

# ALO in Beweging

10 jaar ALO magazine met Ton

---

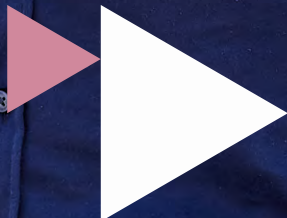
Dynamische schooldag

---

De nieuwe ALO-gymzaal:  
záligmakend of niet?

---

Ambitie leidt tot beweging



# Inhoud

4

10 jaar ALO  
magazine met Ton



8

Dynamische school-  
dag: hoe past het op  
jouw school?



11

De nieuwe ALO-  
gymzaal: záálig-  
makend of niet?



14

Speciaal onderwijs:  
“hartstikke  
dankbaar werk”



# 16

Oude/nieuwe  
generatie ALO



# 18

Het nieuwe  
Management Team  
bij de ALO



# 20

Grondvormen  
tijdens het  
werkplekieren



# 22

Ambitie leidt  
tot beweging



## Colofon

Uitgave:  
Hogeschool van Amsterdam,  
Academie voor Lichamelijke  
Opvoeding, oktober 2021  
jaargang 10

**Redactie** Marjon Kluiters en  
Mathieu Voorthuizen  
**Teksten** Rian Lanenga  
**Fotografie** Marieke van der  
Heijden en Jan-Kees Steenman  
**Vormgeving** Reclamestudio Sjeep

Met dank aan alle  
geïnterviewden.

© 2021, niets uit deze uitgave  
mag zonder toestemming van de  
Academie voor Lichamelijke  
Opvoeding en het Lectoraat  
Bewegen In en Om School worden  
overgenomen. Wij accepteren  
geen aansprakelijkheid voor  
eventuele onjuistheden.



## ALO eert Heleen Kerkhoff

Er ging even een schokgolf door de ALO toen dansdocent Heleen Kerkhoff haar vertrek aankondigde. 21 Jaar werkte ze er; als dansdocent, supervisor, studieloopbaanbegeleider, projectleider van toffe projecten zoals de HvA Dance Squad en sportlessen aan AZC kinderen en de laatste 2,5 jaar als teamleider. Met haar 52 jaar voelde ze dat ze op een keerpunt stond. Als ze nog een switch wilde maken, dan was nu het goede moment. Zo geschiedde! Ze stopte in het najaar van 2020. Nu doet ze klussen voor de iPabo, CIOS en diverse scholen en oriënteert zich rustig op haar 'next move'.

De ALO heeft haar met trots het ALO-jack uitgereikt, bedankt Heleen!

## 10 jaar ALO magazine met Ton

Het is een jubileumfeestje en een afscheidsfeestje tegelijkertijd. Dit jaar verschijnt de tiende editie van het ALO Magazine. Tien jaar geleden smeedden Ton de Ruijter (ALO docent) en Marjon Kluiters (communicatieadviseur) het plan om een ALO magazine te maken. Docenten en studenten in het zonnetje, een woord van de opleidingsmanager, bijzondere stages, en nieuwe ontwikkelingen in het onderwijs en werkveld zouden er een plek in moeten krijgen. "Bij

**Marjon:** "Het ALO magazine met jou maken was 'de kers op de taart' van mijn werkzaamheden. Ik ga het jouw opvolger net zo lastig maken om de kwaliteit te bewaken die wij in die 10 jaar hebben neergezet. Het was een feestje om met je samen te werken."



Lees hier:  
Het allereerste  
magazine uit 2011

het MT heb ik gevochten voor de centen, maar er kwam budget!"

### Sterk team

Ze vroegen Gijs Hardeman (afgestudeerde SM&O'er en nu freelance redacteur) erbij en het eerste magazine verscheen in 2011. Het werd verspreid binnen het primair, voorgezet, speciaal onderwijs en het ging naar de stageadressen. "Er kwamen fijne reacties vanuit het werkveld, omdat het inzicht gaf in ontwikkelingen in het bewegingsonderwijs én het waarom erachter. We ontwikkelden ons in die eerste jaren vooral van doeners naar docenten met een meer onderzoekende houding. Dat konden we mooi inzichtelijk maken." Het magazine bleek een blijvertje. Na vier jaar schrijven gaf Gijs het stokje door aan redacteur Rian Lanenga en sindsdien is de redactie ongewijzigd. Ton: "Met Marjon had ik eerst wel eens discussie over een bepaalde insteek, maar zij heeft zoveel verstand van communicatie, dat ik daar wel naar ging luisteren. En Rian herschrijft mijn tekst dusdanig dat er geen speld meer tussen te krijgen is. Ik voel me gezegend met dit redactieteam!"

### Afscheid stagebureau

Sinds 2010 coördineerde Ton het stagebureau samen met Douwe Huitema. Douwe is helaas vorig jaar overleden en vanaf dit jaar laat



**Rian:** "Wat leuk dat we elkaar jaarlijks tegenkwamen rondom de productie van een nieuw magazine. Telkens als ik in een gymzaal op mijn handen sta zal ik even aan je denken. Bedankt voor de samenwerking, Ton!"

ook Ton het stagebureau los. Hij blijft stages bezoeken, is lid van de examencommissie en geeft lessen in jaar twee en drie van de ALO. Nieuwe aanspreekpunten voor het stagebureau worden Ramon Stuart (jaar 1), Steven Mauw (jaar 2), Ronald Mijzen (jaar 3) en Hilde Bax (jaar 4). "En natuurlijk is collega en coördinator stagebureau Manja ter Meulen er nog! Zij was mijn steun en toeverlaat. We hebben hard gewerkt en samen veel gelachen. Dag werkveld, ik vond het een eer om al die jaren zo nauw met jullie samen te werken in het begeleiden van toekomstige vakleerkrachten. Dank voor het vertrouwen en de fijne samenwerking!"

# Op weg naar 2025

Weet jij nog wat de koers is van de 'ALO-trein' op weg naar 2025? In de vorige columns ging het, naast jouw rol als goede docent, al over de vakleerkracht als ambassadeur van bewegen, de dynamische schooldag, het bewegen in en om school, de interprofessionele samenwerking met professionals in de wijk en op sportverenigingen, en de samenwerking tussen ALO en PABO om al vroegtijdig afstemming te krijgen tussen twee belangrijke personen in het onderwijs van kinderen; de vakdocent en de groepsdocent. Waar staan we nu? We vragen het aan 'machinist' Thom Terwee, opleidingsmanager ALO.

## Complimenten

"Eerst wil ik even terugblikken op het afgelopen jaar, want man man, wat hebben we omleidingen gehad toen corona ons overviel. Iedereen heeft loeihard gewerkt om zich aan te passen aan de mogelijkheden! En dat in ons praktische beroep, waarbij met de meest inspirerende video's de gymzaal moeiteloos (leek het) verwisseld werd voor de huiskamer, om toch al die leerlingen te laten bewegen. Vind ik dikke complimenten waard! Het was ook een schooljaar waarin we een dierbare collega verloren. Douwe Huitema, wat missen we je."



Lees hier:  
Thom Terwee startte  
in 2016 bij de ALO

## Twee uur gym

De wereld gaat door, en nu gaan we langzaam weer naar een normalere situatie en kunnen we weer kijken naar die langeretermijnvisie. Op weg naar 2025 waarin we vieren dat de ALO Amsterdam 100 jaar bestaat. Onderweg komen we op een belangrijk ijkpunt voor het bewegingsonderwijs in Nederland. Want in 2023 gaat het amendement van Heerema in werking, waarin 2 uur per week bewegingsonderwijs voor alle basisscholen verplicht wordt. Dat is echt een uitzonderlijke ontwikkeling, nog nooit eerder werd een vak op de basisschool verplicht gesteld! Het is spannend hoe dit gaat verlopen; hebben we voldoende vakmensen om in 2023 twee uur in de week bewegingsonderwijs te geven? En als er geen vakleerkrachten zijn, bijvoorbeeld in krimpregio's, hoe scholen we de groepsleerkrachten dan tijdig bij? Met de KVLO zijn we een subsidievoorstel aan het voorbereiden voor het Ministerie van OCW om scholen en schoolbesturen te helpen met deze ontwikkeling.

## Bewegen in en om school

"Goed nieuws in ieder geval op onderwijsniveau: de brug tussen de PABO's en de ALO's is gelegd. In het tweede jaar doen ALO-studenten samen met PABO-studenten gezamenlijk onderzoek naar bewegen op school buiten de gymzaal. Dus in de kiem wordt gewerkt aan goede samenwerkingen en verbindingen. Op een ander niveau is het nu tijd om aan de relatie met schoolbesturen te gaan werken. We hebben hen hard nodig om het bewegen naast de twee gym-uren een vaste plek te geven in een schooldag. In de regio Amsterdam merken we positieve geluiden,



de besturen steken allemaal hun hand uit: 'Laat de vakleerkracht maar komen met ideeën.' En daar is de ambassadeursrol weer: met meer awareness en met de toewijzingen van ruimte en financiële middelen komt de dynamische schooldag steeds dichterbij.

Samen op weg naar meer en beter bewegen in en om school in 2025!"

## Thom Terwee

Opleidingsmanager ALO  
Amsterdam



**“Proost op het leven  
en treur niet om mij”**

Dit liedje stuurde Douwe op een dag aan zijn vrienden.  
Onze Douwe.

Wij, zijn studenten en collega's, willen hem maar al te graag zo blijven noemen. En wij zijn vast niet de enigen. Wie hem niet heeft gekend, heeft iets moois gemist. Wie hem gekend heeft, heeft alle nu volgende woorden niet nodig. Wij weten het. Ik weet het, hij wist het. **DAT WEET JIJ OOK.** Wat? Alles! Hoe het zit, snap je? Alles. Gewoon alles. Wat belangrijk is, en wat gezwets. Er zijn voor elkaar, zodra het maar even nodig is, daar gaat het om. **PUNT.** Je verantwoordelijkheid pakken, zeggen wat je vindt, wat je denkt, waar het op staat. **GAAN.** **VOL.** Zonder omwegen, recht op je doel af. Douwe was, en leefde voor, wat de ALO nodig had, wat onze studenten nodig hadden en zullen blijven hebben. Openheid en medemenselijkheid. “Mijn naam is Douwe Huitema, psychologie docent hier op de ALO”. Steevast stelde Douwe zich met deze woorden voor aan de eerstejaars. Vanaf dat moment was de studieloopbaan van de studenten begonnen en zou hun leven nooit meer zijn zoals daarvoor.

In de korte kennismaking wist hij uit te leggen wat psychologie betekent en waarom de studenten dit vak nodig hebben om docent te worden. Het allerbelangrijkste vond hij te leren om naar gedrag van mensen te kijken; hoe mensen denken en handelen, wat je van hun gezicht kan aflezen en of ze menen wat ze zeggen.

In korte tijd wist Douwe de studenten te peilen en vaak haarfijn te voorspellen hoe hun studieloopbaan eruit zou komen te zien. Hij was een meester in het waarnemen, altijd met aandacht. Hij had genoeg aan een blik en kon dan echt helpen door net dat zetje te geven, waardoor het zelfvertrouwen werd opgewekt. Dat kleine beetje aandacht; het kost nauwelijks moeite, maar betekent een wereld. Douwe kon met een vingerknip het verschil maken in iemands gemoed. Je kon hem niet passeren zonder door hem te worden opgemerkt. **JE HAAR ZIT ANDERS, STAAT JE GOED. HOUWE!**

Deze aandacht, humor, mensenkennis en karakteristieke uitspraken, dat alles maakte hem tot wie hij voor ons was ..... en blijft.

Inmiddels is 16 april 2020 een jaar geleden, de dag dat het voor Douwe ophield, het was **KLAAR.** Voor nog één goede knuffel is het te laat. **MAAR WE SPREKEN ÉÉN DING AF:** We laten zijn spirit voortleven, in onze wijze van begeleiden en motiveren. Als het even nodig is, hanteren wij zijn jargon en pakken we onze leerlingen op zijn wijze bij de kladden. **KOM OP SLAPPE, JE KAN HET, DOE HET, LAAT HET ZIEN.** Douwe blijft voor eeuwig verbonden aan ALO Amsterdam.

Onze Douwe.  
Wie hem niet heeft gekend heeft iets gemist.  
Wie hem kende mist hem.

Arrivederci



**Lees hier:  
Douwe Huitema aan  
het woord in 2015**

# Het sprookje van lang en gelukkig bewegen

“Er was eens een land hier ver, ver vandaan, waar alle kindertjes met 100% plezier gingen sporten en bewegen. De vakleerkracht hoefde ze totaal niet te stimuleren om mee te doen, want nog voordat er een spel of een beweegvorm was uitgelegd, stonden ze al te springen om het uit te voeren. Deze kindertjes werden groter en groter en bleven met ontzettend veel plezier ‘lang en gelukkig bewegen’...” Fabian Broers, ALO-docent, weet als geen ander dat sprookjes niet bestaan en zeker niet het sprookje dat hierboven wordt beschreven. Hij wil daarom heel graag het uitgangspunt ‘dat sporten en bewegen vooral leuk moet zijn’ ter discussie stellen.

“Binnen het (bewegings)onderwijs wordt er veel gewerkt met de theorie over intrinsieke motivatie (je doet iets helemaal vanuit jezelf omdat je het leuk vindt) en extrinsieke motivatie (je doet iets omdat er een beloning of oordeel op volgt). Voor de boekenwurmen: het gaat hier over de Zelfdeterminatietheorie van Ryan & Deci. Vergeet dat maar weer, het gaat me erom dat iedereen de hele tijd roept dat sporten en bewegen vooral leuk moet zijn. En daar ben ik het dus niet mee eens!

Er zullen altijd kinderen zijn (en breder in de maatschappij; mensen) die sport en bewegen niet leuk vinden. Die gewoon geen

intrinsieke motivatie hebben om de beweegnorm van ‘half uur per dag matig intensief bewegen en 3 uur per week spier- en botversterkende activiteiten’ te halen. Moeten zij die motivatie wel per se hebben? Naar mijn idee niet! Het gaat erom dat ze een motivatie ontwikkelen om te doen wat goed voor hen is. Gewoon iets doen omdat het persoonlijk zinvol is. Niet alles hoeft voor de leuk en voor de lol, niet alles is 100% maakbaar. Laten we dat ook niet nastreven.

Zorgen voor je eigen gezondheid is persoonlijk zinvol. En je gezondheid is gebaat bij een goede combinatie van gezonde voeding en voldoende beweging. Kijk, als een sportles leuk is – of kinderen en mensen vinden het zelf leuk om te bewegen – is dat mooi meegenomen, maar laten we ons niet in allerlei bochten wringen om te zorgen dat iedereen bewegen ‘leuk’ gaat vinden. Overtuig mensen liever van het belang van bewegen en laat het hen doen vanuit hun eigen (autonome) motivatie: voor het nut óf voor hun plezier. Want plezier is niet het hoogst haalbare. Gezond leven is dat wel.”

En als er nu iemand is die zegt: ‘Ik maak mijn lessen zo tof, dat iedereen in mijn school bewegen wel echt heel leuk vindt’, dan komt Fabian jouw les graag bijwonen.



# Dynamische schooldag: hoe past het op jouw school?

**Dat bewegen belangrijk is voor kinderen dat weten we. Dat 40% van de kinderen tussen 6 en 12 jaar niet voldoet aan de beweegrichtlijn van minimaal 60 minuten per dag matig tot intensief bewegen, dat weten veel mensen nog niet. Aangezien we in Nederland alle kinderen op de basisschool hebben, ligt daar de uitgelezen kans om het bewegen te stimuleren. Daarom; de dynamische schooldag in het basisonderwijs!**



**Steven Mauw**

Opleidingsdocent aan de ALO en projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School

Bewegen is goed voor de gezondheid, voor het gevoel van welbevinden en voor het zelfvertrouwen. En als dát allemaal op orde is, dan is een kind beter in staat om te leren. “Het is belangrijk dat we het bewegen gerichter aanbieden op scholen. Dus naast de twee uren gym in de week – die per 2023 verplicht zijn – stimuleren we ook ‘actief zijn’ in de klas, in de pauzes en na schooltijd.” Aan het woord is Steven Mauw, opleidingsdocent aan de ALO en projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School van de Hogeschool van Amsterdam.

## **Bewegen met verschillende doelen**

Er zijn verschillende vormen van bewegen. Er is natuurlijk de gymles zelf (gericht op het beter leren bewegen). Daarnaast kan er gekozen worden voor beweegbreaks in de klas; actieve oefeningen tussendoor om vervolgens weer geconcentreerd verder te kunnen werken (bewegen tussen leren). Er zijn activerende werkvormen; denk aan actief zitten (deskbikes, zitballen), staand werken (statafel), staand of wandelend overleggen, joggend op de plaats sommetjes maken, opdracht-spellen

## **Heb jij vragen of ideeën over de dynamische schooldag?**

Neem dan contact op met Steven Mauw: [s.mauw@hva.nl](mailto:s.mauw@hva.nl)



### Joske Nauta

Senior-onderzoeker van lectoraat  
Bewegen In en Om School



en opdracht-estafettes (bewegen tijdens leren). En er is bewegen om te leren; de combinatie tussen bewegen en leren, waarbij de beweging het leren ondersteunt of versterkt. Denk aan tafels leren op een ritme (bewegen om te leren).

### Inspiratie en uitwisseling van kennis

Steven: "Dit laatste is wel moeilijk te realiseren, want er zijn grote verschillen in cognitief, maar ook in motorisch niveau en interesse, dus voor een groepsdocent is het lastig om oefeningen te bedenken die voor alle kinderen helpend en leuk zijn. Momenteel zijn de Just Dance video's helemaal hip; even een 10 minuten break met bijvoorbeeld drie dansnummers achter elkaar op het digibord. Maar niet ieder kind vindt dansen leuk. En dit kun je ook niet elk uur aanbieden," vertelt Steven. "Dus hier is inspiratie en uitwisseling nodig. De vakleerkracht heeft veel kennis van bewegen, de groepsleerkracht heeft verstand van de leerlijnen. Als zij samenwerken kunnen er mooie initiatieven ontstaan!"

### Senior-onderzoeker Joske van lectoraat Bewegen In en Om School

Joske Nauta (37) heeft vanuit het lectoraat een interventie gedaan naar de huidige situatie op scholen in Noord- en Zuid-Holland. Een vragenlijst (met vragen over de inrichting van de school, beweegtussendoortjes en bewegend leren) ging naar meer dan 200 basisscholen: "Het leverde een schat aan informatie op. Bijvoorbeeld over de inrichting in de scholen; het nodigt kinderen vaak nog niet uit tot bewegen. Bijna 30% van de docenten doet

eens per week aan bewegend leren en 50% gebruikt zo nu en dan beweegtussendoortjes." Ze ontdekte verder dat er een aantal belangrijke factoren meespelen bij het vormgeven van een actievere schooldag, zoals: de kennis en vaardigheden van de docent, ruimte en medewerking binnen school, de grootte van de klassen en de beschikbare tijd.

"Al deze informatie gebruiken we bij het maken van een raamwerk voor de dynamische schooldag". Het geeft antwoord geeft op de volgende vragen:

1. **Inspiratie:** welke activiteiten passen bij welk doel?
2. **Praktisch:** hoe organiseer ik dat?
3. **Differentiëren:** hoe kan ik afstemmen op verschillende niveau's in een groep?
4. **Randvoorwaarden:** wat is er nodig om een dynamische schooldag te implementeren?

"Het raamwerk zal volgend jaar klaar zijn," vertelt Joske. "En wat we nu al weten is dat een beweegteam belangrijk is, want dat zorgt voor

gedeelde verantwoordelijkheid. En een kartrekker, vaak de docent LO, is onmisbaar!"

### Nick Keijser is de enthousiaste kartrekker in Delft

Op De Waterhof in Delft maken ze grote stappen met de Dynamische Schooldag. Het bioritme van het kind bepaalt mede de dagindeling. Er is afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Onder enthousiaste aanvoering van Nick Keijser, docent Bewegingsonderwijs en coach leren bewegen en bewegend leren: "Zes à zeven jaar geleden zag ik twee dingen die naar mijn idee anders moesten. In de klassen zag ik kinderen zitten, met hun handen onder hun hoofd, onderuitgezakt, verveeld en onrustig. En op het plein zag ik bij een potje voetbal veel conflicten onderling, een paar kinderen fanatiek en de rest was opvulling. Daarnaast zag ik de motorische vaardigheden afnemen. Ik zag kinderen van verschillende leeftijden, weinig materiaal, kletsende docenten. En ik realiseerde me dat we hierin bewuste keuzes kunnen maken.

Stap voor stap hebben we een verandering ingezet: eerst ging ik samen met een groepsdocent een rekenles dynamischer maken; bewegingen per som. Toen met een andere groepsdocent, daarna voerden we het gesprek in de teamkamer, vervolgens met de directeur. En nu hebben we een beweegteam samengesteld om al het bewegen in en rond school goed vorm te geven!" In dit team zitten docenten uit elke 'bouw' die affiniteit hebben met bewegen en sport, de buurtsportcoach, een ouder en binnenkort ook kinderen uit de leerlingerraad. En Nick natuurlijk.

### Waar leidt dit toe in de praktijk?

"Allereerst hebben de leerlingen natuurlijk twee uren bewegingsonderwijs in de week,

een belangrijke basis om goed te leren bewegen op school. In de klassen doen we aan bewegen tussen het leren door, aan de hand van beweegtussendoortjes zoals smart breaks en Just Dance. En we bewegen tijdens het leren in de klas door middel van 'fit en vaardig' lessen.

Daarnaast hebben we het buitenspelen aangepakt. Het schoolplein is door het gebruik van kleuren zo ingericht dat er verschillende typen spellen gespeeld kunnen worden: leren samenspelen, op je beurt wachten, delen, alleen spelen, tegen elkaar spelen, chillen. Door rekening te houden met de verschillen die er zijn tussen kinderen, is het plein een plek waar ieder kind kan spelen, zonder

dat het buiten de boot valt. En leuk extraatje; de leerlingen uit groep 7 en 8 doen mee met de begeleiding." De Waterhof kijkt ook kritisch naar de inrichting van het schoolgebouw. "Vanaf schooljaar 2021-2022 is er vanuit het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap 700 euro per leerling beschikbaar om cognitieve en motorische achterstanden, ontstaan door de gevolgen van de Coronacrisis, in te lopen." Een deel van deze zogenaamde NPO-gelden zal op De Waterhof worden ingezet om bewegen in het gebouw te stimuleren. Nick heeft aardig wat ideeën om de school dynamischer in te richten. Daarover praat de school met de gemeente Delft. En het beweegteam praat mee!

### Tips van Nick voor de dynamische schooldag op jouw school:

- Zorg voor een aanjager, de beweegambassadeur, in het beweegteam (vaak docent LO)
- Begin klein en zoek steun bij enthousiaste collega's (de 'early adopters')
- Weet wat het doel is van de beweeginterventie: bewegen als middel of als doel, en welk doel het dient (zie hierboven 'Bewegen met verschillende doelen')
- Doe onderzoek naar bestaande ideeën en vind het wiel niet zelf uit. Kijk bijvoorbeeld op: **Kenniscentrum Sport en Bewegen**



**Nick Keijser**

Docent Bewegingsonderwijs en coach leren bewegen en bewegend leren



# De nieuwe ALO-gymzaal: zááligmakend of niet?

Hun wegen kruisten elkaar digitaal, omdat ze vanwege hun persoonlijke passie voor bewegingsonderwijs van zich móesten laten horen. Bewegingswetenschapper Jo Lucassen (64), verbonden aan het Mulier Instituut, schreef een kritisch stuk in het KVLO-magazine over de nieuwe gymzaal op de ALO. Dit naar aanleiding van een artikel in Trouw waarin de zaal werd aangeprezen als hét redmiddel van het bewegingsonderwijs. ALO-speldocent Klaas Boomars (37), nauw betrokken bij de totstandkoming van de zaal waarin de grondvormen van bewegen een prominente plek hebben, plaatste een reactie en nodigde Jo uit voor een gesprek.

Drie aannames, uit het artikel in het KVLO-magazine, vormen een leidraad voor dit gesprek. De berichten rond de nieuwe zaal geven de indruk dat het huidige bewegingsonderwijs te weinig variatie biedt, zich te veel oriënteert op de sport en te weinig creatieve aanpak kent.

## Variatie is welkom

Klaas valt gelijk met de deur in huis: "Ja, kinderen in het basisonderwijs raken door gebrek aan variatie soms breed motorisch onderprikkeld." De basis voor bewegingslessen ligt vast in het 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor het

basisonderwijs'. Jo: "De leerlijnen bieden goede bouwstenen en vakdocenten kunnen dit op maat uitvoeren." "Ja," zegt Klaas, "deze leerlijnen – die wij vanuit de ALO ook gebruiken – laten het breed motorisch ontwikkelen aan bod komen, maar er zijn vaak nog beweegvormen onderbelicht, zoals klimmen, klauteren en bewegen op muziek. En laten we eerlijk zijn, lang niet overal worden alle leerlijnen even inspirerend gevolgd." Ja, daar kennen beide heren wel voorbeelden van.

## Leerlijnen opschudden

Klaas blikt even op de zaal: "Deze nieuwe inrichting zorgt voor een

breder bewegingsaanbod, de nieuwe ruimte doet iets met het creatieve denken van de docent. De muren bijvoorbeeld, die doen ineens mee." Jo werpt ertegenin: "Maar het kan ook in een gewone zaal, ik verzet me tegen het beeld dat die zaal zaligmakend is." Ah, dit is een belangrijk pijnpunt in de discussie. Jo: "Ik sta sympathiek tegenover het experiment op de ALO en misschien zijn we ook wel eens klaar met die eeuwige wandrekken, maar er is nog maar weinig bewijs dat het Athletic Skills Model werkt." Klaas knikt: "Toegegeven, het bewijs ligt er nog niet en ik beweer ook niet dat we nu overal nieuwe zalen

moeten bouwen. Maar met kleine creatieve aanpassingen in een bestaande zaal kun je de leerlijnen wel een beetje opschudden en dát is ons doel: met nieuwe inspiratie creëer je nieuwe input voor de leerlijnen. De zaal is slechts het middel, niet een doel op zich.”

### Warm maken voor een leven lang bewegen

Een tweede aanname rond de nieuwe zaal is dat het bewegingsonderwijs zich nu te veel oriënteert op de sport. Jo: “De leerlijnen zijn spel-georiënteerd, de grondvormen van bewegen zijn dat niet. Ik ben van mening dat je niet kunt blijven hangen in ontwikkeling van bewegvormen, maar dat we kinderen – vanuit het bewegingsonderwijs –

stimuleren richting een sport, of dans, of fitness of in ieder geval tot een actieve bewegvorm voor het leven.” Klaas is het hier helemaal mee eens: “Dat keuzeproces moeten we zeker ondersteunen! We blijven daarom ook niet weg van de sport, maar ontwikkelen aangepaste sportvormen die passen bij verschillende leeftijden, zodat we alle ‘coördinative abilities’ helpen ontwikkelen (aanpassingsvermogen, koppelingsvermogen, ritmisch vermogen, kinetisch differentiatievermogen, evenwichtsvermogen, reactievermogen en ruimtelijk oriëntatievermogen, red.). Met groep 8 dribbelen we niet alleen, maar leren we ook tegenstanders uitspelen en medestanders aanspelen. Maar...” knipoogt Klaas, “dus niet per se volgens de regels

uit de volwassen competitiesport.” Jo glimlacht: “Een brug naar sport en bewegen buiten school is essentieel. Dan hebben we dezelfde inzet, maar een andere benadering.”

### Creatief bewegingsonderwijs

En die derde aanname dan, dat het nu allemaal niet creatief genoeg zou zijn, kunnen de mannen elkaar daar ook in vinden? Klaas: “Wij zien de leerlijnen als basis, niet als een uitgewerkt programma. Ze staan vooral voor het oudere motorisch leren en voor ‘expliciet leren’, terwijl we in het laatste decennium volop de mogelijkheden van ‘impliciet leren’ ervaren en onderwijzen. Impliciet



## DE NIEUWE ALO-ZAAL

leren kan bij uitstek in een zaal die stimuleert tot het denken buiten de lijnen. Figuurlijk, maar in deze zaal dus ook letterlijk.”  
Jo: “Ja, er is op dit vlak zeker wel winst te boeken, het vak vraagt om ontwikkeling. De leerlijnen zijn 20 jaar oud en een instructieve aanpak overheerst. Impliciet leren verdient zeker nog een impuls.”

### Eureka

De common ground is gevonden: het vak bewegingsonderwijs mag en moet zelfs verder ontwikkelen. Jo: “Ik ben er zeker vóór, en enthousiast over, dat bij de opleiding van vakleerkrachten wordt geëxperimenteerd en gezocht naar nieuwe wegen. Sterker nog, als alle ALO's dit doen, dan zou dat echt een

vooruitgang betekenen. Echter, voordat we dit als hét recept naar het hele vakonderwijs uitrollen moet er wel echt goed bewijs op tafel liggen van de meerwaarde. Het leren bewegen van kinderen willen we blijvend verbeteren.” Als het geen online gesprek was geweest, hadden ze elkaar nu de hand geschud. Van twee kritische artikelen naar een dialoog. Als deze partijen met elkaar in gesprek blijven, ligt er een mooie toekomst voor het bewegingsonderwijs in het verschiet.

In de nieuwe gymzaal op de ALO staan de grondvormen van bewegen centraal, naar het gedachtegoed van het Athletic Skills Model (ASM). Alle benodigdheden om te kunnen springen, glijden, klimmen, vallen, rennen, gooien, vangen, mikken, rollen, etc, zijn ingebouwd en uitgetekend op vloer en muren. In niets lijkt deze zaal op een gangbare gymzaal: de lijnen zijn scheef, de hoeken zijn rond, de klimwand loopt door tot in de bergingsruimte. Alles in deze ruimte is ingericht om te leren bewegen.



# Speciaal onderwijs: “hartstikke dankbaar werk”

**“Nu mag hij nog the bad guy leren spelen.” Vierdejaars ALO-student Niels Witmer (21) volgde vorig jaar de minor ‘Special needs’ en is volgens zijn stagebegeleidster Myrthe Ho-Sam-Sooi (25) helemaal startbekwaam om in het speciaal onderwijs les te geven. Dat blijkt uit zijn twee geslaagde stages op de VSO Daaf Geluk in Haarlem. Hij is een inspiratie voor zijn leerlingen, want leerling Casper Groenendijk (15) wil later ook naar de ALO.**

“Dit soort onderwijs past bij mij,” vertelt Niels. In het derde jaar liep Niels zijn minorstage al op de Daaf Geluk. De coronapandemie zorgde voor minder contacturen dan hem lief was, en dus verzocht hij of hij zijn eindstage ook daar mocht doen. “Het is heel dankbaar werk. Ik leer hier onderwijs op maat geven. Elke dag spelen we in op het niveau van die dag, iedere leerling heeft iets anders nodig. Soms maak ik een leerplan dat ik in de eerste minuut al aanpas aan de situatie van dat moment. Het leert me

snel schakelen.” De Daaf Geluk verzorgt de kaderberoepsgerichte leerweg, de theoretische leerweg (mavo) en havo- en vwo-onderwijs aan leerlingen met stoornissen in het autistische spectrum en met angst- en dwangstoornissen. Het vergt van de docenten een flinke dosis flexibiliteit, maar ook het vermogen om duidelijk structuur te bieden en heldere grenzen te stellen.

### Extra uitdagen

Casper zit in 3 havo en krijgt gymles van Niels. Hij heeft ADHD

en dyslexie en is een ontzettend fanatieke sporter. Hij vindt dat Niels het heel goed doet: “Ik baal wel eens van het niveau van de groep, ik doe liever mijn eigen trainingen. Maar Niels maakt het wel leuk voor me.” Niels lacht en legt uit: “Ja, Casper moet je extra uitdagen, daarom pas ik bijvoorbeeld bij trefbal voor Casper de regels aan, ze mogen hem ook van achteren afgooien. Hierdoor moet hij extra aan de bak en dat vindt hij superleuk.” Casper vond het eerst jammer dat hij niet naar het reguliere





Niels Witmer

onderwijs kon, maar heeft inmiddels zijn draai op de Daaf Geluk gevonden: "Ik leer hier vooral veel over sociale omgang met anderen en begrip hebben voor elkaars situatie."

### Op je neus

Myrthe, zelf sinds vijf jaar werkzaam als vakleerkracht op de Daaf Geluk en tevens mentor van 3 havo, mag Niels begeleiden in de gymzaal: "Het gaat hartstikke goed, hij heeft de didactische stappen (het bouwen van een lessenreeks) helemaal onder de knie en werkt nu aan het pedagogische stuk; gespreksvaardigheden. Als een leerling boos wordt, dan voeren we gesprekken om te achterhalen



Myrthe Ho-Sam-Soo

wat er speelt. Een tip die ik hem wil meegeven is dat hij meer ad rem mag zijn. Hij kan niet alleen maar leuk gevonden worden. Als je het bij deze doelgroep te lang laat doorgaan, dan krijg je het volle bak op je neus." Niels knikt wijs, hij herkent dit wel.

### Meerkeuze

Zijn stage loopt nog door tot in juni en daarna rondt hij zijn ALO-opleiding af. "Ik weet nog niet of ik gelijk voor de klas ga, ondanks dat ik me hier helemaal op mijn plek voel. Ik vind nog zoveel andere dingen ook leuk!" Hij is namelijk ook nog atleettrainer bij Atletiekvereniging Haarlem én lifestylecoach bij Happy Bodies Lifestyle Clubs in



Casper Groenendijk

Hoofddorp. Daarnaast heeft hij net zijn Anwärter skileraar op zak en wil hij ook nog wel wat winterseizoenen in de sneeuw lesgeven. Waar hij terecht gaat komen is dus nog niet duidelijk, maar Casper koestert in ieder geval goede herinneringen aan hem: "Ik heb veel opgestoken van Niels. Ik denk zelfs dat ik ook graag de ALO zou doen en dat ik daarmee dan in het speciaal onderwijs les zou willen geven." Dus of Niels nu zélf in het speciaal onderwijs blijft of niet, hij heeft in ieder geval anderen geïnspireerd!



**ALO IN BEWEGING**

Blijf investeren in elkaar en in goede scholing | Een fascinerend wereldje | Toekomstige ALO | Gymnasium | ALO maakt topsport mogelijk

**Lees hier:  
Een bijzondere stage  
bij de brandweer  
in 2017**



Theo de Vries (78)  
en Marije de Vries (41)

# Oude / nieuwe generatie ALO

## Van bottenleer naar bewegingsanalyses

**Op weg naar het 100-jarig bestaan van de ALO in 2025 schrijven we verhalen over oude en nieuwe generatie ALO'ers. Dit is deel 8; een verhaal over vader en dochter De Vries die beiden de ALO deden (de één in Den Haag en de ander in Amsterdam) en die hun leven lang al ervaringen, verhalen én boeken over lichamelijke opvoeding met elkaar delen.**

### Theo

De ALO in Amsterdam kon hij in 1965 wel vergeten, want van zijn ouders mocht Theo niet in 'die heftige stad' studeren. Dus werd het de HALO in Den Haag, want sportleraar wilde en zou hij worden. "Het was een formele school," vertelt Theo, "examens moesten we in pak met stropdas doen. Vonden we behoorlijk idioot." Na zijn studie kwam hij eerst op een mavo voor meisjes op de Lauriersgracht (lekker toch in Amsterdam) te werken. Maar dat vond hij helemaal niets, alleen maar die jongvolwassen meiden. Hij solliciteerde op de toenmalige Rijks-HBS in Hoorn, dat al snel OSG West-Friesland ging heten en nu het Atlas College. Daar was hij 37 jaar lang 'bruine Theo', vanwege zijn zongebruinde huid na weer eens een fantastische reis in de schoolvakantie, met zijn kleurrijke fluor trainingspakken. Hij werkte

er met veel plezier, begeleidde regelmatig stagiaires van de ALO Amsterdam. Op z'n 65e ging hij met tegenzin met pensioen. Hij trouwde in 1970 met Lidy en samen kregen ze twee dochters, Marije en Eline, die beiden naar de ALO gingen. Marije is nog steeds werkzaam in het (sport)onderwijs.

### Marije

Aangestoken door het enthousiasme van haar vader en de vele, vele sportattributen die altijd bij hen in de tuin en schuur lagen (discus, speer, honkbalhandschoenen, ballen, tennisrackets, etc) ging Marije ook de ALO doen. Natuurlijk in Amsterdam. Ze had er een geweldige tijd, genoot van anatomie en biomechanica van Wim van Lier en van de fysiologielessen van Johan de Bruijne. Na de ALO studeerde ze Bewegingswetenschappen

aan de VU. Ze volgde daar ook een extra docentenopleiding, waarvoor ze stage liep op de ALO. Toen Johan de Bruijne stopte met lesgeven werd ze gevraagd om te solliciteren op zijn baan. In de eerste jaren werkte ze parttime als gymdocent in het VO en parttime op de ALO, tot ze volledig voor de ALO koos. "Samen met Jacqueline van Adrichem mocht ik het medisch biologische onderwijs helemaal inrichten naar de eisen des tijds. We bouwden een lab waar we practica gingen geven: metingen, inspanningstestjes, bepalen van lichaamssamenstelling, om inzichtelijk te maken hoe het lichaam werkt en waarom je dat moet weten als sportdocent." Inmiddels werkt ze 16 jaar aan de ALO, haar lessen zijn met name gericht op groei en ontwikkeling van kinderen in het primair onderwijs.



### Humerus of femur

Toen Marije aan de ALO begon gaf Theo haar een lading boeken over anatomie, fysiologie en biomechanica mee. "Dat waren in mijn tijd belangrijke boeken, wij moesten die theorie helemaal uit het hoofd kennen. En we gingen naar het Natuurhistorisch Museum om botten te bestuderen. Legden ze bij een examen een groot bot op tafel en moest je vertellen of het een femur of humerus was én hoe alle kuiltjes en inkepingen heetten. Alleen maar Latijnse benamingen, dus bovenarm of dijbeen werd niet goedgekeurd," lachte Theo. "Ik heb er in mijn latere gymlessen weinig aan gehad, trouwens." Marije moet lachen, want: "Die boeken had ik voor mijn ALO-tijd ook niet meer nodig, want inmiddels werd er heel anders lesgegeven. Anatomie en fysiologie waren nog wel steeds losse vakken, maar er werden meer linkjes naar de praktijk gelegd. En stel je voor, Theo kreeg alleen les over fysiologische processen in het volwassen lichaam, terwijl ze met kinderen werken. Dat is nu ondenkbaar! Zeker sinds het nieuwe ALO-curriculum is het onderwijs helemaal toegepast op de motorische ontwikkeling van het kind in verschillende levensfasen."



### Bewegingsanalyse in de zaal

Andersom kijkt Theo graag de boeken van Marije in. Hij ziet dat het vak ontzettend in beweging is: "Er wordt veel meer geëxperimenteerd dan vroeger. Ik heb wel eens een bijscholing gedaan hoor, bijvoorbeeld toen de trampoline zo'n belangrijk onderdeel werd." "Ja, en dans, Theo!" vult Marije hem aan, "Ik weet nog dat je daarvoor een cursus ging doen, haha." En Theo liet zich flink inspireren door de lesideeën die achter in het KVLO-magazine stonden: "Dat was al modern, echt goed." lacht hij.

"Maar in principe kon je vroeger jarenlang dezelfde lessen blijven draaien. Tegenwoordig is het heel belangrijk dat je meegaat met vernieuwingen, denk aan gezonde leefstijl, voeding. Dat juich ik alleen maar toe." Marije ziet binnen haar vak ook grote ontwikkelingen: "De medisch biologische kennis reiken we nu op een heel andere manier aan. Ik heb nog veel hoorcolleges gekregen waarbij de docent met een krijtje op het bord schreef of met een overheadprojector werkte." Zijzelf startte in haar beginjaren dus met werkcolleges in het lab: "Dan lieten we ervaren waarom de hartslag versnelt als je van liggend naar staand gaat." Nu geeft ze vrijwel geen losse theoretische vakken meer.



Alle belangrijke kennis rondom de motoriek is gebundeld in het thema vakdidactische kennis. "Nu staan we in de gymzaal te helpen bij een bewegingsanalyse."

### Eigen vaardigheid

Dat 'in de gymzaal staan' raakt ook aan de discussie over de eigen vaardigheid. "Vroeger moest je vrijwel alles zelf kunnen," Theo heeft alweer pretogen, "Ik heb zelfs ritmische gymnastiek gedaan met van die knotsen." Marije: "Toen kwam er een periode waarin je vooral ondersteunend moest kunnen lesgeven en nu lijken we daar toch weer van terug te komen. Het is toch wel prettig als je boven de stof staat en zelf voorbeelden kunt geven." Met hun eigen sportieve vaardigheid gaat het trouwens nog prima; Theo golft drie keer in de week en staat tweemaal per week in de sportschool. "Gelukkig heeft ie geen fluorpak meer aan..." Marije doet aan voetbal en doet af en toe een sprinttriathlon. En op de vraag hoe ze terugkijken op hun ALO-tijd verzuchten ze bijna tegelijk: "Kon ik het nog maar een keer overdoen!"

## Meedoen met oude/nieuwe generatie?!

Heb je een oudere of juist veel jongere collega of heeft je vader of moeder ook de ALO gedaan en wil je met elkaar in gesprek over oude/nieuwe generatie?

Meld je dan aan bij Marjon Kluiters: [m.kluiters@hva.nl](mailto:m.kluiters@hva.nl)

# Het nieuwe Management Team

Sinds februari dit jaar is er een nieuw Management Team bij de ALO.  
We stellen de leden graag aan jullie voor.



**Mirte de Vries (35)**

## Teamleider eerste jaar

### Waarom MT

Ontwikkeling en verbinding zijn voor mij belangrijke waarden en die vind ik terug in mijn werk als teamleider. Ik kan met mijn achtergrond en ervaring als psycholoog/socioloog bijdragen aan de ontwikkeling van de docenten, studenten en de organisatie.

### Toegevoegde waarde

Ik hoop dat ik met focus op diversiteitsvraagstukken een positieve bijdrage aan een inclusievere ALO kan leveren. Het helpt daarbij vast dat ik nieuwsgierig en analytisch ben.

### Doel over 3-5 jaar

De ALO is over 3 jaar inclusiever voor zowel studenten als docenten, zodat we het talent van een meer heterogene groep tot bloei laten komen.



**Annemien van der Veen (55)**

## Interim teamleider tweede jaar

### Waarom MT

Inmiddels heb ik op veel plekken in het onderwijs als interim-manager gewerkt. Van vo, mbo tot hbo. Deze ervaringen neem ik allemaal mee.

### Toegevoegde waarde

De afgelopen jaren is er hard gewerkt aan een nieuw curriculum. Dat brengt veel werk en afstemming met zich mee. Nu is het tijd voor rust en regelmaat. De komende maanden wil ik me er samen met collega's voor inzetten dat iedereen plezier in het werk behoudt zodat we studenten helpen uitgroeien tot fantastische sportdocenten.

### Doel over 4 maanden

Ik hoop dat we onder de kerstboom constateren dat we de goede dingen hebben gedaan en dat we met vertrouwen en frisse moed het nieuwe jaar ingaan.



**Klaas Boomars (37)**

## Teamleider derde en vierde jaar

### Waarom MT

Het voelt als een logische stap; naast mijn docentschap zat ik in een ontwikkelgroep, curriculumcommissie en bouwde daarin mee aan een forse onderwijsvernieuwing die leidde tot een herzien curriculum. Van dat 1e herziene deel curriculum werd ik vervolgens teamleider.

### Toegevoegde waarde

Ik krijg terug: duidelijk, betrokken, open en eerlijk. Zie snel de grote lijnen en pak dan door, kan serieus en hard werken, maar breng ook een dosis luchtige sfeer in mijn team.

### Doel over 3-5 jaar

Ik hoop dan – rond ons 100-jarig bestaan – trots terug te kijken op een pittige maar waardevolle onderwijsvernieuwing waar we allemaal op meerdere vlakken veel van hebben geleerd.



**Marit Bédorf (51)**

### **Managementassistente ALO Amsterdam**

#### **Hoe lang al**

Dit jaar ben ik alweer negen jaar werkzaam als management-assistente, een veelzijdige baan waarin ik te maken heb met veel aspecten van de opleiding. Het MT heeft verschillende samenstellingen gehad, met daarin twee opleidingsmanagers en tien verschillende MT-leden. Allemaal fijne collega's, die ik op deze manier van dichtbij leer kennen.

#### **Toegevoegde waarde**

Ik ben goed in organiseren, begeleiden en coördineren van diverse (interne) werkzaamheden/processen. Naast mijn taken voor de opleidingsmanager en het MT organiseer ik tweemaal per jaar de diplomering van de ALO en ben ik werkzaam voor het Platform LO in Beweging.



**Thom Terwee (45)**

### **Opleidingsmanager ALO Amsterdam**

#### **Waarom MT**

Ik ben sinds vijf jaar opleidingsmanager van de ALO Amsterdam. Voor mij komt in deze baan onderwijs, bewegen, sport, onderzoek en leiderschap op een mooie manier bij elkaar.

#### **Toegevoegde waarde:**

Ik heb een sterke en strategische blik op de toekomst en kan daarmee lange lijnen uitzetten.

#### **Doel over 3-5 jaar:**

In 2025 bestaat de ALO Amsterdam 100 jaar. Ik hoop dat alle kinderen in Nederland dan minimaal 2 uur per week, les krijgen van een vakleerkracht. En dat bewegen gedurende een hele schooldag, de dynamische schooldag, in zowel in het primair als in het voorgezet onderwijs normaal is geworden.

# Tot jullie dienst!

# Grondvormen tijdens het **werkplekleren**

**‘Breed Motorisch Ontwikkelen’.** Je kunt er niet meer omheen in het bewegingsonderwijs. We vertellen graag wat deze vernieuwende inzichten en toepassingen betekenen voor stagiaires van de ALO, en met welke theoretische kennis zij bij jullie binnenkomen als ze komen ‘leren op de werkplek’.

“De basis van de grondvormen van bewegen ligt in de theorie van het motorisch leren (BMO)”, vertelt Sander Plomp, ALO-docent in het vierde leerjaar. “Met deze theorie zijn we al vrij lang bekend, maar het krijgt een steeds stevigere basis in het vernieuwde curriculum dat we sinds vier jaar aan de ALO aanbieden.” Het motorisch leren helpt om het ‘leren bewegen’ als een natuurlijk proces te zien. “We willen niet langer alleen maar technieken aanleren waarvan we denken dat het de beste zijn; we leren

onze studenten het ‘ontdekkend laten bewegen’ zodat elk kind in de les LO op zijn of haar niveau vooruitgang boekt en een positieve succeservaring met bewegen heeft.” Dat betekent iets voor het leerproces dat de student graag wil doormaken tijdens het leren op de werkplek (de nieuwe aanduiding van het stageproces).

## **BMO tijdens het werkplekleren**

Ronald Mijzen, ALO-docent derde en vierde jaar en coördinator Werkplekleren derde jaar: “Wij zien dat



het motorisch leren op een aantal werkplekken goed wordt ontvangen. Het is superfijn als de student ruimte krijgt om zijn/haar theoretische kennis in praktijk te brengen. En natuurlijk nog fijner als de leerwerkplekbegeleider hier ook affiniteit mee heeft of ervoor openstaat. Wij begrijpen ook dat dit proces wat tijd nodig heeft, omdat het misschien nog niet overal standaard onderdeel is van een bestaande lessenreeks.”

### Grondvormen leren

De leerdoelen van een les of lessenreeks staan vaak vast vanuit de school of begeleider. Doelen binnen het leren op de werkplek staan natuurlijk vast. Voor de student die komt stagelopen is het fijn als de weg ernaartoe vrij is, zodat hij zelf kan bepalen hoe dat doel wordt behaald. “Neem een lessenreeks basketbal. Als dat op het programma staat, zal de student niet per se focussen op het aanleren van de perfecte lay-up, maar aan de slag kunnen gaan met de grondvormen gooien en vangen. Daarvoor zal hij wellicht verschillende ballen gebruiken om eerst het gooien en vangen onder de knie te krijgen. Ook het stuiten krijgt aandacht in verschillende vormen: stilstaand, dribbelend, op verschillende ondergronden, vanuit verschillende hoeken. Zo krijgt het kind het gooien, vangen, stuiten, dribbelen onder de knie. En dat is niet alleen handig voor basketballen, maar ook voor bijvoorbeeld handballen, korfballen, softballen, honkballen.”

### Variatie leert

De insteek van bewegingslessen is dus niet sport-specifiek, maar gericht op een variatie aan grondvormen van bewegen, waarmee de weg naar verschillende sporten wordt vrijgemaakt. Ronald: “Wij hopen dit samen met de scholen een plek te geven in het werkpleklernen van onze studenten.” Via het Platform LO in beweging zal er in de toekomst scholing mogelijk zijn.

Ben je werkplekbegeleider en heb je hier nu al vragen over? Neem dan contact op met [lo-inbeweging@hva.nl](mailto:lo-inbeweging@hva.nl)

## Theorieën die bij het BMO worden ingezet

**Differentieel leren:** een bepaalde beweging of techniek aanleren onder verschillende omstandigheden en met divers materiaal. Dus niet alleen de wedstrijd-specifieke uitvoering en situatie, maar juist aanpassingen maken zodat de leerling onder verschillende omstandigheden de beweging moet gaan uitvoeren.

**Random practise:** als je verschillende technieken door elkaar laat oefenen, is het leerrendement hoger dan wanneer je lange tijd op één techniek zit. Dus onderhands en bovenhands gooien door elkaar. Of bij rollen zowel voor- als achterover afwisselend oefenen.

**Feedback op resultaat:** Als iemand gescoord heeft, maar zonder de perfecte techniek te gebruiken, telt het dan niet? Natuurlijk telt het! Deze manier van feedback geven zorgt voor zelforganisatie bij het kind. De feedback wordt dus niet gericht op de perfecte uitvoering maar of er succes is behaald. Dit zorgt ervoor dat een leerling zelf zijn bewegingsuitvoering zal gaan aanpassen bij minder of geen succes.

**Constraint Led Approach (CLA):** de leerling, de omgeving en de taak hebben invloed op elkaar. Door één van deze aspecten te veranderen heb je als lesgever invloed op de bewegingsuitvoering en het leerproces. Voor een optimaal leerresultaat moet ongeveer 70% van de taak goed gaan.

**Impliciet/expliciet leren:** als je bij badminton wilt aanleren om laag over het net en naar beneden te slaan, dan kan het helpen het om een lijn boven het net te spannen en de opdracht te geven dat de shuttle daar tussendoor moet (impliciet). In plaats van de slagtechniek en de stand van het racket te bespreken (expliciet). De leerling past dat vanzelf aan.

## 22 **Ambitie leidt tot beweging**

Een samenwerkingsplan voor 5 jaar helpt jou en jouw vak ontwikkelen

**“Hoe kan ik mezelf en mijn team verder ontwikkelen?” Met deze vraag kwam vakleerkracht Joey Hidding bij Kick Koenders en Mathieu Voorthuizen van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding terecht. Dat sloot precies aan, want op de ALO sluimerde al langer de wens om nascholing van vakleerkrachten voor een langere termijn te ontwikkelen. Met Joey en zijn team gingen ze gezamenlijk aan de slag. Nu is er een 5-jarenplan in de maak dat helpt bij persoonlijke groei en professionele ontwikkeling van de vakdocent, en dat tevens aansluit bij het curriculum en alle kennis uit onderzoek.**

“Ik ben tien jaar geleden afgestudeerd en voelde me echt een beetje ‘stilstaan’. We organiseren vanuit de vaksectie wel studiedagen en ik ga ook naar KVLO dagen, maar er miste samenhang,” vertelt Joey (32), vakleerkracht op basisschool ABBS De Zuiderzee. “Ik las over onderzoeken naar professionele ontwikkeling binnen het vak LO, van het lectoraat Bewegen In en Om School, en vroeg me af welk aanbod er eigenlijk is vanuit de ALO.”

### **Samenwerkingsplan voor onderzoek, onderwijs en werkveld**

Zijn vraag kwam terecht bij Kick (31) die sinds vorig jaar aan het lectoraat werkt, ALO-opleidingsdocent in het eerste jaar is en lid van de curriculumcommissie: “We maken een flinke ontwikkeling door; de onderzoekslijnen krijgen steeds meer vorm, het nieuwe curriculum van de ALO begint te ‘landen’ en werkt door in het ‘werkplekleren’ (de stages). We





Lees hier:  
LO in Beweging ging  
van start in 2019

vroegen ons inderdaad af hoe we al deze waardevolle informatie gestructureerd bij het werkveld gaan brengen. De vraag van Joey was een mooie aanleiding om een volgende stap te zetten, op weg naar 100 jaar ALO. We werken vanuit drie disciplines: we willen graag het werkveld meenemen en betrekken in de doorontwikkeling van het onderwijs, samen praktijkonderzoek verrichten en bij- en nascholing op maat aanbieden aan het werkveld."

### Vuurtje aangewakkerd

Kick: "We hebben in maart met het team van Joey (vijf docenten van de ABSA vaksectie, Algemeen Bijzondere Scholen Amsterdam) een studiedag georganiseerd en samen gebrainstormd over de behoeften die zij als team hebben." Praten over ontwikkelingswensen en samen de mogelijkheden verkennen deed het vuurtje bij de vaksectie flink aanwakkeren. Joey lacht enthousiast: "We hebben een opzet gemaakt voor een 5-jarenplan, van heldere doelen voor korte termijn naar langeretermijndoelen. Hoe willen we bewegen in en om school vormgeven? Op welke manier begeleiden we onze stagiaires het beste? Hoe blijven we zelf gemotiveerd? Nu helder is wat we nodig hebben – een eerste concrete wens is een PLAYgrounds schoolplein voor De Zuiderzee – kunnen we dit onderbouwd aankaarten bij het bestuur."

### Tallose mogelijkheden tot ontwikkelen

Scholing en kennisdeling komt natuurlijk al een aantal jaren samen op het platform LO in beweging. Coördinator Mathieu (51), tevens docent didactiek, vertelt: "Wij zien het werkveld met name in het primair onderwijs al langer zoeken naar mogelijkheden en motivatie om te ontwikkelen. Vaak is het helemaal niet bekend wat er binnen een schoolbestuur kan en mag (qua scholingsbudgetten en -uren) of welke mogelijkheden er zijn om

je buiten de gymzaal verder te ontwikkelen als ambassadeur van bewegen in en om je school." Hij somt op wat er allemaal gaande is: "Bewegend leren, dynamische schooldag, de regisseursfunctie richting sportverenigingen, de beweegexpert, interprofessionele samenwerking rondom de motoriek van kinderen. Daar kun je je in ontwikkelen, dat is een functieontwikkeling, daar zitten mogelijkheden tot persoonlijke groei in."

### Houd je ambities scherp

"Het team van Joey is lekker op weg! We zijn dit traject ook al gestart met een aantal andere scholengroepen," vertelt Kick. Nog veel meer teams kunnen contact opnemen en samen met het lectoraat BIOS, de ALO en het platform LO in Beweging een 5-jarenplan maken dat helemaal past bij de behoeften en mogelijkheden van de vakleerkrachten, hun school en het schoolbestuur. "Het is echt zonde als docenten gefrustreerd raken, omdat ze hun ambities gesmoord zien of voelen," zegt Mathieu. "Blijf kritisch op je eigen handelen, weet wat er is, weet wat je wilt en overtuig je omgeving daarvan. Zo bieden we in Nederland het beste bewegingsonderwijs, in het belang van het opgroeiende kind."

### Aanhaken bij dit mooie proces?

Je neemt contact op via:

Website: [www.hva.nl/lo-in-beweging](http://www.hva.nl/lo-in-beweging)

Facebook: [@PlatformLOinBeweging](https://www.facebook.com/PlatformLOinBeweging)

LinkedIn: [@PlatformLOinBeweging](https://www.linkedin.com/company/PlatformLOinBeweging)

# 10 jaar ALO magazine

## Een terugblik

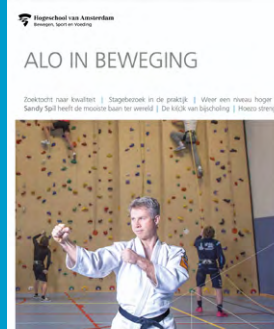


Lees **hier** het magazine online

### TON DE RUIJTER

“Ik heb zitten bladeren in alle oude nummers en het werd een prachtige trip down memory lane! Al die prachtige foto's. Hoe spannend sommige collega's het vonden om op de foto te gaan. En achteraf allemaal

blij. Ik glimlachte vooral bij de foto's uit het eerste magazine waarop een leerling met het syndroom van down een mikoefening uitvoert met daarachter twee enthousiaste begeleiders. En bij die prachtige foto's vanuit het Emma Kinderziekenhuis. En bij het verhaal van de studentengroep die naar het buitenland was afgereisd. Ik zag oud-collega's, mooie herinneringen! Het meeste mis ik Grethil Post als fijne, betrokken en deskundige collega. Dank voor de samenwerking, Marjon en Rian, we waren een betrokken en deskundig team!



Lees **hier** het magazine online

### GIJS HARDEMAN

Het interessantste gesprek had ik met Sandy Spil. Omdat hij lovend was maar ook erg eerlijk en kritisch op en over zichzelf, het werkveld en de richting van de ALO. Dat maakt een gesprek dynamisch en

oprecht (een geschenk voor de interviewer). En qua fotografie, herinner ik me de allereerste “in de spotlight” foto met fotograaf Eelco Hofstra goed. Een dansend meisje dat op een BMX-heuvel staat in het tegenlicht. Creatief, visueel spannend, tikkie anders en altijd een plezierige uitdaging om te maken.

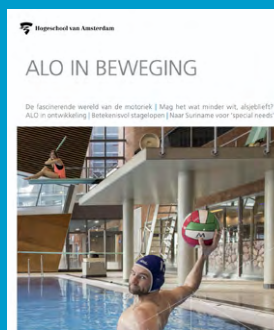


Lees **hier** het magazine online

### RIAN LANENGA

Wat mij het meest is bijgebleven is het interview voor de bijzondere stage in het Emma Kinderziekenhuis AMC uit de editie van 2014 'Even niet ziek zijn'. Zelfs nu ik het teruglees raakt het me weer. De veerkracht

van de kinderen, de flexibiliteit van de vier ALO-stagiaires, de lol die ervan afspatte. Heel bijzonder om te mogen schrijven over het blij effect van sport, spel en bewegen in een ziekenhuis waar zieke kinderen strijden voor hun leven en toch voor even gewoon kind kunnen zijn.



Lees **hier** het magazine online

### MARJON KLUITERS

Wat hebben we met zijn allen mooie verhalen gemaakt en wat is het tof om dit allemaal weer terug te lezen. Vanaf het eerste magazine tot aan deze editie is het gewoon een feestje om te maken. Mooie, interessante en ontroerende

verhalen. En in die laatste categorie is mij Rivka Mol bijgebleven. Een bijzondere stage voor haar minor Zorg Paramedisch. Stagelopen bij Heliomare in Wijk aan Zee waar ook haar broer aan het revalideren is na een tweede hersenbloeding. Niet te bevatten, maar een heel mooi persoonlijk verhaal en de foto van Rivka en haar broer David zegt genoeg.