we wat formeler wat praktijkonderwijs is, voor welke leerlingen het bedoeld is en wat haar hoofddoelen zijn. Tenslotte krijgt ook het bewegingsonderwijs haar plek binnen die hoofddoelstellingen.

Daarna gaan we het hebben over het bewegingsonderwijs. Op welke manier staat bewegingsonderwijs binnen het praktijkonderwijs. Op welke manier zou je kunnen bepalen wat de doelen en het programma voor dat vormingsgebied zouden moeten zijn. Dat zegt tevens iets over de werkwijze die we hebben gevolgd voor deze blauwdruk.

Daarna komt de kern van deze notitie: de bouwstenen voor een programmablauwdruk bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. We schetsen tien invalshoeken op het programma die alle in feite een belangrijke doelstelling vertegenwoordigen. Let wel: de relatie invalshoek - programma is niet één op één! Bij elke invalshoek geven we een lesvoorbeeld dat een indruk geeft van hoe in de les zo'n invalshoek accent kan krijgen. We volgen de belevenissen van juf Petra met haar klassen. Aan de ene kant om aan te geven dat het om haalbare invalshoeken gaat. Aan de andere kant om een ontwikkelingsperspectief te schetsen. Alle invalshoeken zijn voor veel scholen niet meteen morgen te realiseren.

Daarna geven we een globale schets hoe een programma bewegingsonderwijs er dan uit zou kunnen zien op basis van de tien invalshoeken. We doen dat met opzet heel globaal omdat schoolspecifieke kenmerken en omstandigheden bepalen hoe het programma van een school er uit komt te zien.

We sluiten af met een aantal opmerkingen over de didactische werkwijze die nodig is om een programma zoals we dat in deze notitie schetsen te realiseren.

1. Een stukje praktijk

Woensdag 08.30 uur

Binnenkomen

De groep van juf Maja komt binnen bij de gymles. Wie binnenkomt mag even een maatje zoeken om mee te badmintonnen, dat weten ze. Wesley en Frank zijn altijd de eersten en staan op hun vaste plekje bij de verste muur. Tom is zijn sportschoenen weer vergeten en wil op sokken meedoen. Dat ruikt niet zo fris en is een beetje gevaarlijk. Juf Maja heeft het gezien en neemt hem even apart. "Doe je sokken maar uit en was je voeten even. Dat is wat frisser voor de anderen, toch?" zegt ze zachtjes zodat niemand het hoort. Tom verdwijnt in de doucheruimte. Als iedereen er is klapt gymjuf Petra in haar handen en gaan alle rackets en shuttles netjes met de steel naar beneden in de emmer. De leerlingen komen in de kring zitten.

De les

Na een lekkere warming-up op muziek gaat de klas een spel spelen: 'Iemand is 'm, niemand is 'm'. Petra legt het spel uit. Iedereen mag iedereen afgooien met de foambal. Als je af bent ga je zitten waar je was toen je werd geraakt. Ze zegt er nog bij: "Ik ga vooral kijken of iedereen wel eerlijk speelt". Dan begint het spel. Binnen een mum van tijd vliegt de hele klas door het lokaal.

Een tijdje gaat het goed. Dan ontstaat er een woordenwisseling. Levent heeft Martijn afgegooid, zegt hij. Martijn zegt van niet en gaat boos aan de kant zitten. Petra laat het even op zijn beloop en roept dan de jongens bij elkaar. Sharmila komt er ook bij. Om beurten mogen ze zeggen wat er gebeurd is. Als Sharmila zegt dat Martijn aan zijn T-shirt is geraakt, maar dat hij dat vast niet kon voelen omdat dat los hing, kan Martijn zonder veel gezichtsverlies weer meedoen. Tien tellen later heeft hij de bal en is Sharmila de klos.

Even bespreken

Na een minuut of tien roept Petra de klas even in de kring. Ze vraagt: "Denk even na, werd er eerlijk gespeeld? Probeer eens een voorbeeld te geven van iemand die eerlijk speelde toen hij ook makkelijk vals had kunnen spelen. Heb je zelf eerlijk gespeeld?" De leerlingen reageren nu goudeerlijk. Martijn geeft toe dat hij één keer niet af wilde zijn. Sharmila vindt het wel sportief van Martijn dat hij na hun gesprekje gewoon weer mee deed en niet meer kwaad was.

Afronden

Na nog een rondje spelen krijgen de leerlingen via de overhead een scorelijstje te zien waarop ze aan kunnen geven hoe eerlijk ze gespeeld hebben. Ze bespreken nog even met elkaar na. Petra vindt dat het de tweede ronde nog beter ging dan de eerste en geeft de klas een compliment. Dan gaan ze douchen.

Wat hiervan te denken?

Wat moeten we nu denken van deze les, die volgens docenten bewegingsonderwijs die in het praktijkonderwijs werken heel gewoon is? Zou dezelfde les op dezelfde manier gegeven worden aan een vmbo- of een vwo-klas? Het juiste antwoord zou moeten zijn: ja en nee.

Op zich zou het spelletje 'Iemand is 'm, niemand is 'm' ook heel goed met vwo-klassen gespeeld kunnen worden. Alle leerlingen vinden dat een leuk en wel spannend spel. En misschien zou hetzelfde probleem rond eerlijk spelen een rol kunnen spelen. In alle klassen en in alle schooltypen heb je leerlingen die zo graag willen winnen of zo graag verder willen spelen dat ze best een beetje vals willen spelen om maar niet af te zijn. De aanpak van juf Petra is ook universeel. Dus daar zit het verschil niet. Het verschil tussen bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs en in andere onderwijstypen is dan ook eerder gradueel dan principieel. Bijvoorbeeld in die zin dat deze juf er voor gekozen heeft om een aantal lessen echt rond het thema 'eerlijk spelen' te geven. In een vwo-klas zou je het spel een keer aan het eind van een les spelen, meer als tijdvulling. Je zou dan ook aandacht kunnen hebben voor de tactiek van het spel of de manier van gooien en het alleen over eerlijk spelen hebben als dat een keer misgaat.

Kennelijk is dat eerlijke spelen in het praktijkonderwijs niet zo vanzelfsprekend dat je er genoeg aan hebt om in voorkomende gevallen even te appelleren aan een gedeelde opvatting over hoe je hoort te spelen. Voor een aantal leerlingen in het praktijkonderwijs is dat iets dat benadrukt en min of meer aangeleerd moet worden. Zowel hoe eerlijk spelen gaat, dat het belangrijk is en hoe je er mee om gaat als een klasgenoot dat niet doet of je er zelf op wordt aangesproken. Dan gaan allerlei basale opvattingen en sociale vaardigheden een rol spelen die bij een aantal van deze leerlingen niet van huis uit aanwezig zijn. Misschien is dat wel het kenmerk van praktijkonderwijs: veel kwaliteiten van leerlingen zijn er niet zomaar. Ze moeten gewekt worden en dat kost meer moeite dan doorsnee. De verschillen tussen leerlingen lijken ook te zijn uitvergroot. Hoe dan ook, in deze notitie verkennen we hoe de accenten juist voor het praktijkonderwijs zouden kunnen komen te liggen.



2. Wat is praktijkonderwijs

Het praktijkonderwijs is als onderdeel van het voortgezet onderwijs nu al enkele jaren in ontwikkeling. Omdat we in deze blauwdruk een voorstel willen formuleren voor de invulling van het bewegingsonderwijs binnen dat specifieke onderwijstype zetten we hier nog op een rij wat praktijkonderwijs is of kenmerkt.

De leerwegen in het vmbo

Per 1 augustus 1998 is de Wet op het Voortgezet Onderwijs (WVO) gewijzigd. In deze wet is onder andere de inrichting van het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo) geregeld. Naast de invoering van de leerwegen betekende dit ook het ontstaan van het leerwegondersteunend onderwijs (LWOO) en het praktijkonderwijs. Het praktijkonderwijs is vooral ontstaan vanuit het vroegere vso mlk..

In het nieuwe vmbo worden diverse leerwegen onderscheiden naar het type vervolgonderwijs waar zij op voorbereiden en ook naar de favoriete leerstijl van de leerlingen, van vooral praktisch naar overwegend theoretisch.

De theoretische leerweg is te vergelijken met wat voorheen mavo op d-niveau was. Deze leerweg maakt doorstroming mogelijk naar middenkaderopleidingen in het mbo, maar ook naar havo.

De gemengde leerweg doet dat ook maar is voor leerlingen die liever een deels praktische en deels theoretische vooropleiding willen.

De kaderberoepsgerichte leerweg is voor leerlingen die voorkeur hebben voor meer praktisch onderwijs en maakt doorstroming mogelijk naar vak- en middenkaderopleidingen in het mbo.

De basisberoepsgerichte leerweg is vooral praktisch ingericht en bereidt voor op basisberoepsopleidingen op niveau 2 in het mbo.

Leerlingen die geen volledig diploma halen in het vmbo zouden moeten doorstromen naar opleidingen op assistentenniveau (niveau 1) in het mbo, maar voor hen wordt doorgaans op maat gezocht naar een optimaal vervolg.

Het leerwegondersteunend onderwijs was oorspronkelijk bedoeld als hulpstructuur, bestemd voor leerlingen die met extra ondersteuning in staat zouden moeten zijn om een diploma in één van de leerwegen te behalen. Leerlingen met partiële achterstanden of een tijdelijke problematiek zouden voor kortere of langere tijd aangewezen zijn op extra leerhulp of een orthopedagogische of orthodidactische benadering. In de praktijk komt het er veelal op neer dat voor een groot deel van deze leerlingen - die voorheen op ivbo of vso-lom aangewezen waren - een aparte leerweg wordt ingericht.

Voor wie is praktijkonderwijs?

Praktijkonderwijs is nu voor leerlingen van wie wordt ingeschat dat zij binnen één van de hierboven geschetste leerwegen geen kans op diplomasucces hebben en van wie wordt ingeschat dat zij ook geen kans hebben om in het mbo een kwalificatie op assistentenniveau te halen.

Volgens de Wijziging van de Wet op het voortgezet onderwijs (Stuk nr. 25 410 uit de Tweede Kamer der Staten-Generaal, vergaderjaar 1996-1997) is praktijkonderwijs bedoeld voor leerlingen die:

- overwegend een orthopedagogische en orthodidactische benadering geboden is;

- binnen de reguliere leerwegen vmbo geen kans hebben op een diploma of deelcertificaten.

De regionale verwijzingscommissies (RVC) indiceren op basis van drie criteria: relatieve leerachterstand, beperkte cognitieve capaciteiten en achterblijvend sociaal-emotioneel functioneren. Die criteria zijn zoals dat heet nevenschikkend en kunnen ook onderling strijdig zijn, hetgeen de taak van de RVC niet makkelijker maakt. Als indicatiecriteria voor praktijkonderwijs hanteren de RVC vanaf februari 2002:

- een IQ binnen de bandbreedte 60 en 80 (hoewel die eis regelmatig aan verandering onderhevig is) en/of
- een relatieve leerachterstand (LA) van 0,5 of meer op ten minste twee van de vier domeinen (in elk geval één van de twee inzichtelijk rekenen en begrijpend lezen, en verder technisch lezen en spellen), berekend volgens de formule $LA = 1 - DLE/DL$. DLE is de score op een leervorderingstest en DL is het aantal maanden onderwijs dat de leerling genoten heeft. Dat komt ruwweg overeen met een achterstand van ten minste twee en een half jaar of meer.

Het gaat dan overwegend om leerlingen die vroeger of naar het vso-mlk gingen. De voormalige zelfstandige vso-mlk scholen zijn nu scholen voor praktijkonderwijs geworden. Ook was het voor ivbo-scholen of -afdelingen van scholengemeenschappen mogelijk om een afdeling voor praktijkonderwijs in te richten. Totaal zou het gaan om zo'n 5% van de vmbo/vso-populatie.

Leerlingen worden door een regionale verwijzingscommissie naar het praktijkonderwijs verwezen, waarna voor de leerlingen een handelingsplan moet worden opgesteld. De criteria (zie hierboven) die de RVC hanteren kunnen nog aan wijzigingen onderhevig zijn en zullen zich in de loop der jaren steeds duidelijker uitkristalliseren.

In de bijbehorende Memorie van Toelichting wordt gesproken over 'leerlingen van wie de capaciteiten het onwaarschijnlijk maken dat een vervolgopleiding met succes kan worden afgerond'. Oorspronkelijk werd over het praktijkonderwijs gesproken als 'arbeidsmarktgerichte leerweg'. In principe is praktijkonderwijs dan ook eindonderwijs. Toch is het op dit moment zo dat een klein percentage van de leerlingen doorstroomt naar een roc om daar een opleiding op niveau 1 (assistentenniveau) of soms zelfs niveau 2 (basis beroepsbeoefenaar).

Twee hoofddoelen van praktijkonderwijs

Om te benadrukken dat het niet alleen om werk gaat maar om onderwijs is de term arbeidsmarktgerichte leerweg vervangen door praktijkonderwijs. Maar het is voor de meeste leerlingen waarschijnlijk wel bedoeld als eindonderwijs. Het praktijkonderwijs kent dan ook twee hoofddoelstellingen.

- Toeleiding naar een plaats op de arbeidsmarkt (al dan niet in een beschermde omgeving) en
- Vergroten van zelfredzaamheid in de samenleving (indien mogelijk voor zichzelf zorgen, zelfstandig wonen en de vrije tijd zinvol besteden).

Deze trits wordt ook wel aangeduid als 'wonen, werken en recreëren'. Je zou kunnen zeggen dat het gaat om een combinatie van aangepaste maar ook uitgebreide basisvorming en van beroepsonderwijs waarin volgens de wet op het voortgezet onderwijs "een gedeelte aangepast theoretisch onderwijs, persoonlijkheidsvorming en het aanleren van sociale vaardigheden en een gedeelte voorbereiding op functies op de arbeidsmarkt". Men zoekt indien mogelijk aansluiting met de basisvorming, maar er ligt ook een sterk accent op aansluiting op de regionale arbeidsmarkt.

Scholen voor praktijkonderwijs zijn in die zin tamelijk vrij in de inrichting van hun onderwijsprogramma. Het omvat volgens het inrichtingsbesluit wel in ieder geval *”nederlandse taal, rekenen/wiskunde, informatiekunde en lichamelijke opvoeding, alsmede vakken ... van belang voor het uitoefenen van functies binnen die arbeidsmarkt”*.

3. Bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs

Binnen die twee in het vorige hoofdstuk genoemde hoofddoelen van het praktijkonderwijs zou ook het bewegingsonderwijs haar bijdrage moeten leveren aan de vorming van de leerlingen. In het vervolg van deze studie zullen we proberen aan te geven op welke manier en in welke mate dat zou kunnen.

Dat voelt mogelijk voor sommige docenten als een wat hachelijke onderneming. Lichamelijke opvoeding heeft van oudsher haar eigen doelen gehad. Pedagogische doelen, gezondheidsdoelen, doelen op het gebied van stimulering van sportdeelname, bewegingsscholing, etc.

Het is niet onze intentie om de eigenheid van de lichamelijke opvoeding hier geweld aan te doen. Wel willen we bezien welke accenten er binnen het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs gelegd kunnen worden om een bijdrage te leveren aan de doelen van het praktijkonderwijs als geheel.

Aan de andere kant hebben veel docenten bewegingsonderwijs ook al aangegeven behoefte te hebben aan enig houvast bij het zoeken naar het 'gezicht' van hun vak in hun school. Elke docent is daar op zijn of haar eigen manier mee bezig, maar doet dat meestal als eenling. De scholen zijn zo klein dat er van een vaksectie geen sprake kan zijn. Vandaar dat er wel behoefte is aan wat meer gezamenlijkheid en richting. We hebben diverse mogelijkheden verkend om te komen tot een keuze voor de invulling van het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. De uiteindelijke keuze berust op een mix van de hieronder uitgewerkte factoren.

Praktijkonderwijs en vmbo

Het praktijkonderwijs gaat formeel onderdeel uitmaken van het vmbo. Het ligt daarom voor de hand om het examenprogramma lichamelijke opvoeding voor het vmbo als uitgangspunt te nemen bij de gedachtebepaling over wat haalbaar is voor praktijkonderwijs en wat daar eventueel aan moeten worden toegevoegd. Docenten bewegingsonderwijs hebben op dat voorstel echter tamelijk afwijzend gereageerd. In ieder geval is het zo dat er geen sprake van kan zijn dat het te bereiken eindniveau in het praktijkonderwijs te vergelijken valt met dat van het vmbo als geheel. Dat betekent dat we wel op een globaal niveau het vmbo-programma als uitgangspunt kunnen nemen, maar niet naar hetzelfde eindniveau hoeven te streven. Globaal gaat het om een breed repertoire aan bewegingsactiviteiten (spelen, turnen, atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging) waarvan de belangrijkste bewegingsproblemen aan bod moeten komen, om die kennis en regelvaardigheden die het mogelijk maken om samen op een verstandige manier sportief en zelfstandig te bewegen en om een beperkt sportoriëntatieprogramma. Het uiteindelijke doel is dat ieder kind leert een bij hem passende manier van sport doen te blijven kiezen. Wel kunnen we hier alvast de kanttekening maken dat waar voor veel leerlingen uit het reguliere voortgezet onderwijs sportoriëntatie en sportkeuze een min of meer natuurlijk verloopend proces is waarbij de leerling zelf met enige hulp de diverse facetten van sportoriëntatie kan doorgronden, dat in het praktijkonderwijs niet het geval zal zijn. Daarom zal de school hier meer en uitgebreidere hulp moeten bieden.

Praktijkonderwijs en basisvorming

Een groep docenten in Amsterdam heeft een soortgelijke exercitie ook al eens gedaan met de kerndoelen basisvorming. Die kerndoelen voor bewegingsonderwijs in de basisvorming komen sterk overeen met de eindtermen voor bewegingsonderwijs in het vmbo. Hun conclusie was dat vrijwel alle kerndoelen basisvorming ook voor het praktijkonderwijs zouden kunnen gelden, zij het met dezelfde beperking ten aanzien van het te bereiken eindniveau. Gezien de specifieke achtergrond en eigenschappen van hun leerlingen voegden zij wel zwemmen, zelfverdediging voor jongens/meisjes en motorische remedial teaching toe.

In het Amsterdams raamleerplan beperkte men zich vooral ten aanzien van het 'leren regelen van bewegen'. De docenten vonden dat hun leerlingen (destijds in het vso-mlk) minder ver kunnen komen op het gebied van het zelfstandig kunnen reguleren van bewegingssituaties. Misschien is meer algemeen de achtergrond van deze keuze dat deze 'regelvaardigheden' een groter beroep doen op de cognitieve (en sociale) vermogens van de leerlingen.

Voor de doelen die wel zonder meer worden overgenomen uit het basisvormingsprogramma geldt iets dergelijks, namelijk dat de wijze waarop die eindtermen in de praktijk worden vormgegeven anders zal zijn, rekening houdend met de - doorsnee geringere - capaciteiten van de leerlingen. Om het mooi te zeggen: men doet het anders. Om het niet zo sympathiek uit te drukken: men komt minder ver. Voor de meeste docenten zal vooral het eerste gelden: in het praktijkonderwijs doe je hetzelfde, maar pak je het anders aan dan in het reguliere vmbo of havo/vwo en kun je in het algemeen minder eisen stellen.

Inmiddels zijn er voor de basisvorming ook weer nieuwe ontwikkelingen gaande waarbij de overheid het in toenemende mate aan de scholen wil overlaten om het (niveau van haar) programma zelf op maat te snijden voor haar leerlingen. Ook in dat licht bezien past het niet om voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs wel eisen te willen formuleren waar alle leerlingen aan zouden moeten voldoen. In deze blauwdruk zullen we daarom ook op een globaal niveau voorstellen doen voor het programma c.q. doelen.

Praktijkonderwijs en beroepsonderwijs

Al eerder hebben we gezegd dat het praktijkonderwijs omdat het verondersteld wordt eindonderwijs te zijn ook lijkt op beroepsonderwijs. Daarom hebben we ook - weer met het niveauverschil in gedachten - gekeken naar de wijze waarop bewegingsonderwijs in het mbo wordt ingericht. Twee aspecten springen er dan uit. Ten eerste dat programma's voor bewegingsonderwijs in het mbo veel aandacht besteden aan de relatie tussen werk en gezondheid. Om het simpel te zeggen: fitte werknemers zijn en blijven ook op langere termijn goede en dus door werkgevers gewilde werknemers. In het kader van de toeleiding naar werk zou ook in het praktijkonderwijs aandacht moeten zijn voor de relatie werk en gezondheid. Ten tweede dat bewegingssituaties een uitstekend aanknopingspunt bieden om met leerlingen te werken aan belangrijke algemene competenties zoals kunnen samenwerken in een team, je flexibel opstellen, kunnen improviseren, etc. Dergelijke competenties zijn zowel in werk als in het dagelijks bestaan in het algemeen uiterst belangrijk. In het beroepsonderwijs is bewegen en sport deels ook een middel om algemene schooldoelen te bereiken. Bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs zou op een soortgelijke manier gezien kunnen worden en een bijdrage aan schoolbrede doelen kunnen leveren.

Leerlingen van het praktijkonderwijs

In de aanloop naar deze blauwdruk hebben we gesprekken gevoerd met diverse groepen docenten bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. Daarin kwam keer op keer naar voren dat zij zich voor hun lessen heel sterk oriënteren aan de specifieke eigenschappen van hun leerlingen.

Enkele kenmerken van de leerlingenpopulatie van het praktijkonderwijs die telkens genoemd worden zijn de kwetsbaarheid van de praktijkonderwijsleerling en de grote verschillen tussen leerlingen waar rekening mee gehouden moet worden.

De grotere kwetsbaarheid van de leerling vertaalt zich in de wens om extra aandacht te besteden aan de ontwikkeling van de sociale competenties van leerlingen zoals goed voor jezelf op leren komen, sociale en communicatieve vaardigheden en versterken van zelfvertrouwen. Ook is er duidelijk behoefte om structureel ruimte voor motorische remedial teaching in te ruimen omdat een deel van de leerlingen ook in motorisch opzicht kwetsbaar is.

De geconstateerde grote verschillen tussen leerlingen benadrukken nog eens dat er van een uniform streefniveau bij bewegingsonderwijs geen sprake kan zijn. Zo kan het voor bepaalde groepen leerlingen in het praktijkonderwijs los van welke leerdoelen dan ook alleen al wenselijk zijn om minstens een uur per dag behoorlijk intensief te bewegen. Veel leerlingen in het praktijkonderwijs zijn geen stilzitters en hebben een enorme bewegingsdrang. Als zij die kwijt kunnen in intensief bewegen zullen ze zich rustiger voelen en zich beter kunnen concentreren op leertaken waarbij ze stil moeten zitten.

4. Naar een programma bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs

Op basis van de hiervoor geschetste aanpakmix zijn we op dit moment zo ver dat we een aantal invalshoeken kunnen onderscheiden voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. Die invalshoeken kunnen worden beschouwd als aanduiding van de algemene doelen, richtingaanwijzers, voor het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. Ze zeggen iets over het soort effecten dat het hele programma bewegingsonderwijs (zowel het deel dat zich in de lessen afspeelt als het deel wat daarbuiten gebeurt).

Als we het over een programma hebben beperken we ons nadrukkelijk niet alleen tot de standaard ingeroosterde lessen. De invalshoeken zijn als het ware wel bouwschetsen voor het programma, maar zeker geen afzonderlijke bouwstenen. Hieronder zetten we de door ons geformuleerde invalshoeken op een rijtje, met toelichting en (voor zover nu al mogelijk en beschikbaar) met bijpassende lesvoorbeelden. Daarna kijken we tot welk soort programma dat zou kunnen leiden. Daarbij clusteren we de invalshoeken in drie grote groepen die samenhangen met de belangrijkste doelen van het praktijkonderwijs:

Leren recreëren: voorbereiden op deelname aan bewegen (6.1)

De eerste vijf invalshoeken hebben allemaal te maken met het leren van die kennis, vaardigheden en houdingen die het uiteindelijk mogelijk maken dat (liefst) elke leerling op zijn of haar eigen wijze een plekje weet te vinden in de bewegingscultuur die hen omringt, op zijn of haar eigen manier een life-time beweging wordt. Deze invalshoeken hebben we genoemd:

- positieve ervaringen met een veelzijdig bewegingsrepertoire;
- sportoriëntatie en -keuze (SOK);
- zorg voor zwakkere bewegers;
- zelfstandig leren 'regelen' van bewegingssituaties;
- omgangsbekwaamheid binnen bewegen vergroten.

Werken aan voorwaarden voor zelfstandig wonen en werken (6.2)

Om zelfstandig te kunnen (blijven) wonen en werken zijn twee dingen van groot belang: zorgen voor je eigen gezondheid, ook in relatie tot je werk en die sociale competenties ontwikkelen die je in heel je bestaan nodig hebt. Voor beide aspecten biedt bewegen een uiterst leerzame context. De invalshoeken die hier bij horen zijn:

- sociale competentie vergroten door bewegen;
- zorgen voor je eigen gezondheid;
- fit voor je werk.

Bewegen verrijkt het schoolse leven (6.3)

Een uitgebreid en gevarieerd aanbod aan bewegingsmogelijkheden draagt bij aan een aantrekkelijk (sportief) schoolklimaat en biedt allerlei vormingsmogelijkheden. Bovendien is één uur bewegen per dag eigenlijk een levensnoodzaak voor alle (jonge)

mensen die hen in brede zin beter laat functioneren. We denken hier aan schoolsport, pausesport, sportieve evenementen, etc. die samen het leven in de schoolse gemeenschap leuker maken.

Vooronderzoek onder docenten

Tijdens een studiedag met docenten bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs in oktober 2002 hebben we een klein vooronderzoek gedaan naar de mate waarin deze invalshoeken (in een voorlopige versie) door deze docenten werden herkend en belangrijk gevonden en de relatieve aandacht die ze op dat moment kregen in hun onderwijsprogramma. Voor dat onderzoek omschreven we de invalshoeken met een beperkte toelichting, alleen om eens voorzichtig toetsend te kijken welke herkenning dat opriep.

Met de nodige voorzichtigheid concluderen we uit de reacties van de bevroegde docenten dat in elk geval alle door ons genoemde invalshoeken werden herkend als mogelijk waardevol voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs, maar dat ze niet allemaal evenzeer en niet door iedereen in dezelfde mate van belang worden gevonden. Bewegen (met extra zorg voor de zwakkere leerling) en een bijdrage leveren aan de sociale redzaamheid van de leerlingen sprongen er vooral uit. Het lijkt ons daarom ook verantwoord om te zeggen dat het met name die twee factoren zijn die op dit moment overwegend het programma voor bewegingsonderwijs bepalen.

Omdat we toen het idee kregen op de goede weg te zijn met die invalshoeken schetsen we in het vervolg een bijgestelde versie van deze invalshoeken, deze keer met een wat uitgebreidere omschrijving.

Opmerkingen vooraf

Daarbij moeten we vooraf alvast enkele kanttekeningen maken:

- Het gaat hier om de formulering van algemene doelen voor het bewegingsonderwijs en niet om de typering van verschillende soorten leerstof of lesinhouden. Aan een bepaalde invalshoek kunnen soms specifieke leerinhouden worden gekoppeld, soms gaat het om de typering van een bepaalde werkwijze en soms om een combinatie van beide.
- We clusteren in de beschrijving invalshoeken die met elkaar verband houden. Eerst de invalshoeken rond 'bewegen' (inclusief sportoriëntatie en -keuze en zorg voor zwakkere bewegers), vloeiend overgaand in die rond sociale aspecten van bewegingsonderwijs, dan de invalshoeken rond gezondheid en fitheid en tenslotte de invalshoeken die te maken hebben met de rol van bewegingsonderwijs binnen de school als leefgemeenschap.
- Een en ander zegt niet per definitie iets over het relatieve belang van elke invalshoek. We houden bij het beschrijven een volgorde, maar geen rangorde aan. Scholen kunnen daarin verschillende keuzes maken, passend bij hun schoolconcept of bij de kenmerken van hun specifieke leerlingenpopulatie of omgeving. Na verloop van tijd zal blijken of er voor het praktijkonderwijs als geheel uitspraken te doen zijn over welk belang aan elk van de invalshoeken toegekend mag worden.
- Bovendien is het in het praktijkonderwijs vaak zo dat niet de invalshoeken die de docent in zijn hoofd heeft, maar de toestand waarin de leerlingen binnenkomen bepalend is voor de invulling van de les. Een planning op basis van doelen is mooi, maar moet wel flexibel gehanteerd kunnen worden.

5. Invalshoeken voor bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs

5.1 Leren recreëren: voorbereiden op deelname aan bewegingscultuur

Bewegingsonderwijs wil onder andere een bijdrage leveren aan de bewegingsloopbaan van de leerlingen. Het uiteindelijke doel op de lange termijn is dat zij daarmee - elk kind op zijn of haar eigen manier - aansluiting kunnen krijgen bij elementen van de hen omringende bewegingscultuur.

Onder bewegingscultuur wordt hier verstaan de diverse uitingsvormen van sport en bewegen in de meest brede zin van het woord. Dat wil zeggen wedstrijd sport in verenigingsverband, maar ook recreatief sporten tijdens bijvoorbeeld vakanties, zelfgeorganiseerd bewegen in de woonomgeving (met het gezin of met vrienden) en sporten bij commerciële sportinstellingen. Om die aansluiting goed te kunnen vinden moeten leerlingen zich diverse dingen eigen maken en moet in het programma bewegingsonderwijs aandacht zijn voor een aantal aspecten. Die beschrijven we in deze paragraaf.

5.1.1 Invalshoek 1: Positieve ervaringen opdoen met een veelzijdig bewegingsrepertoire met het oog op lifetime bewegen

Net als in het 'reguliere' onderwijs is beter leren bewegen een belangrijke doelstelling van bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. Leerlingen moeten de beginselen van een zo breed mogelijk scala aan bewegingsactiviteiten leren kennen en zich die in enige mate eigen maken.

Uiteraard is ook in het praktijkonderwijs de vraag relevant wat leerlingen dan precies moeten leren. Moeten de leerlingen zich dan vooral breed oriënteren (van veel activiteiten kennis maken met de beginselen) of moeten zij vooral diep ontwikkelen (van weinig activiteiten een hoog niveau bereiken) om de aansluiting te kunnen vinden. Het antwoord is eigenlijk: liefst beide.

De basis voor dit hele traject hoort in het basisonderwijs gelegd te zijn met een zeer breed en veelzijdig programma waarin leerlingen vertrouwen hebben ontwikkeld in hun eigen lichamelijke en in hun eigen bewegingsmogelijkheden en een breed basaal bewegingsrepertoire hebben verworven. Aan het eind van de schoolloopbaan moet het zo zijn dat elke leerling minstens één (maar liefst meer) activiteiten dusdanig beheerst en zo leuk is gaan vinden dat hij of zij daar de aansluiting met de omringende bewegingscultuur stabiel gevonden heeft.

De onderbouw van het voortgezet onderwijs zit daar zo'n beetje tussenin. In het basisonderwijs hoeft er nog niet meteen sprake te zijn van activiteiten die een herkenbare relatie met bewegingscultuur hebben, maar in het voortgezet onderwijs is dat in toenemende mate wel het geval. Als het om de activiteitenkeuze in het licht van

deze invalshoek gaat, moet die relatie herkenbaar zijn voor leerlingen, en anders duidelijk gemaakt kunnen worden aan de leerlingen.

Dat betekent dat het aanbod aan bewegingsactiviteiten in eerste instantie zo veelzijdig mogelijk moet zijn en moet weerspiegelen wat zich aan bewegingscultuur in de leefomgeving van de leerlingen voordoet. De kerndoelen voor de basisvorming of de eindtermen voor het vmbo geven daarvoor behoorlijk houvast. Net als in het reguliere onderwijs zou het daar beschreven aanbod wel aansluitend bij de regionale bewegingscontext ingevuld, en regelmatig aan de actualiteit aangepast moeten worden.

Bovendien mag zwemmen niet ontbreken. Van leerlingen uit het praktijkonderwijs mag niet zonder meer worden aangenomen dat het zwemonderwijs van thuis uit wel goed is geregeld. En in het kader van redzaamheid is kunnen zwemmen een noodzakelijke voorwaarde.

Het is van groot belang om nog eens te benadrukken dat het in onze opvatting niet de taak van het onderwijs is om er voor te zorgen dat leerlingen een heel hoog niveau van bewegingsvaardigheid halen. Het is de taak van het onderwijs om er voor te zorgen dat leerlingen de aansluiting met de hen omringende bewegingscultuur kunnen vinden. Uiteraard is een behoorlijk niveau van vaardigheid daarbij een voordeel, maar er spelen ook andere factoren een rol. In het kader van het project 'Jeugd in beweging' is een studie verricht (Chess, 2001) naar de factoren die sportkeuze bepalen. Daarbij bleek dat niet zozeer de feitelijke vaardigheid, maar vooral de door de leerling zelf ingeschatte bekwaamheid een rol speelt, naast sportvoorkeuren en sportmotieven, wat anderen van die sportkeuze vinden en uiteraard de aanwezige randvoorwaarden. Het is daarom vooral ook van belang om het zelfbeeld van de leerlingen ten aanzien van hun eigen lichamelijke en bewegingsmogelijkheden positief te beïnvloeden door hen positieve ervaringen met sport te laten opdoen. Anders gezegd: het is niet zozeer van belang dat leerlingen alle activiteiten goed leren. Natuurlijk, als dat lukt is het fantastisch. Maar uiteindelijk gaat het er om dat elke leerling iets vindt waar hij of zij mee verder kan. Dus telt wat een leerling wél kan en dat de leerling ook het idee heeft wat te kunnen. Dáár moet de nadruk liggen, niet op wat de leerling niet kan. Voor deze leerlingen is dat niet meteen vanzelfsprekend. Dus moet daar extra aandacht aan worden gegeven.

Nadat een keuze is gemaakt kan een kind zich bij een vereniging of sportschool verder in een bepaalde activiteit bekwamen.

Net als in het reguliere voortgezet onderwijs ligt dus een brede oriëntatie in het begin met verdieping op bepaalde activiteiten meer naar het eind van de schoolloopbaan dan het meest voor de hand. Omdat de aansluiting bij de hen omringende bewegingscultuur voor deze groep leerlingen vaak moeizamer verloopt dan doorsnee het geval is, is het te overwegen om eerder en sterker dan normaal te kiezen voor die activiteiten waar voor leerlingen voldoende ontwikkelingspotentieel in zit om de aansluiting echt tot stand te brengen.

Omdat de nadruk in het programma hoort te liggen op ontdekken wat je wel kunt, zouden de leerlingen daar tijdens de lessen van bewust gemaakt moeten worden. Telkens weer moeten ze de ervaring opdoen van "Hé, dat kan ik!". . Een portfolio (sportfolio) waarin ze alles optekenen dat gelukt is zou daartoe een bijdrage kunnen leveren.



HOERA: TURNEN!

Vandaag wordt er geturnd. Juf Petra heeft een aantal balancersituaties uitgezet en er is minitramp springen. Petra maakt twee groepen. Eén groep is zelf bezig met het balanceren. Ze hebben afgesproken dat ze elkaar helpen als dat nodig is. "Als je iets niet alleen durft dan vraag je een klasgenoot om je even te ondersteunen. Je mag het ook alleen proberen, maar dan wel op tijd afstappen als het mis gaat, vóór het gevaarlijk wordt." heeft Petra gezegd. Juf Maja blijft graag bij de gymlessen, zij helpt bij het balanceren. Petra staat zelf te vangen bij het minitramp springen. Vóór ze beginnen mogen ze als ze willen even op de turnkaart kijken wat ze de vorige keer hadden afgetekend.

De groepen gaan aan het werk. Terwijl Petra staat te vangen bij de minitramp geeft ze ondertussen af en toe ook een aanwijzing aan de balancerders. Juf Petra en juf Maja geven consequent elk kind een compliment als een onderdeel lukt. Als het een keer niet lukt moedigen ze aan om het gewoon nog eens te proberen. Als een kind een wat moeilijker onderdeel zelf wil proberen moedigen ze dat ook aan, of ze dagen ze eens uit. Maar het moet natuurlijk niet. Na zeven minuten wisselen de groepen. Bij de dikke mat staan twee minitramps naast elkaar. Eén gewoon en één met een dubbele bank ervoor voor wie moeite heeft met inspringen vanaf de vloer.

Als alle leerlingen gesprongen hebben komen ze kort even bij elkaar in de kring. Petra vraagt hoe het ging en wie meer zou kunnen en wat er dan zou moeten veranderen. Ze besluiten om een kleine mat in de breedte voor de losse minitramp te zetten en een kastkop in de breedte tussen de dubbele bank en de andere minitramp. Bovendien hangt Petra een toversnoer vlak achter de minitramp waar ze overheen moeten springen. Bij het balanceren leggen de leerlingen zelf een bank op de kop op stokken erbij als extra (wiebelig) onderdeel. Alleen voor wie wil en durft.

Na nog een rondje bij beide onderdelen ruimen ze samen de extra dingen weer op zodat alles er weer uitzag zoals in het begin. Tot slot gaat elke leerling even langs de bank waar de turnkaarten en de potloden liggen en kruist een ieder op zijn eigen kaart (zie bijlage 1, achterin deze publicatie) aan wat deze keer gelukt is. Dat doen ze omdat het nu de vierde les is dat ze daar mee bezig zijn geweest. Wie klaar is gaat naar de

kleedkamer. Maja en Petra kijken wel even over de schouders mee om te kijken of het allemaal een beetje klopt en doen de kaarten dan weer terug in de doos van de klas. Nu even koffie en dan de klas van Roel.

5.1.2 Invalshoek 2: Sportoriëntatie en -keuze (SOK)

Ook in het praktijkonderwijs zou er een apart programmaonderdeel moeten zijn waarin leerlingen hun specifieke sportinteresses kunnen verkennen. Na een breed en oriënterend deel van het programma in de onderbouw moet een leerling de gelegenheid krijgen om zich nader te verdiepen in een beperkt aantal activiteiten. In een SOK-programma wordt met de leerlingen expliciet aandacht besteed aan:

- welke sportactiviteiten lijken mij interessant om in mijn vrije tijd te gaan doen en waarom (wat zijn mijn sportmotieven, wat vind ik leuk)?
- wat komt daarbij kijken (kosten, reizen, uitrusting, wat is voor mij een goede vereniging of sportschool en wat is goede begeleiding)?
- wat kan ik op dat gebied wel of niet (door gericht oefenen het eigen vaardigheidsniveau verhogen en nagaan welk niveau haalbaar is)?
- hoe maak ik een keuze en wat moet ik dan verder doen (hulp bij het maken van een verantwoorde sportkeuze en bij het beginnen met de gekozen sport en/of aanmelden bij de gekozen sportinstelling)?

Dat betekent dat een leerling daar bepaalde activiteiten eens wat verdergaand kan verkennen en/of dat ook nieuwe activiteiten aan bod kunnen komen.

Ook betekent het dat leerlingen het bewegen in de echte context moeten kunnen verkennen om een reële keuze te kunnen maken. Dus zullen ze de school uit moeten. Of de sport zal de school in komen (met vergelijkbare problemen als in het reguliere onderwijs).

SOK sluit aan bij leren kiezen en toekomstoriëntatie en bij zelfredzaamheid als algemenere doelstellingen voor het praktijkonderwijs. Maar het valt te verwachten dat de begeleiding van de leerlingen bij het hele traject van oriënteren op sport en bewegen tot aan het daadwerkelijk beginnen met een bepaalde bewegingsactiviteit en het volhouden daarvan meer begeleiding vraagt dan in het reguliere onderwijs. Van de leerlingen worden initiatieven en vaardigheden (contact zoeken met verenigingen, proeftrainingen doen, zich aanmelden, betalen, etc.) gevraagd die mogelijk op problemen stuiten als er geen goede ondersteuning van thuis is. Bij veel leerlingen van het praktijkonderwijs is dat helaas het geval.

Ook zullen praktijkonderwijsleerlingen het mogelijk moeilijker vinden om allerlei keuzes te overzien en te maken (reflectie op het aanbod en de eigen sportervaringen, wat vind ik daar wel of niet leuk aan en waarom?) zodat de nodige hulp geboden is bij het proces.

Om de overstap van het beschermde binnenschoolse naar het vrije buitenschoolse sporten goed te kunnen maken zou het wenselijk zijn dat er intensieve contacten zijn tussen de school en sportinstellingen in de leefomgeving van de leerlingen en met de gemeente, omdat die soms extra financiële middelen hebben om dit soort activiteiten te stimuleren.



ER OP UIT IN DE KEUZELESSEN

In de komende periode mogen de leerlingen van klas 3 voor het eerst keuzelessen gaan doen bij verenigingen uit de buurt. Ze mogen deze keer kiezen uit aerobics, fitness, voetbal en atletiek. Aerobics en atletiek zijn gratis, fitness en voetbal kosten €1 per keer.

Centrale thema is: een keuze maken voor een sport en deze leren kennen in een context buiten de school.

Leerlingen worden zich bewust van wat er komt kijken bij het sporten bij een club. Zijn de verwachtingen van de leerling reëel?

Van tevoren heeft de docent contact gehad met de vier verenigingen om af te spreken wat er in de lessen aan bod moet komen. Veel doen, maar ook vertellen wat er nodig is om lid te worden (trainen, spullen die je nodig hebt, kosten, gedragsregels, etc.).

In de week voorafgaande aan de keuzeperiode maakt iedere leerling een keuze uit de aangeboden sporten. Deze keuze kan worden ingevuld op het keuzeformulier (zie bijlage 2a, achterin).

De leerlingen gaan zelfstandig naar de locatie waar de sport plaats vindt. In de klas wordt dit voorbereid. De leerlingen moeten uitzoeken waar het is, hoe je daar moet komen en wat dat kost. Zo leren ze dat meteen. Ze mogen dat in tweetallen doen.

De leerkracht van de school komt gedurende deze periode zo mogelijk elke keer, maar in elk geval twee keer langs op de club.

Na de laatste keer krijgen de leerlingen het 'vragen- en opdrachtenformulier' (bijlage 2b). De vragen en opdrachten op dit formulier moeten de leerlingen beantwoorden en uitvoeren. Na een week wordt het formulier ingeleverd en besproken met de betreffende leerling. Een paar voorbeeldvragen uit het 'vragen en opdrachtenformulier' staan hieronder.

Met welke sport heb je kennis gemaakt? _____

Waar heb je dat gedaan? _____

Wat heeft het je gekost, en wat kost het normaal? Mij € _____ Normaal € _____

Hoe vond je het? _____

Wil je deze sport vaker beoefenen? _____

Zou je lid willen worden van een club of vereniging van deze sport? _____

5.1.3 Invalshoek 3: Zorg voor zwakkere bewegers

Net als in het 'reguliere' onderwijs moet er in het programma bewegingsonderwijs structureel aandacht zijn voor het vroegtijdig signaleren en remediëren van uitval van zwakkere bewegers. Afgaande op de ervaringen van docenten kan de noodzaak daartoe wel eens dringender zijn dan in het reguliere voortgezet onderwijs. Relatief veel leerlingen zullen om diverse redenen (bijvoorbeeld een wat langzamer tempo van ontwikkeling, geringere stimulans en minder ontwikkelingskansen in de thuissituatie) een achterstand hebben in hun bewegingsontwikkeling. Bij voorkeur zou daar in de periode van primair onderwijs zorg voor moeten zijn, maar in de praktijk blijkt dat lang niet altijd effectief gebeurd te zijn.

Daarom moet er in de lessen in de onderbouw zo snel mogelijk aandacht zijn voor signalering van leerlingen die extra aandacht en hulp nodig hebben. Dat kan op verschillende manieren. Vaak is het genoeg als het oog van de meester er aandacht voor heeft en leerlingen die moeite hebben het niveau van de groep bij te benen extra helpt. Het vermogen van docenten om met verschillen om te gaan wordt hier aangesproken.

Een gestructureerd leerlingvolgsysteem waarin vorderingen van de leerlingen kunnen worden afgezet tegen wat minimaal wenselijk is of wat leerlingen van een bepaalde leeftijd over de jaren gemiddeld kunnen kan duidelijk(er) maken waar extra hulp geboden is. Naast de gewone lessen kan de docent bewegingsonderwijs dan steunlessen of extra oefenmomenten inlassen voor de leerlingen die dat nodig hebben of zelf graag willen. In dit kader zouden zwemlessen (eventueel fietslessen) en gerichte fitnessprogramma's (zie invalshoek 7 over bewegen en gezondheid) bijvoorbeeld heel goed een plek kunnen krijgen.

Een (zo niet dé) belangrijke vraag is uiteraard of er wel gesproken kan, mag en moet worden over een minimaal wenselijk niveau t.a.v. de verschillende bewegingsactiviteiten en zo ja, waar zo'n normering dan op gebaseerd is. In principe geldt dat individuele verschillen tussen leerlingen moeten kunnen. Ieder kind moet zijn eigen ontwikkeling mogen doormaken. Desondanks kunnen er verschillende redenen zijn om toch extra zorg buiten de normale lessen om te overwegen:

- De motorische en/of sociaal-emotionele verschillen binnen één groep kunnen zo groot worden dat een kind daar zelf last van krijgt omdat het niet meer met de groep mee kan doen.
- Of de verschillen worden voor de docent niet langer hanteerbaar.

- Of er zijn bepaalde activiteiten die sommige leerlingen wel en andere nog helemaal niet beheersen. Dan is het niet zinvol die klassikaal aan te bieden.
- Bepaalde leerlingen hebben eigenlijk voor geen enkele activiteit een niveau om aansluiting te vinden bij een vorm van bewegingscultuur. Daar is een extra inspanning nodig.

In alle gevallen moet de docent oog hebben voor leerlingen met een achterblijvende ontwikkeling. Zo lang dat binnen de normale klassesituatie hanteerbaar blijft heeft dat voorkeur. Het niveau van de groep waarin de leerling zit, speelt daarbij een rol, evenals de vaardigheid van de docent om om te gaan met grote verschillen binnen een groep. Ervaring met wat leerlingen van vergelijkbare klassen over de jaren heen hebben gepresteerd, kan daarbij als referentiekader dienen. Hoe dan ook moet er binnen het programma en binnen de school ruimte zijn om ook buiten de normale lestijd extra hulp te bieden als dat nodig is.

Eén laag dieper komt de vraag naar de noodzaak van MRT (motorische remedial teaching). Die komt ter sprake als er niet alleen een ontwikkelingsachterstand is ten opzichte van het bewegingsniveau van andere leerlingen door minder ervaring of een wat tragere ontwikkeling, maar er een ontwikkelingsstoornis ten grondslag ligt aan die achterstand. Dan moet er echt gemedieerd worden met behulp van speciale programma's en moet er eventueel doorverwezen worden naar specialistische hulp.

Uiteraard zijn er ook grenzen aan de zorg. Wat betreft de zorg die gegeven kan worden (vandaar de eventuele doorverwijzing). Maar ook wat betreft de zorg die gegeven moet worden. Er moet wel een duidelijk perspectief op verbetering zijn. Als dat er niet is, of de leerling vat de extra hulp eerder op als nóg een bevestiging van niet-kunnen dat schiet de extra zorg zijn doel voorbij.

Nog een laatste opmerking: gezien de verschillen tussen leerlingen is het aan te nemen dat er ook leerlingen zijn die juist veel meer mogelijkheden hebben dan gemiddeld. Ook voor deze leerlingen zou het - als daar mogelijkheden voor zijn - mooi zijn als er voor hen wat extra's te doen is. Voor hen is die bevestiging van die extra kwaliteit van groot belang.



De klas gaat de komende periode bezig met hurkwendspringen over kastbreedte. Het eenvoudigste niveau dat daar in gedaan kan worden is de 'gewone' hurkwendsprong vanuit de minitramp over een 5-delige kast in de breedte. Voor wie het beter kan mag de kast hoger zijn en/of komen er pilonnen op de kast te staan waar je tussendoor moet. Dan moet je je benen goed in trekken en hoger over de kast zien te krijgen. Of je maakt al bijna handstand doorwenden.

Nadat ze het één keer gedaan hebben, heeft juf Petra al gezien dat Jeremy en Marlies moeite hebben met niveau 1, de simpele hurkwendsprong. Het inspringen en het stevig steunen is nog te lastig. Zij kunnen op die manier niet lekker meedoen met de klas. Petra neemt ze even apart en zegt:

Iedereen hier op school is goed in sommige dingen, die vindt je gemakkelijk om te doen. Iedereen op school heeft ook dingen die hij/zij moeilijk vindt en vaak ook niet zo goed kan. Zo is het ook met de gymlessen. De een kan heel goed sporten en vindt het gemakkelijk, een ander kan het ene wel en het andere onderdeel weer minder goed. Een derde leerling vindt alles met gym moeilijk. Voor leerlingen die met gym dingen niet zo goed kunnen als de andere leerlingen in de groep is er ook extra oefenen. Ik wil aan jou vragen of je extra wilt oefenen met gym? Je bent niet de enige want we zijn met een aantal leerlingen. We gaan wat dingen doen die je zelf mag kiezen en wat dingen die we samen kiezen. De onderdelen die we samen kiezen zijn vaak dingen die je wat moeilijker vindt om te doen, maar dat is nou juist het leuke. We kunnen ze hier rustig en wat vaker oefenen op ieder zijn eigen manier en niveau. Ze nodigt hen daarom uit om op dinsdagmiddag 13.30 uur extra te komen oefenen.

Als ze komen zijn er ook leerlingen uit andere klassen. Maar ze zijn nu maar met zijn zessen. De les begint met een gesprekje met de hele groep over waarom ze hier zijn. Ze horen al snel dat die andere leerlingen er ook zijn omdat ze iets hebben dat ze lastig vinden. Het is ook erg rustig in de klas nu de 'bijdehandten' er niet zijn. Sommige leerlingen gaan bezig met de basketbal: dribbelen, gooien en vangen, doelen. Maar dat vinden Jeremy en Marlies nu juist wel aardig makkelijk. Jeremy en Marlies willen beginnen met minitramp springen.

De kast en de minitramp staan al vlot klaar. Ze beginnen met jojoën. Arifa doet met hen mee. Om beurten staan ze op de kast en springen ze. Ze helpen elkaar door de handen vast te houden. Als ze een beetje ingesprongen zijn gaan ze jojoën met de handen op de kast. Juf Petra helpt, houdt ze tegen aan de rugkant zodat ze niet doorslaan. Na een tijdje merken ze dat ze steviger kunnen steunen op de armen. Armen recht, voor je vingers kijken, na een tijdje gaat het vanzelf. Dan komt het lastige deel: over de kast. Eerst vanuit veren. Juf Petra helpt met een duwtje tegen de heup. Dan met een klein aanloopje over een dubbele bank. Tenslotte mogen ze met een gewoon kort aanloopje proberen. En na een tijdje lukt het alle drie zowaar! "Maar dit deden we in de klas ook" zegt Arifa. Dat klopt, zegt juf Petra. Grappig hè, dat het nu wel lukt!

Aan het eind van de les zitten ze nog even bij elkaar. Petra vraagt hoe ze het gevonden hebben. Of ze het leuk vonden, wat ze van de groep vonden, hoe het ging met de onderdelen die ze geoefend hadden. Ze vonden het best leuk en het ging ook beter dan in de les met hun eigen klas. Petra zegt dat ze anders ook nog wel een vriendinnetje mee mogen nemen om mee te helpen. Tot slot zegt ze: "Ga nu maar

gauw op je turnkaart aftekenen wat gelukt is, want je moet alweer terug naar juf Maja". Zo'n lesuurtje is ook snel voorbij!

Commentaar:

Wat je wilt bereiken met deze steunlessen is de ontwikkelingsachterstand ten opzichte van de klasgenootjes wegnemen of in ieder geval zodanig verkleinen, dat alle leerlingen binnen de reguliere lessen bewegingsonderwijs in hun eigen groep kunnen werken aan de streefdoelen.

Daarnaast is het plezier tijdens het bewegen vaak gekoppeld aan de succeservaring. Een tweede (afgeleid) doel is het plezier terug krijgen in de les bewegingsonderwijs. Daarom begin je in zo'n les met wat de leerlingen al wel kunnen. Dat geeft vertrouwen.

In principe verschilt de inhoud van deze lessen niet van de reguliere lessen bewegingsonderwijs. Wat wel verschilt, is dat het niveau van het bewegingsaanbod veel lager ligt en dat de groep waarmee gewerkt wordt veel homogener is qua niveau. Vooral deze homogeniteit van de groep creëert een veiliger klimaat, en geeft de leerlingen een gevoel van met elkaar bewegen. Een goed middel daarbij kan zijn om de leerlingen inzicht te geven in hun vooruitgang tijdens de steunlessen door voor/tijdens de eerste en na/tijdens de laatste les video-opnames te maken en aan de hand hiervan een aantal vragen te stellen en zelf een aantal verbeteringen aan te geven. Je maakt de vooruitgang dan ook nog een keer zichtbaar.

Als laatste is van belang dat de groepjes waarmee gewerkt wordt tijdens de steunlessen niet te groot worden. Groepjes tussen de 4 en 8 leerlingen werkt ideaal.

5.1.4 Invalshoek 4: Zelfstandig leren 'regelen' van bewegingssituaties

Sport en bewegen vind plaats op allerlei plekken, binnen velerlei organisatieverbanden en in verschillende contexten. Soms is het een sportvereniging waar mensen zijn die de boel organiseren, die trainingen geven en wedstrijden begeleiden. Of je kunt klant worden bij een commercieel sportcentrum waar ook alles voor je geregeld wordt en waar je begeleiding krijgt. Het enige dat je daar moet doen is op tijd betalen en daarna gewoon komen.

Er zijn echter ook - steeds meer - situaties waarin de begeleiding van het bewegen niet gegeven is. De bewegers moeten dan hun eigen bewegingssituatie beregelen. Naarmate leerlingen dat beter kunnen, zijn ze beter in staat zelf te zorgen voor blijvend plezier in bewegen. Bijvoorbeeld als er op een trapveldje teams gemaakt moeten, de regels afgesproken en bewaakt moeten worden, de telling bijgehouden moet worden. Vaak verloopt dat tamelijk simpel, vooral als gelijkgestemden elkaar treffen. Maar naarmate de verschillen tussen deelnemers groter worden (in vaardigheid of deelnamemotieven) is het lastiger om de zaak in goede banen te leiden. Dan is het handig als de deelnemers manieren kennen om zulke regelproblemen op te lossen.

Leren regelen van bewegingssituaties heeft dan ook betrekking op het vergroten van de zelfstandigheid van leerlingen in het bewegen, zowel tijdens de les als daarbuiten. Leerlingen moeten leren bewegingssituaties zelfstandig op gang te brengen en te houden door taken te verdelen, door elkaar te helpen en door samen op tijd situaties te veranderen. Het directe doel van die regelende taken is altijd dat ze het zelfstandig samen bewegen beter en plezieriger moeten maken. Rollen of taken die ook in de kerndoelen basisvorming en de eindtermen vmbo worden onderscheiden zijn:

- op gang brengen van het bewegen: groepen maken, taken verdelen, materialen klaarzetten, regels afspreken, beginnen;
 - op gang houden van het bewegen: elkaar helpen, beoordelen en coachen, regels of de situatie veranderen, regels bewaken [bijvoorbeeld door een scheidsrechter], zorgen voor veiligheid;
 - het bewegen beëindigen: samen afsluiten, uitslag bepalen, materialen opruimen.
- Dat geldt ook voor leerlingen in het praktijkonderwijs, zeker in het licht van de overkoepelende doelstelling 'zelfredzaamheid'.

Uiteraard is hiermee nog niet gezegd in hoeverre dit doel (gemakkelijk) haalbaar is voor leerlingen in het praktijkonderwijs. In het algemeen geven docenten aan dat dit voor leerlingen moeilijk is, misschien omdat hier ook een flink beroep wordt gedaan op de intellectuele vermogens van de leerlingen. Toch is het ook voor deze leerlingen belangrijk om zo zelfstandig mogelijk samen met anderen te kunnen bewegen en dus ook bewegen te kunnen regelen. De uitdaging is dan om manieren te vinden waarop praktijkonderwijsleerlingen hier toch beter in kunnen worden.

Bovendien hebben veel sportverenigingen nogal wat eenvoudige taken te doen rond het onderhoud van materialen en accommodatie die voor sommigen praktijkonderwijsleerlingen een uitstekende manier zijn voor deelname aan een sociaal netwerk. Daar liggen dus ook mogelijkheden voor stages en voor een vervolg na school. Als de leerlingen een beetje ervaring hebben opgedaan met zulke regelende rollen zullen ze eerder het idee krijgen van "Dat vind ik leuk om te doen en dat kan ik misschien wel". De stap om daadwerkelijk actief te worden in zo'n rol wordt daardoor kleiner.

ZELF REGELEN: "EEN MAKKIE"

Op gang brengen

De klas gaat badminton spelen, 1 tegen 1. Juf Petra maakt deze keer de drietallen. De opdracht is: "Ga met zijn drieën naar een veldje, neem de spullen mee die je nodig hebt en speel een mini-toernooitje. Je hebt 12 minuten de tijd". Er zijn vijf veldjes en er zijn precies 10 rackets en 5 shuttles.

Elk groepje moet dus als groepje heel even overleggen hoeveel rackets en shuttles ze samen nodig hebben, anders komt het niet uit. Dat gaat natuurlijk niet meteen goed, dus het moet opnieuw nadat juf Petra het nog eens heeft uitgelegd. Nu snappen ze het en gaan ze naar hun veldje.

Dan duurt het nog even voor ze de volgorde hebben afgesproken. Iedereen wil liever eerst spelen, maar dat gaat niet. Bij twee groepjes moet juf Petra even helpen. Op het bord staat een voorbeeld van hoe je een klein schema maakt van wie speelt en wie telt.

Op gang houden

Bij elk veld ligt een klein notitieboekje en een potlood. Dat kennen ze, dus wie niet speelt gaat tellen. Petra loopt langs de veldjes om aan te moedigen en tips te geven. Er is in deze groep weinig discussie over het tellen. Ze hebben al geleerd dat de scheidsrechter dat mag bepalen. Bij elk veldje vraagt ze ook even wat ze hebben afgesproken over doorwisselen. Oei, niks dus. De één roept: "Bij 15 punten". De ander: "Om de 10 minuten". Petra roept - als de eerste ronde voorbij is - de klas toch maar even bij elkaar en laat hen meedenken. Hoeveel partijtjes moet je met zijn drieën? Hoeveel tijd heb je? Hoe lang moet elk partijtje dan duren? Met elkaar besluiten ze dat er dan toevallig net gewisseld moet worden en dat elk partijtje daarna 4 minuten mag

duren. De teller houdt de tijd bij. Als de klok precies op 10.23 springt is het wisselen. En daar gaan ze weer. Als het 10.23 is moet Petra nog twee groepen even wijzen op de klok.

Samen afsluiten

Na het eerste toernooitje rekenen ze samen de uitslag uit. Dan maakt Petra nieuwe drietallen en doen ze het nog een keer. Drie van de vijf groepen maken nu wel afspraken over doorwisselen. Aan het eind van de les zetten alle leerlingen eerst de rackets terug in de bak en de shuttles in de koker. Dan worden opnieuw de standen uitgerekend en spreken ze nog even na in de kring over hoe het ging en wat ze geleerd hebben. Daarna kijken ze op het bord wie vandaag aan de beurt zijn om het net op te ruimen en de rackets en shuttles in de kast te zetten. Jerrel, Hilde en Rafat zijn aan de beurt. De rest gaat alvast naar de kleedkamer.



5.1.5 Invalshoek 5: Omgangsbekwaamheid binnen bewegen vergroten

Onderlinge omgang is van oudsher een belangrijk item tijdens lessen bewegingsonderwijs. Om samen te kunnen sporten is enige omgangsbekwaamheid noodzakelijk. Aan de ene kant is die nodig om samen te kunnen werken in het bewegen. Er gaat wel eens iets mis, niet iedereen kan alles even goed en daar moet je mee leren omgaan. Voor veel leerlingen is dat een lastig punt dat tijdens de les aandacht vraagt. Hoe reageer je als iemand anders (of jezelf) iets 'verkeerd' doet of als een actie mislukt? Geef je dan een sneer of ga je iemand dan juist aanmoedigen? Kun

je complimentjes geven en een ander vertrouwen geven dat het wel gaat lukken? Met enige transfer kun je zeggen dat het hier gaat om de praktische toepassing in bewegingssituaties van sociale vaardigheden. Veel regelende rollen (elkaar helpen, vangen, coachen, aanwijzingen geven) verwijzen ook sterk naar deze vormen van samen beter bewegen.

Maar leerlingen moeten leren om ook in het bewegen zelf rekening met anderen te houden. De bal niet te hard aangooien, op het goede been aanspelen, bij de estafette niet zo hard wegsprinten dat de ander je niet meer inhaalt, bij judo iemand goed ophouden bij het maken van een heupworp, etc. Omgangsbekwaamheid in het bewegen heeft dan direct te maken met lukken of mislukken van de gezamenlijke actie.

Soms vindt de beïnvloeding van die omgangsbekwaamheid tijdens de les LO min of meer terloops plaats. Leerlingen worden op hun gedrag aangesproken en gecorrigeerd als daar aanleiding toe is en zij corrigeren ook elkaar. Er is dan sprake van impliciete (gewoonte-)vorming met beter samen bewegen als doel.

Er zijn echter ook docenten die vinden dat zulke impliciete vorming onvoldoende is. Zij richten hun onderwijs dan zo in dat effecten ten aanzien van de omgangsbekwaamheid specifiek worden nagestreefd en daarop ook voor en met de leerlingen expliciet wordt gereflecteerd.

Dat kan door omgangsaspecten in het bewegen te thematiseren. Dat kan worden beperkt tot datgene dat puur binnen bewegen een rol speelt, zoals leren vangen en hulpverlening bij turnen

Zo'n thematische aanpak kan ook rond algemenere thema's als 'eerlijk spelen', 'tegen je verlies kunnen', 'samenwerken', 'je aan regels houden', etc. Dat past ook goed binnen een bredere aanpak van de school als geheel. In de les bewegingsonderwijs kan een thema dan worden aangekaart (eerlijk zijn naar aanleiding van eerlijk spelen) of uitgediept (principes van leren samenwerken of luisteren naar elkaar worden in de les LO aangeleerd en bij andere vormingsgebieden benut).

EERLIJK SPELEN

De uitdaging

In deze les wil juf Petra de leerlingen richten op hoe je om moet gaan met winnen en verliezen in het bewegen. Zij formuleert daarom aan het begin van de les de uitdaging voor die les in de vorm van vragen:

- is het wel leuk om te kijken wie er het beste is wanneer je van tevoren eigenlijk al weet wie er gaat winnen?
- als je makkelijk kan winnen, ga je de ander dan belachelijk maken en kinderachtig doen?
- als je weinig kans maakt om te winnen, blijf je dan toch je best doen of ga je vals spelen?

De leerlingen reageren. Natuurlijk vindt niemand dat leuk en gaat niemand vals spelen.

Denken

In de les wordt weer badminton gespeeld. Net als in het vorige voorbeeld, maar ook net weer niet. Het thema van de les is immers anders. De opdracht luidt als volgt: In deze les gaan jullie een toernooi spelen met elkaar, maar ook elkaar beoordelen. Je bent met z'n drieën in een groepje. Van die drie speelt er één niet en die is de

beoordelaar. De andere twee spelen tegen elkaar en zijn zelf ook de scheidsrechter. Degene die niet speelt is de beoordelaar, die let op het gedrag van de spelers:

- Sportiviteit: spelen ze beide eerlijk en gedragen ze zich normaal?
- Inzet: doen ze hun best, laten ze zien dat ze ervoor werken.

Na afloop van de wedstrijd vult **diegene** die niet gespeeld heeft het wedstrijdformulier in (zie bijlage 3). Daarna begin je aan de volgende ronde.

Doen

De leerlingen gaan naar hun veldje en gaan spelen. Petra probeert het spel zo te beïnvloeden dat de leerlingen doorkrijgen dat er (eigenlijk bij elk spel) ook bij hen zelf een kans gaat ontstaan op vals spelen, waar dat door komt en wat je er aan kunt doen. Alle leerlingen hebben toch gezegd dat zij nooit vals spelen? Daarom gaat ze ze nu een beetje uitlokken. In het begin wordt er best eerlijk gespeeld, maar dan gaat ze:

- winnaars een extra beloning beloven;
- winnaars ophemelen voor de klas;
- 'oneerlijke' groepen maken;
- de beoordelaar weghalen bij het groepje om zo minder toezicht op het spel te creëren.

Als er dan toch vals gespeeld wordt geeft ze de leerlingen middelen om dat te corrigeren, door:

- de derde man ook als scheidsrechter aan te wijzen;
- de tegenstander punten te geven;
- sportief gedrag te prijzen of te belonen (extra punt);
- het met het groepje te bespreken en hen zelf oplossingen te laten bedenken.

Nakijken

Na verloop van tijd zet Petra het spel stil. De leerlingen krijgen dan de opdracht om te kijken naar wat de beoordelaar heeft gescoord en om aan de hand daarvan te kijken hoe ze het spel voor iedereen spannender kunnen maken. Hoe spannender, des te meer kans op vals spelen. De leerlingen moeten de aanpassingen (in speelgroepen, spelregels, speelveld, etc.) zoveel mogelijk zelf bedenken.

Tussen neus en lippen door vraagt Petra ook of er vals gespeeld werd. "Ja, toch wel". Hebben ze het op kunnen lossen? "Ja, meestal wel", is het antwoord. "Goed zo", zegt Petra. Dan maar snel weer spelen.

Terugkijken

Aan het eind van de les volgt het terugkijken op wat er nu gedaan en geleerd is. Door middel van open vragen laat Petra de leerlingen nadenken over de les en over hoe zij het zelf hebben gedaan.

Was er in hun groepje een onafhankelijke scheidsrechter nodig? Waarom, speelde er iemand vals? Gedraag je je anders met een beoordelaar langs de kant?

De conclusie is dat het vaak zo gaat dat hoe meer controle er is en des te minder belangrijk winnen is eerlijk spelen makkelijk is. Maar vooral als je erg graag wilt winnen en niemand houdt je in de gaten is het soms moeilijk om eerlijk te blijven! De leerlingen geven (behalve Arno dan) ruiterslijk toe dat ze zelf ook wel eens vals spelen. Ze beloven beterschap voor ze naar de kleedkamer rennen.



5.2 Werken aan de voorwaarden voor zelfstandig werken en wonen

5.2.1 Invalshoek 6: Sociale competentie door bewegen

Sommige docenten gaan verder wat dit betreft. Zij gebruiken bewegingsprogramma's expliciet om het zelfvertrouwen (ik ben iemand die iets kan) en de sociale competentie (bijv. voor jezelf op durven komen, rekening kunnen houden met een ander, etc.) van leerlingen te vergroten. Bewegen wordt dan meer middel en de persoonsvorming doel. Hun ervaring is dat het bij veel praktijkonderwijsleerlingen juist daaraan schort. Deze leerlingen hebben toch relatief veel (negatieve) ervaringen opgedaan met 'niet kunnen wat anderen wel kunnen', wat kan leiden tot een negatiever zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen of juist kan omslaan in een overdreven gebrek aan zelfkritiek. Het gaat bij bewegingsonderwijs om meer dan het fysieke. De hele mens kan worden aangesproken. Juist in bewegingsactiviteiten wordt direct en ook non-verbaal zichtbaar hoe mensen reageren. Je kunt naar aanleiding daarvan gedrag en manieren van reageren veel beter bespreekbaar maken. Een gesprek blijft abstracter, nu wordt er meteen directe ervaring aan gekoppeld.

Vooraf vormen van zelfverdediging worden met deze invalshoek in verband gebracht. Maar ook allerlei outdooractiviteiten lenen zich prima als middel om aan de sociale competentie te werken. Te denken valt aan echte outdoor- of survivalactiviteiten, een zeilweek, een kamp. Eigenlijk allerlei dingen waarbij leerlingen als groep dingen samen moeten doen en 'daarin zichzelf of elkaar tegenkomen'. Welke activiteit het ook is, de inrichting en begeleiding daarvan moet wel expliciet gericht zijn op sociale competentie als doel. Dat betekent onder andere dat er naar aanleiding van de activiteiten ook geëvalueerd en gereflecteerd zal moeten worden.

Behalve het gericht beoefenen van deze bewegingsactiviteiten moet bovendien wel expliciet aandacht worden besteed aan de transfer vanuit de bewegingsactiviteiten naar activiteiten en situaties in het 'dagelijks leven'. Het ligt daarom ook hier zeker voor de hand dat in dit aspect van bewegingsonderwijs vakoverstijgend wordt samengewerkt met andere vormingsgebieden of dat er projectmatig aan gewerkt wordt waarbij bewegingsactiviteiten een belangrijke rol kunnen spelen.

Uiteraard is de afgrenzing van deze invalshoek ten opzichte van de vorige (omgangsbekwaamheid) niet eenvoudig te maken. Je zou kunnen zeggen dat hier heel nadrukkelijk loskoppeling van c.q. transfer vanuit de bewegingssituatie wordt gezocht.

Bovendien gaat het niet alleen om sociale vaardigheden maar wordt een laag 'dieper' gekeken naar persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten.

CHINEES STOEIEN

De uitdaging

Vandaag wil juf Petra het met de klas hebben over hoe zij omgaan met meningsverschillen. Ze heeft het al een paar keer met juf Ange gehad over het feit dat er regelmatig kleine opstootjes op het plein zijn. In de klas hebben ze het daar ook al over gehad en daar wil Petra nu bij aansluiten

De klas komt vrij rustig binnen vandaag, dus ze begint met een onderwijsleergesprekje als inleiding.

Ze stelt de leerlingen voor de volgende keuze:

Iemand op het schoolplein is boos op je en scheldt je uit. Jij gaat terug schelden en van schelden wordt het al snel slaan en schoppen. De meesters en juffrouwen halen jullie uit elkaar en jullie moeten naar de directeur.

Als je nou niet meteen terug was gaan schelden, maar eerst had nagedacht over een andere manier van reageren. Was het dan ook zo afgelopen?

Er komen allerlei reacties. Eigen ervaringen, adviezen, etc. Petra 'vat samen':

Jij bepaalt hoe je reageert op iemand. Je kunt er voor kiezen om er hard tegen in te gaan, of om je niet te laten raken door de ander zijn actie. Soms is het ene goed, soms is het andere beter.

Voor welke reactie kies jij? Daar gaat het vandaag over.

Startsituatie

Na een warming-up met allerlei duw- en trekvormen - zodat ze even kunnen inkomen met lichamelijk contact - begint het chinees stoeien. De leerlingen staan in tweetallen door de gymzaal heen verdeeld. Ze staan met zijn tweeën tegenover elkaar, ongeveer een meter ruimte tussen de tenen van de tegenstanders. Hun voeten staan in lichte spreidstand, schouderbreedte, en hun platte handen zijn op schouderhoogte tegen de handen van de ander aan. Met platte handen moeten ze proberen de ander zo tegen zijn platte handen te duwen dat hij/zij uit evenwicht raakt en zijn/haar voeten verplaatst of de ander aanraakt op een andere plaats dan zijn/haar handen. Degene die dit lukt, krijgt een punt. Daarna moeten ze opnieuw starten.

Daarna doen ze nog allerlei vormpjes waarbij actie en reactie centraal staan. De boodschap is:

Je kunt op twee manieren reageren op de ander:

1. Als Rots: je schrap zetten en kracht gebruiken om de ander omver te duwen.
2. Als Water: ongrijpbaar zijn en meegeven als de ander kracht gebruikt waardoor hij voorwaarts uit evenwicht raakt.

Beïnvloeden

Door voorbeelden, door op een handige manier steeds nieuwe tweetallen te maken en verschillende soorten oefeningen te laten doen en door een spel van vraag en antwoord wil Petra de leerlingen laten ervaren dat er meerdere manieren zijn om te reageren. Soms moet je je sterk maken, soms heeft dat geen enkele zin.

Een essentieel onderdeel van je balans houden is de manier van staan. Sta je recht op of met gebogen knieën? Hoe is de houding van je romp, voorover, rechtop of achterover? En sta je dan soepel of stokstijf? De leerlingen leren sterk te zijn door zich soepel maar met zelfvertrouwen op te stellen. Dat is het soort houding waar het om gaat.

Petra stelt ook de vraag of het altijd het doel is om te winnen? Is het soms niet veel leuker om een leuk spelletje te spelen? Je hoeft niet overal een wedstrijd van te maken

of het conflict te zoeken. Sommige leerlingen vinden dat wel een moeilijk onderwerp.

Evaluatie

In de nabespreking van de les legt Petra de transfer naar omgangssituaties waar het in de inleiding over ging. Een paar vragen komen aan de orde:

- Is het verstandig om altijd op één en dezelfde manier te reageren?
- Kan jij op verschillende manieren omgaan met een situatie?
- Wat heb je vandaag geleerd?

Een half uurtje voor zo'n 'zwaar' onderwerp was wel lang genoeg. Ze hebben nog tien minuten over voor een flinke pot pilonnen-trefbal. Nog even rennen en smijten (met de foambal!).



5.2.2 Invalshoek 7: Zorgen voor je eigen gezondheid

Bij deze invalshoek gaat het om de relatie tussen bewegen en gezondheid. In het kader van zelfredzaamheid moeten leerlingen leren hoe zij voor hun eigen gezondheid kunnen zorgen. Specifiek gaat het dan vooral om de mate waarin bewegen een bijdrage aan de gezondheid kan leveren.

Daarbij kan het gaan om:

- leerlingen ervan te doordringen dat regelmatig, veelzijdig en verstandig bewegen bijdraagt aan het eigen gevoel van welzijn in brede zin;
- dat zulk bewegen ook risico's op diverse aandoeningen verlaagt (hart- en vaatziekten, overgewicht, botontkalking);
- wat 'verstandig bewegen' dan inhoudt, waar de risico's zitten en wat je er aan kan doen om die te vermijden (door situaties veilig te maken, elkaar helpen indien nodig, geen onnodige risico's nemen);
- het belang van een goede sportuitrusting en schoenen, gebruik van beschermende maatregelen en materialen;

- hygiënische gewoontevorming bij bewegen (schone kleren, douchen na het sporten, etc.);
- elementaire trainingsprincipes (hoe kun je je eigen fitheid op peil houden of brengen).

Het is een interessante vraag hoeveel je van praktijkonderwijs leerlingen kunt vragen op dit gebied. Tenslotte speelt kennis een behoorlijke rol bij dit onderwerp. Wellicht is attitude- en gewoontevorming hier de beste optie. Veiligheid in de les in een continu aandachtspunt en voor hygiënische gewoontevorming geldt hetzelfde. Als dat elke keer weer terugkomt wordt het ook voor leerlingen vanzelfsprekend om er aan te denken.

De relatie bewegen - gezondheid sluit uitstekend aan bij thema's uit maatschappelijke en culturele oriëntatie (mco) in het praktijkonderwijs. In de conceptnotitie 'Maatschappelijke en culturele oriëntatie in het praktijkonderwijs, het beste uit drie werelden' (Ina Berlet, 2002) wordt voor elk leerjaar een thema op het gebied van voeding en gezondheid onderscheiden. Daarbij kan heel goed samenwerking of afstemming gezocht worden met het programma bewegingsonderwijs.

DE WARMING-UP

De uitdaging

De meeste lessen van juf Petra beginnen met een warming-up. De leerlingen zijn daar al gewend. Nu ze in de tweede groep zitten wil Petra een begin maken met leren hoe je je eigen warming-up moet doen. Daar gaat ze de komende vier weken aandacht aan besteden. Ze begint vandaag daarom eerst maar eens met te vragen naar de ervaringen van de leerlingen. Wie doet er aan sport? Moet je daar een warming-up doen? Wie doet dat? Hoe gaat dat? Zo komen ze tot de vaststelling van het thema van de les.

Doen

Petra legt uit: "De komende 4 weken gaan we elke gymles beginnen met een warming-up. We beginnen met een rustige looppas van 4 minuten, daarna doen we voor drie verschillende spieren, die bij het hardlopen heel belangrijk zijn, een rekoefening. De eerste les doe ik de rekoefeningen mee en hangt er een poster aan de muur, waarop alle oefeningen staan. De tweede les lopen we samen warm maar moet je de rekoefeningen met elkaar doen. Je mag dan nog wel de poster gebruiken om te kijken hoe het hoort. De derde les moet je proberen om alles zelfstandig te doen. Je krijgt nog wel hulp van mij en de poster. De laatste les wordt een soort proefwerk. Je moet dan alleen, zonder de hulp van de leerkracht of poster, een goede warming-up kunnen houden."

Daarna gaan ze onder leiding van Petra aan de slag met loop-, huppel- en dribbelvormen die we allemaal kennen en doen ze drie belangrijke rekoefeningen. Petra zorgt dat ze allemaal zo staan dat ze op de poster goed kunnen zien hoe ze de oefeningen moeten doen.

Hoe leren ze ervan?

Tijdens en na het onderdeel stelt Petra allerlei vragen in de groep. Soms mogen de leerlingen eerst even zelf nadenken of even met hun buurman of buurvrouw checken of ze het goed hebben voor Petra de antwoorden terug vraagt. Soms mogen ze meteen antwoorden. De vragen zijn bijvoorbeeld:

- Na het warmlopen, ben je dan ook echt een beetje warm?
- Hoe lang zou je dit warmlopen kunnen volhouden?
- Wat gebeurt er met je hart en je spieren tijdens het warmlopen?
- Wijs eens aan welke spieren je voelt bij elke rekoefening.

- Weet je ook hoe deze heten?
- Waarom doen we deze warming-up eigenlijk?
- Ken je iemand die wel eens een blessure gehad heeft? Wat voor blessure?
- Weet je hoe dat kwam?

Terugkijken

Na elke les, dus ook deze keer, herhaalt Petra aan welke eisen een goede warming-up moet voldoen. Welke oefeningen, hoe lang, welke rekoefeningen, hoe intensief? De leerlingen mogen steeds aanvullen. Ze zegt dat de leerlingen volgende week dinsdag zelf de rekoefeningen moeten verzorgen. Wie er aan denkt mag op de training goed opletten. Misschien kun je de oefeningen die je daar doet wel gebruiken. Daarna gaan ze voetballen.



Fitness op school?

Een apart onderwerp gaat over de fitheid van de leerlingen. Docenten bewegingsonderwijs melden in toenemende mate dat veel leerlingen niet fit genoeg zijn om voluit aan de gymlessen deel te kunnen nemen. Hier is meteen een kanttekening vooraf op zijn plaats. Uitgangspunt is altijd dat de lessen moeten worden aangepast aan wat de leerlingen kunnen, niet andersom. En zeker lang niet alle leerlingen hebben zo'n probleem, maar het is wel een probleem dat steeds groter wordt. Ergens komt voor een docent het moment in zicht dat hij het gevoel krijgt aan de grens te raken van wat nog zinvolle vereenvoudiging van zijn lessen is. De lesinhouden hebben dan bijvoorbeeld geen enkel zinvol verband meer met wat er aan bewegingscultuur voor de leerlingen voorhanden is, of de leerlingen gaan helemaal niet vooruit in de lessen. Het ligt voor de hand dat een docent dan gaat overwegen om iets te doen aan de voorwaarden waarmee leerlingen aan de les deelnemen. Als die voorwaarden beter vervuld zijn kan er een enorme versnelling in het leren plaatsvinden.

En het is voor de leerlingen die het betreft een soort vicieuze cirkel. Om fitter te worden zouden de leerlingen meer en intensiever moeten bewegen en om daar toegang toe en plezier in te krijgen zouden ze ook intensiever de lessen

bewegingsonderwijs moeten volgen, maar om dat te kunnen doen zouden ze fitter moeten zijn.

Het is al lang bekend dat de fitheid van de leerlingen nauwelijks direct te beïnvloeden is door middel van de gewone lessen bewegingsonderwijs. Het zou daarom beter zijn om voor deze fitheidskwestie een apart traject op te zetten. Het zou geweldig zijn als daar eens een experiment mee gedaan zou kunnen worden.

Dat moet echter wel met de nodige omzichtigheid gebeuren. We willen de leerlingen waar het om gaat niet extra kwetsen met hun relatief zwakke fitheid of overgewicht. Cruciaal is om aan het begin van het eerste leerjaar een intake te doen waaruit leerlingen voor zichzelf de conclusie kunnen trekken dat ze wel graag iets aan hun fitheid willen doen, in eerste instantie op vrijwillige basis dus. Die intake zou op verschillende manieren kunnen. Gewone observatie in de lessen bewegingsonderwijs leert het docentteam al een hele hoop. Veel scholen hebben een zorgteam waar alle leerlingen besproken worden en waar allerlei gegevens uit het dossier van de leerling besproken worden. Standaard is daar aandacht voor de gezondheidstoestand van de leerlingen. Hun fitheid zou daar een vast onderdeel moeten zijn, evenals de zwemvaardigheid.

Mocht er geen soortgelijk intaketraject zijn op school en de docent twijfelt aan de fitheid van sommige leerlingen, dan zou een inschatting daarvan kunnen gebeuren door een gevarieerd aanbod aan activiteiten ondersteund door gerichte vragen(lijsten). De Beweegnorm (NISB, 2002) en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NIGZ, 1998) zouden daarvoor richtpunt kunnen zijn. In het sportdossier basisvorming (SLO, 2002) staan voorbeelden van instrumenten die daarbij van nut kunnen zijn, zoals de sporttjdmeter.

Op welke manier het ook gebeurt, het belang van het kind moet voorop staan. Dat betekent dat leerlingen die problemen hebben met hun fitheid niet naar zichzelf of naar de groep moeten worden gestigmatiseerd. Doorgaans zullen ze zelf ook wel weten dat ze wat dat betreft afwijken van een onuitgesproken norm. Verder zou de docent er voor moeten zorgen dat zo'n traject door de leerling zelf als kans wordt ervaren om bezig te gaan met wat hij of zij zelf belangrijk vindt. Daar zullen goede gesprekken voor nodig zijn. Tenslotte is het zo dat als de docent of het team zo'n traject niet kansrijk acht, danwel de leerling zelf het niet ziet zitten, er geen sprake van kan zijn dat er iets moet gebeuren. Het kan alleen als het door iedereen als zinvol en als kansrijk wordt beoordeeld.

Vervolgens zou er buiten de reguliere lessen met de eigen klas om een aanbod moeten zijn waarin leerlingen die wat aan hun fitheid willen doen (al of niet gekoppeld aan overgewicht) louter positieve ervaringen op kunnen doen. Ieder zijn eigen programma met haalbare doelen waardoor telkens een 'I did it' ontstaat.

Uiteraard is ook hier makkelijk een link met maatschappelijk culturele oriëntatie denkbaar omdat fitheid en gezondheid niet alleen met bewegen maar met allerlei andere leefstijlfactoren samenhangen, die eigenlijk ook in het traject betrokken zouden moeten worden. Maar in eerste instantie zou het alleen kunnen gaan om gerichte fitheidprogramma's die meteen rendement hebben voor de deelname aan de lessen bewegingsonderwijs en voor het hele onderwijs. Uit diverse onderzoeken en experimenten in het verleden (in Den Haag en Groningen bijv.) is gebleken dat dagelijks bewegen niet alleen de fitheid vergroot maar ook positieve onderwijsresultaten in het algemeen tot gevolg heeft.

Uiteraard zal er op vrijwel alle scholen een probleem zijn met betrekking tot de beschikbare accommodatie en materialen. Alleen scholen voor praktijkonderwijs die deel uitmaken van een grote scholengemeenschap of die goede connecties hebben met

externe partners in de driehoek buurt-onderwijs-sport (bijvoorbeeld een sportschool) zouden wellicht de voorwaarden kunnen creëren om een dergelijk traject met succes uit te kunnen voeren. Voor scholen die deze randvoorwaarden niet hebben vraagt het een forse investering om die alsnog te krijgen. Dat zal doorgaans niet zo maar mogelijk zijn. In dat geval zou de intake misschien wel op school gedaan kunnen worden maar zou voor het vervolg een commercieel aanbod nodig zijn waarvoor dan misschien weer subsidies gezocht kunnen worden. Kortom, er is hier sprake van een wens die mogelijk pas op langere termijn realiseerbaar is, maar daarom niet minder interessant.

5.2.3 Invalshoek 8: Fit voor je werk

Leerlingen in het praktijkonderwijs komen later regelmatig terecht in stage- of arbeidssituaties waar een behoorlijke fysieke inspanning moet worden geleverd die ze ook over langere tijd moeten kunnen volhouden. Dat is niet voor alle leerlingen even makkelijk.

Bovendien zijn er ook voor deze leerlingen risico's van eenzijdige belasting in hun werk. Het onderwijs zou de leerlingen erop moeten voorbereiden hoe ze met deze aspecten van hun werk kunnen omgaan. Dat is een verbijzondering van het vorige punt van zorgen voor de eigen gezondheid. Het kan globaal gezien twee dingen inhouden:

Directe beïnvloeding van de fysieke fitheid van de leerlingen:

- gedurende de gehele schoolloopbaan de fysieke fitheid van de leerlingen monitoren en zo mogelijk op een basispeil brengen of houden (zie bij invalshoek 7);
- in de periode voordat externe stages beginnen specifiek ingaan op de fysieke belasting die daar wordt gevraagd en gericht trainen op het kunnen volhouden daarvan.

Leerlingen leren omgaan met basale aspecten van ergonomie:

- tijdens de lessen bewegingsonderwijs kunnen de principes van (over)belasting (hoe kan het ontstaan en wat doe je eraan om het te voorkomen?) aan den lijve worden ervaren en van daaruit begrepen;
- tijdens praktijklessen kan dit worden gespecificeerd naar de verschillende soorten werk (zwaar tillen, bureauwerk, scheve of eenzijdige belasting);
- leerlingen leren hoe zij bij zichzelf kunnen waarnemen wanneer zij in stage of werk risico's op overbelasting lopen of overbelast raken en hoe zij dat kunnen voorkomen;
- leerlingen leren ook hoe zij bij diegenen die verantwoordelijk zijn voor de inrichting van het werk zulke problemen kunnen aangeven (opkomen voor zichzelf).

Deze invalshoek draagt er aan bij dat leerlingen leren zichzelf in staat te houden om te blijven werken. Het zorgen voor je eigen gezondheid in het algemeen en de specifieke zorg voor je werkgerelateerde fitheid gaan hier hand in hand. Met een dure term dragen de leerlingen daarmee bij aan hun eigen employability. De bijdrage van bewegingsonderwijs op dit vlak kan en moet gezien worden in samenhang met de bijdrage van andere leer- en vormingsgebieden (praktijkvakken, mco, sociale vaardigheidstraining).

Het ligt qua motivatie het meest voor de hand om dit deel van het programma (uitgezonderd het eerste -) te plannen in de aanloop naar en tijdens de beginperiode van stages en werk. Dan krijgen deze lessen de meeste betekenis.

VERHUIZEN

De uitdaging

Vandaag staat met groep vier 'verhuizen' op het programma. In deze klas zitten nogal wat sterke jongens die tijdens de stages de handen flink uit de mouwen moeten steken. Van die types die graag met hun krachten smijten. Juf Petra laat het wel uit haar hoofd om met die jongens nog te gaan armpje drukken of te stoeien. Petra begint met naar hun werkervaring te vragen. Of ze wel eens zwaar tillen en met kruiwagens lopen.

Gerald vertelt dat Michael en hij laatst ieder met stenen hebben gesjouwd voor de nieuwe parkeerplaats bij de voetbalclub. Petra maakt er een opgave van. Stel dat je elk 1000 stenen van 5 kilo per stuk, uit een vrachtwagen moet laden. Na 45 minuten komt de baas kijken. Michael is klaar, Gerald is nog lang niet op de helft. De baas vraagt aan Gerald hoe dat komt. Hij zegt: "Michael is te lui om heen en weer te lopen en neemt er steeds acht tegelijk mee. Ik loop steeds heen en weer en pak er gewoon steeds twee". Ze vraagt:

"Wat is nou verstandig om te doen in dit soort situaties?".

Aan het werk

De leerlingen gaan in drietallen bezig met 'heffen en dragen' zoals dat vroeger heette. Ze werken steeds op de volgende wijze: nummer 1 met 2 naar de overkant, 2 met 1 terug. Nummer 2 met 3 naar de overkant 3 met 2 terug. En dan 3 met 1 naar de overkant, 1 met 3 terug.

- Kruiwagentillen: de een staat in ligsteun de ander tilt hem op bij de knieën en de eerste loopt op zijn handen naar de overkant.
- Dodentillen: de een gaat stokstijf staan, de ander probeert hem op te tillen en naar de overkant te dragen.
- Kamelentillen: de een gaat bij de ander op zijn rug zitten.

De leerlingen werken daarna met drie tegelijk: 1 en 2 tillen 3, 2 en 3 tillen 1, 3 en 1 tillen 2. Er wordt heen en weer de zaal door gedragen.

- Pispottillen: 1 en 2 pakken elkaar gekruist bij de polsen. 3 gaat er opzitten.
- Stoktillen: 1 en 2 hebben een dikke turnstok vast op heuphoogte, 3 gaat er op zitten.
- Stoktillen hoog: 1 en 2 hebben de stok vast op schouderhoogte, 3 gaat er aan hangen.

Beïnvloeden

Door veel te variëren met de tweetallen (vooral qua gewicht) en veel te vragen naar hoe het tillen voelt, wat goed is en wat niet, wat ze aan tips hebben, etc. komen ze uiteindelijk bij een aantal tilprincipes. In elk geval de volgende:

1. Til vanuit je benen, niet vanuit je rug.
2. Til met een rechte rug, niet met een kromme.
3. Houdt het gewicht zo dicht mogelijk bij je lichaamszwaartepunt/buik).
4. Til niet te zwaar!

De leerlingen mogen elkaar coachen tijdens het werken. Dat is zelfs de bedoeling.

Evaluatie

Aan het eind bespreken ze het geheel na. Daarbij komen vragen aan bod als:

- Wat voel je als je de ander tilt?
- Waar voel je dit het meest?

- Is dit erg? Wat kan je anders doen?
- Wat maakt het makkelijker om de ander te verplaatsen?
- Is het stoer om zwaar te tillen? Kan je lang stoer blijven doen?
- Wat is het kwetsbaarste lichaamsdeel bij het tillen?
- Op welke manier kan je tillen het langste volhouden? Waar moet je dan aan denken?
- Is het alleen belangrijk om dit bij de gymlessen te onthouden? Waar nog meer?
- Als je een baan hebt zou je dan de hele dag verkeerd en zwaar kunnen tillen? Waarom?



5.3 Bewegen verrijkt het schoolse leven

Naast mogelijke inhoudelijk getinte invalshoeken die we zojuist hebben beschreven voor het programma bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs zien we nog een andere belangrijke rol voor bewegen. Die rol betreft in brede zin welke bijdrage een bewegingsaanbod naast de lessen kan leveren aan de school als leefgemeenschap. Die bijdrage bestaat weer uit drie aspecten die we hieronder beschrijven.

5.3.1 Invalshoek 9: Verrijken van het schoolse leven

Schoolsport

Op veel plaatsen zien we dat op scholen voor praktijkonderwijs op één of andere manier aan schoolsport wordt gedaan. Dat kan zijn in de vorm van sporttoernooien, speciale sportevenementen of wedstrijden / competities tegen andere scholen. Om verschillende redenen kan het wenselijk zijn om daar aan mee te doen, al kan de wijze waarop een en ander wordt ingevuld nogal verschillen.

Het kan bijvoorbeeld worden gedaan als extra activiteit voor getalenteerde sporters om zich extra te profileren in datgene waar ze goed in zijn [zie ook invalshoek 3]. Gewoon omdat ze dat leuk vinden of omdat die leerlingen dan iets kunnen doen waar ze weer extra (zelf)waardering voor kunnen krijgen. Dan gaat het ook om het versterken van het besef van iets kunnen (je eigen grenzen op een andere manier verkennen).

Het kan bedoeld zijn voor alle leerlingen als variatie in context (eens op een andere manier sporten) waardoor er een extra dimensie bij komt (extra wedstrijdspanning, vreemde omgeving, andere tegenspelers, publiek, etc.). Het zou zelfs kunnen dat voor sommige leerlingen die nog helemaal geen ervaring hebben met sporten in een vereniging een schoolsportactiviteit (of nog een stap verder een schoolsportvereniging) daar een mooie tussenstap voor is.

Het kan ook gedaan worden ter bevordering van onderlinge samenhang en binding. Met zijn allen toewerken naar een bepaald evenement schept toch een aparte sfeer. Dan gaat het meer daar om en niet speciaal om de sportieve prestatie.

Meer specifiek kunnen schoolsportactiviteiten gebruikt worden als betekenisvolle leeromgeving voor taakgericht leren samenwerken. Als een groep ergens naar toe werkt waar meer spanning op staat en de prestatie belangrijker is wordt ook direct beter zichtbaar of de noodzakelijke samenwerking wel of niet lukt.

De invalshoek kan dus vooral bewegingsonderwijs-specifiek (grotere sportieve prestaties, andere bewegingscontext) zijn maar ook algemener van aard (buiten de school komen, andere mensen ontmoeten, groepsbinding, zelfwaardering). In dat laatste geval moet (net als bij de invalshoeken 4, 5 en 6) nadrukkelijk aandacht worden besteed aan de transfer van de sportcontext naar overige gebieden. Uiteraard is het ook alleszins denkbaar dat schoolsport gedaan wordt om een combinatie van bovengenoemde redenen.

Sportief schoolklimaat: leuk op school

Samenhangend met het vorige punt kan bewegingsonderwijs ook een belangrijke rol spelen in het creëren van een voor de leerlingen prettig schoolklimaat. Onderlinge wedstrijdjes, spelen tegen de leraren, een woensdagmiddagcompetitie, zelf oefenen met breakdance na schooltijd, pauzesport, ook jongleer- en acrobatiekpresentaties op schoolavonden, etc. Het kan allemaal bijdragen aan het schoolklimaat, zelfs zonder dat er expliciete leereffecten mee worden beoogd.

Wil zo'n aanbod voor zoveel mogelijk leerlingen de school leuker maken dan moet het veel keuzemogelijkheden bevatten, die vooral bepaald worden door wat leerlingen willen. Eigenlijk past het het beste in een breder aanbod aan activiteiten zoals computerclubs, musical, filmen, etc. Allemaal activiteiten waar leerlingen graag mee bezig zijn en graag naar toe komen.

Uiteraard wordt het nog mooier als er in die activiteiten een bijdrage geleverd kan worden aan de onderwijsdoelen. Bijvoorbeeld in de vorm van de voorbereiding en uitvoering van een circusvoorstelling. Zulke activiteiten zijn zeker vormend ten aanzien van je presenteren, samenwerken, zelf mee ontwerpen en inrichten van bewegingssituaties en wat niet meer. Leren regelen van bewegen past heel goed bij

een pauzecompetitie. Laat de leerlingen maar zelf een ringsoccer of panna knockout organiseren. Dat leeft wel. Hoe dan ook kan een aanbod aan sportactiviteiten buiten de lessen om school (nog) leuker maken.

Dagelijks één uur bewegen moet

Een bijkomend argument voor een uitgebreid aanbod aan bewegingsmogelijkheden buiten de geroosterde lessen om is dat inmiddels wel bekend is dat een uur redelijk intensief bewegen gewoon goed is voor alle mensen. Het is goed voor het welzijn (je voelt je domweg lekkerder als je gesport hebt), het is goed voor de fitheid en het is goed voor de concentratie. Veel leerlingen in deze leeftijd barsten van de energie. Die kunnen ze niet kwijt als ze veel stil moeten zitten. Sommige docenten spreken over 'hun stuiterballetjes'.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat ook de leerprestaties van leerlingen die één uur per dag bewegen toenemen, ook als de tijd voor leren korter is. Elke school zou er dus naar moeten streven om alle leerlingen minstens één uur per dag bezig te laten zijn met bewegen, in welke vorm dan ook. Een opzet waarbij alle leerlingen uitgedaagd worden om meer te bewegen heeft alleen kans van slagen als het aanbod rekening houdt met verschillen in interesse en vaardigheid van de leerlingen. Dan is een gevarieerd aanbod beter dan enkel in klasverband geroosterde lessen.



6. Naar een programma bewegingsonderwijs

Tot wat voor soort programma bewegingsonderwijs zou dat kunnen leiden? Het is niet aan ons om daar voorschriften voor te geven, maar we kunnen wel globaal aangeven hoe een programma er uit zou kunnen zien als we uitgaan van de zojuist omschreven invalshoeken.

Randvoorwaarden

Daartoe moeten we eerst enkele randvoorwaarden geven om vanuit te gaan. Voor het praktijkonderwijs zijn geen richtlijnen gegeven voor de hoeveelheid onderwijstijd die aan bewegingsonderwijs besteed moet worden. Voor alle onderwijstypen is er een minimum lessentabel voorgeschreven, behalve voor praktijkonderwijs. Nu het praktijkonderwijs onder het vmbo valt zou men kunnen menen dat de vmbo-voorschriften ook voor praktijkonderwijs gaan gelden. Die tabel is echter gebaseerd op een 4-jarig onderwijsprogramma en de tijd dat leerlingen in het praktijkonderwijs zitten is variabel en meestal langer dan 4 jaar. Daarom zou er voor het praktijkonderwijs een eigen richtlijn moeten komen. Wij gaan hier uit van een equivalent van 3 lestijden van 50 minuten in de eerste drie klassen en 2 lestijden van 50 minuten in de andere klassen als minimaal basispakket, met daar omheen ruimte voor 'extra' activiteiten. Met 'extra activiteiten' bedoelen we dan de zorgactiviteiten voor zwakkere leerlingen, zwemlessen, delen van externe sportoriëntatie en -keuzeactiviteiten, schoolsportactiviteiten en eventuele fitheidprogramma's. Het totaalpakket zou een omvang moeten hebben van minimaal één uur bewegen per schooldag.

De lessen hoeven echter zeker niet in eenheden van 50 minuten gegeven te worden. Wat dat betreft pleiten we eerder voor creativiteit en flexibiliteit.

Een dergelijk programma kan alleen worden gerealiseerd als de school beschikt over een passende accommodatie. Een voldoende ingerichte en uitgeruste gymzaal en minstens een deel van het jaar de beschikking over een sportveld is de minimale eis. Die ruimtes moeten ook de hele dag voor de school beschikbaar zijn. Als de zaal ook op en rond de schooltijden wordt gebruikt door anderen ben je de flexibiliteit kwijt om in de randuren allerlei schoolsportachtige activiteiten te organiseren. Daarnaast zou er een zwembad in de buurt moeten zijn. Tenslotte is het gunstig als er in de omgeving van de school andere sportaccommodaties zijn waar in het kader van externe sportoriëntatie en keuzeactiviteiten gebruik van kan worden gemaakt.

Het programma

De kern van het programma zal zeker in de onderbouw bestaan uit regulier geroosterde lessen waarin bewegingsactiviteiten centraal staan. De invalshoeken rond 'leren deelnemen aan bewegingscultuur' (§ 6.1) komen daarin geïntegreerd aan bod. Het is niet zo dat de ene les alleen maar gaat over het leren van bewegingsvaardigheden, de volgende over het leren regelen daarvan of over omgangsbekwaamheid vergroten. De accenten kunnen wel eens verschillen, afhankelijk van de situatie per klas, maar beter bewegen is je bewegingsrepertoire

vergroten, dat bewegen zelf leren regelen en bij het bewegen rekening (leren) houden met elkaar. Bovendien is er elke les zorg voor zwakkere bewegingen en is elke les in wezen ook mee bedoeld als sportoriëntatie. In het programma zijn daarnaast ook aparte steunlessen ('Extra gym') voor leerlingen die extra aandacht nodig hebben. En er zijn ook momenten dat het expliciet gaat om sportoriëntatie en -keuze (SOK), maar dan gaat het inhoudelijk ook weer om het bewegingsrepertoire, zelfstandigheid vergroten en onderlinge omgang. Die elementen zijn altijd vervlochten.

Dat ligt iets anders voor de twee andere grote clusters. Leren zorgen voor je eigen gezondheid en werken aan je sociale competentie zijn enerzijds net als de vorige items een soort rode draad in het programma.

Als docent heb je die onderwerpen altijd in je achterhoofd als je naar leerlingen kijkt en met ze bezig bent. Met name de sociale competentie is het allerbelangrijkst. Als docent bewegingsonderwijs gaat het je uiteindelijk altijd om de ontwikkeling van de hele persoon van de leerling tot iemand die met voldoende zelfvertrouwen in de wereld staat en die in allerlei situaties goed met anderen om kan gaan. En leren zorgen voor je eigen gezondheid (letten op veiligheid, verstandig bewegen is leuk) zit voor een belangrijk deel in gewoontevorming in alle activiteiten die je met leerlingen doet.

Maar daarnaast kun je rond deze onderwerpen wel aparte lessenseries inrichten. In het programma moet dan ook plaats zijn voor zulke thematische blokken. Lessen rond sociale competentie zullen soms voor alle leerlingen tegelijk gegeven kunnen worden. Dat kan in alle leerjaren, tenslotte in een steeds terugkerend thema en ook een thema dat lange adem vergt. Maar lessen rond sociale competenties kunnen ook als extra zorg voor leerlingen die dat speciaal nodig hebben worden ingericht. Dan moeten er in het dagrooster aparte momenten gevonden worden - net als voor de steunlessen of de MRT - waarop die groepen gegeven kunnen worden.

Themablokken rond bewegen en gezondheid zullen zodanig worden gepland dat ze aansluiten bij de momenten dat daar - bijvoorbeeld bij MCO - in de klas ook aan gewerkt wordt. Een fitnessprogramma voor leerlingen die willen werken aan de voorwaarden om met enige kans op succes aan bewegen deel te nemen moet buiten de lessen om gebeuren en misschien wel deels in de eigen tijd. Werken aan fitheid in relatie tot stage en werk komt pas aan bod tegen de tijd dat dat voor de leerlingen ook echt gaat spelen, in klas drie of vier.

De schoolsportactiviteiten (in brede zin) tenslotte vinden per definitie plaats buiten de geroosterde lessen om. Heel vaak zal dat zijn op randuren, meestal 's middags of op lesvrije dagen. In elk geval op tijden dat de activiteiten makkelijker wat uit kunnen lopen of men makkelijker kan reizen naar externe locaties.

Een mogelijk programma schematisch weergegeven

In een schema weergegeven kan een programma 'bewegingsonderwijs en sport' er in het praktijkonderwijs er bij benadering als volgt uitzien. Elke school gaat uiteraard op basis van zo'n denkschema haar eigen programma vaststellen. Wij hebben in dit schema ook een introductieperiode opgenomen waarin de beginsituatie van de leerlingen beter kan worden vastgesteld en waarin ook de manier van werken aan de leerlingen duidelijk gemaakt kan worden. In die introductieperiode kan ook een eerste inventarisatie plaatsvinden van de sportbiografie van de leerlingen en zorgbehoefte van de leerlingen, ten aanzien van bewegingsvaardigheid, omgangsbekwaamheid/sociale competentie en fitheid.

Uit onze gesprekken is gebleken dat niet alle scholen zo'n periode kennen of dat die periode in lengte nogal kan variëren. Desondanks lijkt het ons het overwegen waard om toch een aanzienlijke oriëntatieperiode in het programma in te bouwen.

In het schema maken we onderscheid tussen activiteiten die zich afspelen binnen de lessen bewegingsonderwijs, die samen / afgestemd met andere lessen of in projectvorm gegeven kunnen worden, activiteiten die buiten lestijd vallen en activiteiten die mogelijk uitbesteed kunnen worden aan externe partners. De school bemiddelt dan bij het onderbrengen van haar leerlingen in zulke programma's.

Sportfolio

Ook wordt in het schema gesproken van de opbouw van een sportfolio. Het lijkt ons een goed idee dat leerlingen hun (positieve) ervaringen met bewegingsonderwijs en sport in een portfolio vastleggen. De turnkaart van invalshoek 1 hoort daar bijvoorbeeld bij. Leerlingen kunnen - om het positieve gevoel over zichzelf te versterken - bijhouden wat ze gedaan en gehaald hebben. Ook activiteiten die ze hebben gedaan op het gebied van het regelen van bewegen, voor sportoriëntatie of aan eigen sport kunnen allemaal in het sportfolio komen. Allemaal om het gevoel van 'ik kan dit, ik kan iets' te versterken en om het proces van sportoriëntatie en -keuze te ondersteunen. Zo'n sportfolio is er nog niet voor zover bij ons bekend maar zou zeker ontwikkeld moeten worden.

Wanneer?	Tijdens 'gewone' les bewegingsonderwijs	Samen met of in andere lessen of in projectvorm	Buiten lestijd (voor bewegingsonderwijs) c.q. niet voor alle leerlingen	Externe activiteit (uitbesteed aan partner in bos-driehoek)
Introductieperiode (klas 1 tot herfst)	Breed gevarieerd oriëntatieprogramma om globaal niveau te bepalen. Eerste bepaling zorgbehoefte.	Vragen naar beweeg- en gezondheidsgewoontes en start 'sportfolio'	Werven voor deelname fitheidprogramma	

Klas 1 en 2	Breed en gevarieerd programma. Bewegingsactiviteiten centraal met tegelijk aandacht voor / accent op zelf reguleren en omgangsaspecten: - spelen; - turnen/gymnastiek; - bewegen & muziek; - atletiek; - zelfverdediging-spelen;	Thema's rond (bewegen en) zorgen voor je gezondheid Aspecten van sport en bewegen in mco-thema's als: - sportmogelijkheden in de woonomgeving - wat kost sport - sport als hobby - sport in de maatschappij	Zwemlessen Steunlessen MRT Schoolsport-activiteiten (schoolclubs, toernooien, evenementen) Beweegprogramma's voor sociale competentie en weerbaarheid	Fitheidprogramma (vrijwillig) Begeleid deelnemen aan sport bij een vereniging of sportcentrum
	Opbouw 'sportfolio' (wat kan ik - map)		Fitheidprogramma (vrijwillig)	

Klas 3	Idem met keuzemogelijkheden (ook modulair mogelijk, als aanloop naar SOK)	Idem	Schoolsport-activiteiten (clubs, toernooien, evenementen) Eerste (externe) SOK-activiteiten	Fitheidprogramma (vrijwillig) Begeleid deelnemen aan sport bij een vereniging of sportcentrum (ook als vrijwillig kader)
	Opbouw 'sportfolio' (wat kan ik - map)		Fitheidprogramma (vrijwillig)	

Klas 4 en hoger	SOK-programma (veel keuzemogelijkheden) met uitgebreide oriëntatie (motieven, randvoorwaarden, mogelijkheden voor vrijwilligerswerk) en begeleiding i.s.m. externe partners. Dit programma zal overegend modulair van opzet zijn			
	Uitbouw 'sportfolio'		Thema 'Fit op je werk' vooral i.s.m. praktijkvakken (deelname aan fitheidprogramma's past hier ook bij)	Schoolsportactiviteiten Fitheidprogramma (deelname)

Schema programma 'bewegingsonderwijs & sport' in het praktijkonderwijs

7. Toekomstperspectief

In deze notitie geven we een eerste aanzet tot de ontwikkeling van een praktijkonderwijsspecifieke benadering van het bewegingsonderwijs. Meer dan een eerste aanzet is het niet. Om bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs een duidelijk eigen gezicht te geven binnen de doelen van het schooltype moet er nog wel het een en ander gebeuren. Wij zien een aantal vragen en kwesties waar in de nabije toekomst in elk geval aandacht aan besteed moet worden en waarvan we hopen dat dat ook gaat gebeuren:

- Is het mogelijk om op basis van deze blauwdruk tot goede programma's te komen?
- Hoe zien die er dan uit en welke varianten zijn er herkenbaar?
- Wat voor lessen horen daarbij en wat vinden we met elkaar 'good practice'?
- Hoe kunnen we realiseren dat er een uitwisseling van zulke lesideeën op gang komt?
- Hoe kan een portfolio voor het praktijkonderwijs er het beste uitzien?
- Tot welke specifieke didactische benadering voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs leidt dat?
- Is het mogelijk om te komen tot acceptatie en implementatie van een bepaalde benadering van het vak waardoor er een soort landelijke herkenbaarheid ontstaat?
- Welke didactische leer- en hulpmiddelen passen daar bij?
- Welke randvoorwaarden zijn er op de scholen nodig om goed programma's en lessen in de hierboven bedoelde zin te kunnen geven en hoe kunnen die randvoorwaarden gerealiseerd worden?
- Hoe kunnen de docenten bewegingsonderwijs uit hun relatieve isolement worden gehaald en elkaar tot steun worden bij de verdere ontwikkeling van hun leer- en vormingsgebied?
- Welke gevolgen heeft dat voor opleidingen, ontwikkelen van lesmateriaal door educatieve uitgeverij, etc?

Didactische reflecties

Op de kwestie van de vakdidactiek vragen we speciale aandacht. Uit de nadere uitwerking in lesvoorbeelden op basis van deze blauwdruk moet blijken welke didactische principes docenten bewegingsonderwijs hanteren in het praktijkonderwijs gezien de specifieke eigenschappen van hun leerlingen. Het is te vroeg om daar nu al uitgebreid wat over te zeggen. Hier houden we het bij een selectie van opmerkingen en inzichten die we opdeden in gesprekken met docenten.

We houden het voorlopig bij tamelijk algemene bewoordingen als:

- aanleren in kleine stapjes, leerlingen kunnen niet ver vooruit kijken;
- werken met veel korte opdrachten, veel variatie: de leerlingen hebben een korte spanningsboog;
- veel kleine successen laten beleven: leerlingen hebben weinig zelfvertrouwen;
- accepteren dat je niet heel veel kunt bereiken;
- uitgaan van wat deze leerlingen wel kunnen, niet spiegelen aan standaard bewegingsbeelden;

- veel herhalen en inslijpen, leerlingen onthouden niet goed wat een vorige keer geweest is;
- insteek vooral visueel (voordoen, nadoen) en auditief, mogelijkheid om te werken via bewustwording zijn beperkter;
- schriftelijk lesmateriaal sterk beperken en dan vooral met beelden en symbolen;
- relatief veel werken aan vaardigheden die minder sterk ontwikkeld zijn bij deze leerlingen: vooral sociale vaardigheden!
- concreet en duidelijk werken, een open en probleemgerichte aanpak is lastig met deze leerlingen en vaak ook voor hun docenten;
- sommige thema's komen duidelijk in een schoolbrede vormingsgebieden-overstijgende aanpak beter tot hun recht;
- aan transfer van aangeleerde vaardigheden naar de buitenschoolse sfeer moet met deze leerlingen extra aandacht worden besteed (snappen ze niet uit zichzelf).

Een vraag die nog beantwoord moet worden is in hoeverre deze principes niet ook in het vmbo als geheel van toepassing zijn en dus niet als onderscheidende criteria kunnen gelden voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. Hoe dan ook moet er in de komende jaren aandacht zijn voor een didactisch concept speciaal voor bewegingsonderwijs en sport en in het praktijkonderwijs.

Maar dat alles is voer voor later. Voorlopig hopen we dat deze programmablauwdruk docenten kan stimuleren om aan het werk te gaan met het ontwikkelen van een praktijkonderwijs-eigen programma bewegingsonderwijs dat past bij hun leerlingen en dat klinkt als een klok. Leerlingen, ouders en docenten kunnen dan letterlijk aan den lijve ervaren wat bewegen vermag in de ontwikkeling van jongeren. Dat er daarnaast nog voldoende overblijft om verder te ontwikkelen mag ook duidelijk zijn. Daar hopen we de komende jaren samen met docenten bewegingsonderwijs uit het praktijkonderwijs aan te kunnen werken.

Bijlagen

Bijlage 1: Turnkaart

TURNKAART KLAS 1	Naam: <i>Tom B.</i>	Hoeveelste keer is het gelukt?			
MINITRAMP SPRINGEN. IK KAN....	1e	2e	3e	4e	
Aanlopen over de bank, in de minitramp springen, afzetten en met 2 benen landen op de dikke mat					
Aanlopen over de bank, met 1 voet op de kastkop afzetten, in de minitramp springen, afzetten en met 2 benen landen op de dikke mat					
Aanlopen over de bank, met 1 voet op de kastkop afzetten, in de minitramp en over het toversnoer springen en met 2 benen landen op de dikke mat					
Aanlopen over de bank, over de kastkop heen in de minitramp springen, afzetten en met 2 benen landen op de dikke mat					
Aanlopen over de bank, over de kastkop heen in de minitramp en over het toversnoer springen en met 2 benen landen op de dikke mat					
Gewoon aanlopen, in de minitramp springen, afzetten en met 2 benen landen op de dikke mat.					
Gewoon aanlopen, in de minitramp springen, afzetten en over het lage toversnoer springen en met 2 benen landen op de dikke mat.					
Gewoon aanlopen, over het kleine matje heen in de minitramp springen, afzetten en met 2 benen landen op de dikke mat.					
Gewoon aanlopen, over het kleine matje heen in de minitramp springen, afzetten en over het <u>lage</u> toversnoer springen en met 2 benen landen op de dikke mat.					
Gewoon aanlopen, over het kleine matje heen in de minitramp springen, afzetten en over het <u>hoge</u> toversnoer springen en met 2 benen landen op de dikke mat.					
Etc.					
BALANCEREN. IK KAN....	1e	2e	3e	4e	
Lopen over een omgekeerde bank					
Lopen over een hoge omgekeerde bank					
Lopen over een schuine omgekeerde bank					
Lopen over een bank op klossen					
Lopen over een omgekeerde bank op stokken					
Lopen over een schuine omgekeerde wiebelbank					
Lopen over een lage rekstok					
Lopen over een hoge rekstok					
Lopen over een lage rekstok en ook de bocht om					
Lopen over een hoge rekstok en ook de bocht om					
Etc.					

Bijlage 2a: Keuzeformulier 'Sportoriëntatie' en Keuze' (SOK)

Keuzeformulier

'Sportoriëntatie en -keuze'

Naam: _____ Klas: _____

Je kunt deze periode kiezen uit vier sporten, de volgende keuzeperiode komen er andere sporten aan de beurt.

1. Aerobics (gratis)
2. Fitness (€1)
3. Voetbal (€1)
4. Atletiek (gratis)

Mijn keuze voor deze periode is: _____

Ik heb hiervoor gekozen omdat:

Welke spullen heb je nodig tijdens en na het sporten?

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Waar moet je naar toe? _____

Hoe laat moet je daar zijn? _____

Hoe ga je daar naar toe? _____

Hoe lang ben je dan onderweg? _____

Hoe laat moet je dus weg? _____

Bijlage 2b: Vragen- en opdrachtenformulier 'Sportoriëntatie en Keuze' (SOK)

Vragen- en opdrachtenformulier
'Sportoriëntatie en -keuze'

Naam: _____ Klas: _____

Met welke sport heb je kennis gemaakt? _____

Waar heb je dat gedaan? _____

Wat heeft het je gekost, en wat kost het normaal?

Mij € _____ Normaal € _____

Hoe vond je het? _____

Wil je deze sport vaker beoefenen? _____

Zou je lid willen worden van een club of vereniging van deze sport? _____

Waarom? _____

Noem drie leuke en drie minder leuke dingen die je hebt meegemaakt.

Leuk

1. _____

2. _____

3. _____

Minder leuk

1. _____

2. _____

3. _____

Zoek bij jou in de buurt twee clubs, verenigingen of andere instanties waar je deze hobby kan beoefenen.

Je vraagt een inschrijfformulier en andere informatie die nodig zijn om daar te kunnen sporten.

Hieronder schrijf je de namen, adressen en telefoonnummers op van de gevonden club. De informatie die je gevonden hebt geef je aan de leerkracht en bespreken jullie samen.

JE HOEFT NIET ECHT LID TE WORDEN, het mag natuurlijk wel!

1. Naam: _____ Adres: _____ Tel: _____

2. Naam: _____ Adres: _____ Tel: _____

Bijlage 3: Wedstrijdformulier bij 'Eerlijk Spelen'

Wedstrijdformulier

Lees eerst alles goed door en vul daarna pas in !

Voordat het spel begint schrijf je:

1. Jouw naam op als beoordelaar.
2. De namen op van de spelers die jij beoordeelt.

Als het spel is afgelopen zet je:

1. Het aantal punten achter de speler.
2. Een rondje om een cijfer achter **Sportiviteit**.
3. Een rondje om een cijfer achter **Inzet**.

Invullen doe je alleen en niet samen met de anderen!

Je vult een 1 in als je het heel slecht vond.

Je vult een 2 in als je het slecht vond.

Je vult een 3 in als je het gewoon vond.

Je vult een 4 in als je het goed vond.

Je vult een 5 in als je het heel goed vond.

Speler C (beoordelaar): _____

Speler A:	
_____	_____ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Speler B:	
_____	_____ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Bijlage 4: Kerndoelen lichamelijke opvoeding voor alle leerwegen in het vmbo

LO/K/1 Oriëntatie op leren en werken

De kandidaat kan zich oriënteren op de eigen loopbaan.

De kandidaat kan

- 1 zich bewust worden van de eigen achtergrond, interesses, motivatie, sterke en zwakke punten door terug te kijken op eigen ervaringen en deze schriftelijk, mondeling en/of beeldend weer te geven
- 2 de eigen mogelijkheden en interesses verwoorden op het terrein van sport en beweging
- 3 een aantal arbeidsgebieden en werksoorten typeren op punten van bewegingsmogelijkheden, (eenzijdige) belasting en lichaamshouding
- 4 verschillende mogelijkheden aangeven voor beroepen en vrijwilligerswerk binnen de wereld van sport en bewegen.

LO/K/2 Basisvaardigheden

De kandidaat beheerst een aantal basisvaardigheden.

De kandidaat kan

- 1 zelfstandig leren en werken
 - een aanpak kiezen voor het uitvoeren van een opdracht
 - een planning maken
 - het eigen werk organiseren en op methodische wijze uitvoeren
 - de voortgang van het eigen werk bewaken
 - een eenvoudige product- en procesevaluatie maken
- 2 de Nederlandse taal functioneel gebruiken
 - teksten begrijpend lezen en beluisteren
 - eenvoudige schriftelijke teksten produceren in correct Nederlands
 - in gesprekken passende verbale en non-verbale middelen kiezen
 - zich in uiteenlopende taalsituaties gepast presenteren
- 3 in het leer- en werkproces adequaat omgaan met zichzelf en anderen
 - sociale conventies in acht nemen
 - overleggen en onderhandelen met anderen
 - taken verdelen
 - zich aan afspraken houden
 - rekening houden met anderen
 - kritiek geven en incasseren
 - een eigen standpunt innemen en verdedigen
 - samen met anderen werk uitvoeren en presenteren.

LO/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding

De kandidaat beheerst een aantal strategische vaardigheden die bijdragen tot de ontwikkeling van het eigen leervermogen.

De kandidaat kan

- 1 de verantwoordelijkheid dragen voor de veiligheid van zichzelf en anderen in bewegingssituaties
 - blessurerisico's vermijden

- adequaat en veilig omgaan met toestellen en spelmaterialen
- hygiënische voorschriften volgen
- 2 individueel of samen met anderen bewegingssituaties analyseren, aanpassen ontwerpen, inrichten en op gang brengen
- 3 eenvoudige regelende taken uitvoeren
 - hulpverlenen
 - leiden van een spel
 - het geven van aanwijzingen
 - het maken van organisatorische afspraken
- 4 in bewegingssituaties overleggen en samenwerken in teamverband
 - verdelen en wisselen van taken en rollen
 - leiding geven en ontvangen
 - maken van en houden aan afspraken
- 5 in bewegingssituaties omgaan met elementen als lukken en mislukken
- 6 verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties
- 7 een beargumenteerde mening geven over eenvoudige actuele maatschappelijke en ethische onderwerpen uit de wereld van sport en bewegen.

LO/K/4 Spel

De kandidaat kan

- 1 een slag- en loopspel (vorm van softbal) spelen
 - als looper een bal door slaan of werpen in het spel brengen en 'in' blijven door op tijd te starten, (van een honk) weg te lopen en juiste keuzen te maken voor doorlopen of teruglopen (met en zonder richtingveranderingen) - als veldspeler een geslagen of geworpen bal verwerken en de juiste keuzen maken voor bedreigen, uittikken of uitbranden van een looper
- 2 vormen van tik- en afgooispelen spelen
 - als looper: wegllopen, ontwijken en/of afweren
 - als tikker of jager: aftikken of -werpen en in teamverband insluiten
- 3 drie doelspelen spelen, te kiezen uit: vormen van voetbal, handbal, hockey, basketbal, korfbal, rugby
 - als aanvaller: door vrijlopen, overspelen en zelf verplaatsen met de bal (volgens de afgesproken regels) een aanval op te bouwen en op geschikte momenten een doelpoging te doen
 - als verdediger: afspeellijnen afsluiten, door onderscheppen of afpakken van de bal de aanvalopbouw storen en zo een doelpoging van de aanvallers voorkomen en kan bij vormen van voetbal, handbal of hockey het doel verdedigen
- 4 (een vorm) van volleybal spelen
 - als aanvaller de bal met een opslag in het spel brengen, op eigen helft samenspelen, de bal naar de speelhelft van de tegenstander plaatsen
 - als verdediger de over het net geplaatste bal van de grond houden volgens de afgesproken regels
- 5 Eén terugslagspel spelen, te kiezen uit vormen van badminton, tafeltennis en tennis
 - als aanvaller de bal/shuttle in het spel brengen, tijdens het spel de bal/shuttle over het net spelen en op het geschikte moment een scoringspoging doen
 - als verdediger/ontvanger de bal/shuttle retourneren en een scoringspoging verdedigen volgens de afgesproken regels
- 6 een spel spelen volgens afgesproken regels
 - kan met inachtneming van de afgesproken basisregels spelen
 - kan een spel zelfstandig (met anderen) spelen

- kan een positieve houding demonstreren: houden zich aan de spelregels, handelen in de geest van de regels, en zijn bereid om naar oplossingen te zoeken bij discussiepunten en conflicten
- 7 een veilige spelsituatie inrichten en op gang brengen
 - kan op aanwijzingen van de leerkracht een spelsituatie inrichten, materiaal klaarzetten, groepen indelen, taken verdelen
 - kan afspraken maken over de spelregels
 - kan, waar noodzakelijk, gebruik maken van veiligheidsmaterialen
- 8 omgaan met elementen als spanning, verlies en winst
 - kan een wedstrijd spelen met respect voor de tegenstander, zowel winnend als verliezend
 - kan het belang van de tegenstander/tegenstanders, die het spel mede mogelijk maakt/maken, aangeven
- 9 spelsituaties op kernpunten analyseren en aanpassen aan de groep
 - kan spelsituaties beoordelen op sportief gedrag, samenspel, gehanteerde techniek en de gevolgde tactiek
 - kan het eigen spel aanpassen aan dat van anderen, rekening houdend met de mogelijkheden en wensen van medespelers)
 - kan spelsituaties aanpassen aan het niveau van de groep met materiaal en regelaanpassingen
- 10 regelende taken uitvoeren
 - kan de puntentelling bijhouden
 - kan als (hulp)scheidsrechter overtredingen van afgesproken regels constateren en dit duidelijk maken
 - kan in kleinere groepen onderling taken verdelen over teamindeling en taakverdeling binnen het spel (aanvaller, verdediger)
 - kan afspraken maken over wisselsystemen en deze uitvoeren
 - kan volgens een (zelf) afgesproken toernooischema spelen
 - kan als observator enkele afspraken over de toepassing van tactiek, samenspel en techniek beoordelen
 - kan daarover aan medeleerlingen aanwijzingen geven.

LO/K/5 Turnen

De kandidaat kan

- 1 steunsprongen en vrije sprongen uitvoeren
 - al dan niet met gebruikmaking van een afzondersteunend toestel (zoals Reutherplank, minitrampoline)
- 2 vormen van springen combineren met draaien
 - rollen (verhoogd vlak), salto's, overslagen
- 3 op verschillende manieren komen tot zwaaien, de zwaai onderhouden en de zwaai vermeerderen en de zwaai beeindigen met verschillende afsprongen
 - zwaaien in hang of steun
- 4 vormen van zwaaien combineren met draaien om de lengte- en de breedte-as
 - om de lengte-as: halve en hele draai
 - om de breedte-as: vouwhang, omgekeerde hang en duikelen (ook zonder zwaai)
- 5 individueel of samen balanceren
 - op smalle en beweegbare vlakken boven de grond
- 6 samen met medeleerlingen balanceren in combinatie met vormen van tillen
 - vormen van parterre-acrobatiek
- 7 turnsituaties inrichten en risico's inschatten
 - onder leiding veilige turnsituaties inrichten, op gang brengen en uitbouwen (rekening houdend met mogelijkheden en wensen van de groep)

- aangeven waar hun eigen grenzen liggen en kan ook die van anderen inschatten (bijvoorbeeld de hoogte van een hindernis bij steunspringen)
- zo deelnemen aan turnsituaties dat risico's beperkt worden (bijvoorbeeld vragen om hulpverlening en hulpverleners aan anderen)
- 8 onder leiding hulpverleners bij de uitvoering en het bewegingsverloop ondersteunen
 - een aantal steun-, draai- en opvanggrepen toepassen
 - hulpverleningstechnieken op het juiste moment toepassen
- 9 bewegingen analyseren aan de hand van enkele eenvoudige criteria
 - eigen bewegingen en die van anderen op kernpunten beoordelen (bijvoorbeeld de afzet of de landing bij het springen)
 - aangeven wat goed of fout ging in een oefening
 - een bij het eigen niveau passende vervolgoedracht kiezen.

LO/K/6 Bewegen op muziek

De kandidaat kan

- 1 deelnemen aan minimaal één van de volgende onderdelen van bewegen op muziek
 - ritme en bewegen
 - kan basisvormen van ritme en bewegen uitvoeren in eenvoudige combinaties van bewegingsvormen en ruimtelijke patronen
 - volksdans
 - kan eenvoudige dansen uit het internationale volksdansrepertoire uitvoeren
 - heeft enige kennis over de culturele achtergrond van de uitgevoerde dans
 - jazzdans
 - kan basisvormen van jazzdans uitvoeren in eenvoudige combinaties van bewegingsvormen en ruimtelijke patronen
 - conditionele vormen op muziek
- 2 bewegingsvormen uitvoeren in het juiste tempo en het ritme van de muziek of (muzikale) begeleiding.
 - kan op het juiste moment de bewegingen inzetten, uitvoeren en stoppen
 - kan inspelen op het bewegen van anderen
- 3 verschillende bewegingsvormen op muziek onderscheiden en bewegen in overeenstemming met de sfeer en het karakter van de muziek
- 4 een eenvoudige variatie maken (ontwerpen) op een uitgevoerde (bestaande) dans - toevoegen van arm- of beenbewegingen
- 5 eigen bewegen op muziek en dat van anderen beoordelen aan de hand van eenvoudige criteria ten aanzien van uitvoering en presentatie.

LO/K/7 Atletiek

De kandidaat kan

- 1 verschillende afstanden lopend afleggen in verschillende tempo's al dan niet met hindernissen
 - een duurloop, sprint, estafette met vliegende wissel
 - de loopafstand en het looptempo op elkaar afstemmen
- 2 verspringen en hoogspringen
 - vanuit een aanloop op efficiënte wijze zo ver of zo hoog mogelijk springen
- 3 bij één van de volgende werponderdelen een zo groot mogelijke afstand halen
 - speerwerpen
 - kogelstoten

- discusswerpen
- 4 basiskenmerken van training aangeven en toepassen
 - kan de belangrijkste kenmerken en effecten van een goede warming-up en cooling-down aangeven en kunnen deze toepassen
 - kan de belangrijkste kenmerken en effecten van een duurloop en intervalloop aangeven en kunnen deze toepassen
 - kan de belangrijkste kenmerken van trainingsprincipes aangeven, te weten: frequentie, intensiteit, tijdsduur
- 5 conditie-aspecten meten en de betekenis daarvan toelichten
 - kan het individuele resultaat van een duurlooptest interpreteren
 - kan lichamelijke veranderingen bij inspanning (zweeten, kleurverandering van de huid, spierpijn) interpreteren
 - kan de hartslagfrequentie in rust, na belasting en na herstel meten en interpreteren
- 6 oefen- en wedstrijdsituaties uitvoeren met in acht nemen van veiligheidsvoorschriften
 - kan veiligheidsmaatregelen bij werp-, spring- en looponderdelen aangeven en toepassen
 - kan de rol van starter, tijdwaarnemer en jurylid (meten van afstanden) uitvoeren
 - kan elementaire fouten in de bewegingsuitvoering aangeven.

LO/K/8 Zelfverdediging

De kandidaat kan deelnemen aan één vorm van zelfverdediging genoemd onder 1 t/m 3.

- 1 stoeispelen (vormen van judo)
 - kan de medespeler uit evenwicht brengen, kantelen en reageren op evenwichtsverstoringen van de tegenstander en kan de medespeler onder controle brengen en houden (houdgrepen)
 - kan reageren op aanvallende acties van de medespeler en zich bevrijden uit de controle van een tegenstander
 - kan het vallen opvangen of breken en het vallen van een medespeler veilig begeleiden
- 2 trefspelen (keuze uit: vormen van boksen, vormen van schermen of vormen van karate-do)
 - kan de medespeler raken (tikken) op het afgesproken trefvlak (bijvoorbeeld signaalboksen), het aanvalsinitiatief nemen (verrassen) en overnemen (bijvoorbeeld riposte en contra-riposte bij sabelschermen)
 - kan ervoor zorgen zelf niet geraakt te worden (ontwijken of afweren)
- 3 preventie van (sexueel) geweld (zelfverdediging voor meisjes of zelfverdediging voor jongens)
 - kan technieken uitvoeren om aanvallers te ontmoedigen
 - kan bevrijdingstechnieken uitvoeren
 - kan situaties beschrijven die kunnen escaleren tot fysiek en sexueel geweld herkennen
 - kan in mogelijk escalerende situaties de eigen houding en het eigen gedrag bepalen
 - kan lichaamstaal interpreteren in mogelijk escalerende situaties en kan (duidelijke) eigen grenzen stellen
 - kan zich onttrekken aan omgevingsdruk en bondgenoten zoeken (met name voor jongens)
 - kan preventieve maatregelen aangeven om fysiek en sexueel geweld te voorkomen
- 4 de medespeler/tegenstander respecteren en rekening houden met diens bewegingsmogelijkheden en wensen
 - kan samen oefenen en sparren
- 5 veiligheidsvoorschriften en (etiquette)regels aangeven en in acht nemen tijdens de uitvoering
 - kan afspraken maken over raakvlakken en stoptekens

- kan momenten herkennen die kunnen escaleren tot aanvallende agressie
 - toont vertrouwen in eigen en andermans handelen
 - durft eigen grenzen aan te geven
- 6 in spelvormen regelende taken vervullen
- kan als spelleider start- en stoptekens geven en punten tellen
 - kan onderling afspraken maken over regels
 - kan volgens een (zelf) afgesproken toernooischema.

LO/K/9 Sportoriëntatie en sportkeuze

De kandidaat kan

- 1 verschillende mogelijkheden voor deelname aan sport en beweging in de omgeving noemen en de belangrijkste kenmerken van dit aanbod beschrijven
- 2 kenmerken van het aanbod van sport en bewegen in verband brengen met de persoonlijke wensen, motieven en mogelijkheden om deel te nemen
- 3 op basis van inzicht in eigen wensen, motieven en mogelijkheden een gemotiveerde keuze maken voor twee door de school aangeboden keuze activiteiten op het terrein van sport en bewegen
- 4 reflecteren op eigen ervaringen op het terrein van sport en bewegen en op basis daarvan de eigen keuze verbreden en/of verdiepen.

