



GROTE OPDRACHTEN LEERGEBIED BEWEGEN EN SPORT

Voorliggende grote opdrachten zijn opgesteld door het ontwikkelteam Bewegen & Sport tijdens de tweede en derde ontwikkelsessies van Curriculum.nu (mei en oktober 2018). Het team heeft deze grote opdrachten op basis van de ontvangen feedback aangescherpt tijdens de derde ontwikkelsessie (december 2018).

Grote opdrachten beschrijven de essentie van het leergebied. Op basis van de grote opdrachten formuleert het ontwikkelteam vervolgens bouwstenen. Bouwstenen beschrijven de benodigde kennis en vaardigheden. De bouwstenen vormen uiteindelijk, samen met de visie en de grote opdrachten, input voor de herziening van de kerndoelen en eindtermen.

Over Curriculum.nu

Het is belangrijk dat de inhoud van het onderwijs tegemoet komt aan de eisen die nu en in de toekomst gesteld worden aan mensen. Curriculum.nu gaat over de actualisatie van het curriculum, waarin is vastgelegd wat leerlingen moeten kennen en kunnen. Teams van leraren en schoolleiders ontwikkelen samen bouwstenen als basis voor de herziening van de kerndoelen in het primair onderwijs en de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Daarnaast doen zij aanbevelingen voor de bovenbouw in het voortgezet onderwijs. De curriculumherziening biedt kansen om te zorgen voor doorlopende leerlijnen van primair naar voortgezet onderwijs en van voortgezet onderwijs naar vervolgonderwijs. De bouwstenen bevatten een aanzet daartoe. De curriculumherziening wil daarnaast de samenhang in het onderwijs bevorderen, de overlappende terugdringen en een betere balans brengen in de hoofddoelen van het onderwijs: kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming.

Kijk voor meer informatie op www.curriculum.nu.

Januari 2019



TOELICHTING: VAN VISIE NAAR GROTE OPDRACHTEN

'Een leven lang met plezier bewegen' is de missie van het leergebied Bewegen & Sport. Uitgangspunt voor de invulling van het leergebied is dat leerlingen in een pedagogisch veilige omgeving beter leren deelnemen aan beweegsituaties. Het is belangrijk dat leerlingen zich autonoom, competent en betrokken voelen.

De grote opdrachten (GO) beschrijven wat de leerlingen vanuit het perspectief van het leergebied nodig hebben om de wereld te begrijpen en om in die wereld adequaat te kunnen handelen.

De grote opdrachten moeten gezien worden als belangrijke kernen van het leergebied. Het zijn geen afzonderlijke lesdoelen, maar ze zijn als geheel van belang bij het vormgeven van het onderwijs in bewegen.

Grote opdrachten:

- Het beweegaanbod is gevarieerd voor de leerling.
- Grotere beweegvaardigheid geeft meer kans om mee te doen.
- Iedereen kan meedoen binnen zijn eigen mogelijkheden.
- Een eigen beweegidentiteit geeft richting aan keuzes die je maakt.
- Iedere beweegactiviteit kent verschillende taken en rollen voor de leerlingen.
- Bewegen doe je samen.
- Bewegen en sport op school is verbonden met buitenschoolse de beweegcultuur.
- Een actieve leefstijl draagt bij aan de gezondheid.

Relatie tussen de grote opdrachten onderling

In iedere les staan beweegactiviteiten centraal. Je kunt op verschillende manieren naar deze beweegactiviteiten kijken. Alle beweegactiviteiten samen zorgen voor **een gevarieerd beweegaanbod** met als doel het **vergroten van beweegvaardigheden**.

Het aanleren van beweegvaardigheden in een breed scala aan beweegactiviteiten is een voorwaarde om beter te kunnen deelnemen aan beweegsituaties. Aangezien er grote niveaoverschillen zijn tussen leerlingen is het van belang dat leerlingen uitgedaagd worden om zich op hun **eigen niveau te ontwikkelen**. Daardoor is de kans op plezier in bewegen groter en daarmee op langdurige deelname aan de beweegcultuur. Om met elkaar te bewegen is het nodig dat leerlingen zelfstandig beweegactiviteiten op gang brengen en houden. Het vervullen van **verschillende taken en rollen** is daarbij van belang.

In de meeste beweegsituaties zijn leerlingen actief samen met anderen en betrokken op elkaar. Dit vraagt om een goede manier van omgaan met elkaar en een goede samenwerking: **bewegen doe je samen**.



Er wordt een relatie gelegd met de bewegcultuur in en rond de school en daarbuiten. Hierbij is sprake van wederkerigheid: er wordt voorbereid op het bewegen en sporten buiten het leergebied en tegelijkertijd komen de activiteiten uit de bewegcultuur de school in en worden aangepast aan de mogelijkheden van de leerling. **Bewegen en sport krijgt vorm binnen de maatschappelijke context.**

In een tijd van bewegingsarmoede neemt het belang van voldoende bewegen steeds meer toe. **Het stimuleren van een actieve leefstijl in het kader van gezondheid** levert hieraan een bijdrage.

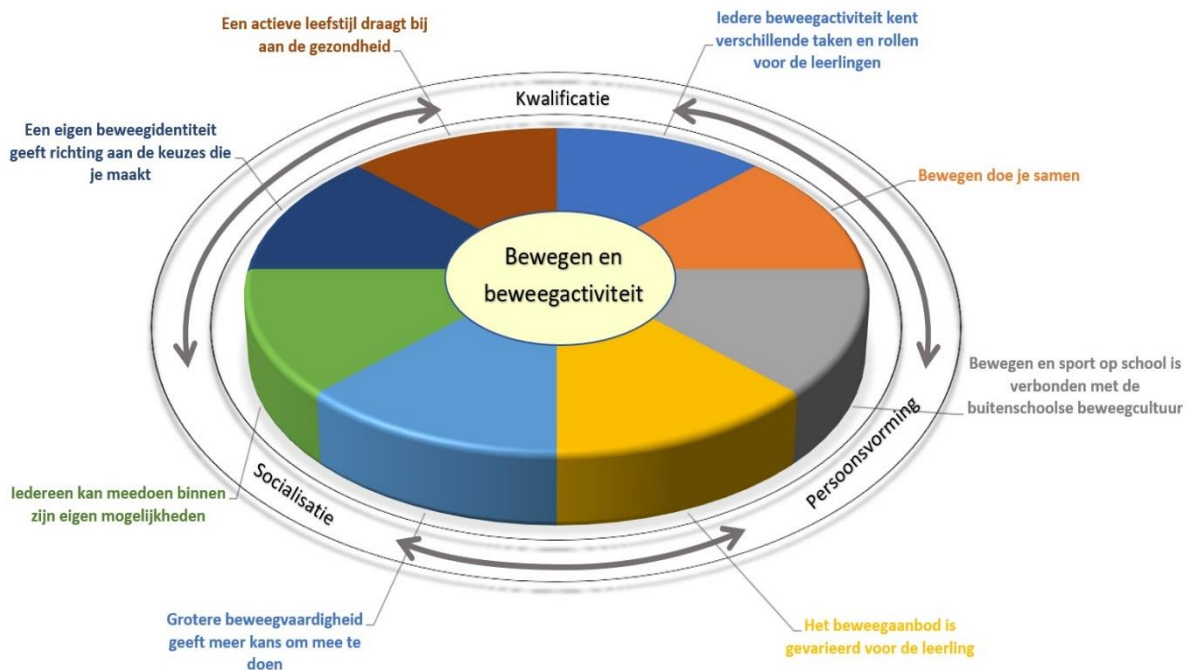
Gaandeweg zijn leerlingen bezig zich te ontwikkelen als beweger/sporter. Dat is in eerste instantie vaak impliciet maar wordt meer en meer expliciet naarmate de tijd vordert. Dit is het ontwikkelen van **een eigen beweegidentiteit**. Weten wie je bent als beweger, wat je leuk vindt, wat je kunt, wat je nog wilt ontwikkelen, wat er te doen is in de wereld van bewegen en sport. Dit alles speelt een rol met het oog op duurzame deelname aan de bewegcultuur. Hierbij is ook van belang dat leerlingen leren hoe ze zich blijvend kunnen ontwikkelen in bewegen en sport.

Bij de grote opdrachten zijn de volgende zaken van belang:

- Bewegen en beweegactiviteiten staan centraal in het leergebied. De grote opdrachten krijgen altijd betekenis rondom een beweegactiviteit.
- Alle grote opdrachten zijn onmisbaar in het leergebied B&S. In de schoolpraktijk kunnen sommige grote opdrachten wel zwaarder wegen dan andere. De mate waarin een bepaalde grote opdracht een accent of aandacht krijgt kan verschillen afhankelijk van leeftijd, type leerlingen, groepssamenstelling, schooltype en moment. Dit komt terug in de bouwstenen.
- De grote opdrachten dragen gezamenlijk bij aan de drie doeldomeinen van het onderwijs: kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming. En aan elke grote opdracht zit een kwalificerend, socialiserend en een persoonlijke vormend aspect. Daarom plaatsen we de drie doeldomeinen kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming en een bewegende ring om de grote opdrachten heen. De school of de docent bepaalt welk aspect het sterkst belicht moet worden.
- De grote opdrachten dienen in die zin als "bril" om naar beweegactiviteiten te kijken en om richting te geven aan de vormgeving van het onderwijs.



In onderstaande afbeelding zijn bovengenoemde zaken visueel weergegeven:



Samenhang met grote opdrachten van andere leergebieden.

De (concept)visie op het leergebied Bewegen & Sport en de Grote Opdrachten brengen de samenhang met andere leergebieden in beeld. Als leergebieden elkaar aanvullen en versterken ontstaat samenhang en wordt overlap voorkomen.

Een constatering is dat het leergebied Bewegen & Sport enerzijds vaak complementair is aan andere leergebieden. Als leergebieden dragen we in gezamenlijkheid bij aan hetzelfde thema. Anderzijds biedt Bewegen & Sport een context waarin elementen voor andere leergebieden zichtbaar worden of gebruikt kunnen worden. Zo kunnen behaalde resultaten bij Bewegen & Sport dienen als bron bij Rekenen & Wiskunde. Van overlap met andere leergebieden is geen sprake.

Hieronder staat een overzicht van de Grote Opdrachten van Bewegen en Sport die een complementaire relatie hebben met één of meer Grote Opdrachten van andere leergebieden. In de uitwerking van de bouwstenen zal duidelijk worden op welke vlakken daadwerkelijk samenhang wordt vormgegeven.



GO Bewegen en Sport	GO andere leergebieden
B&S GO 3: Iedereen kan meedoen binnen zijn eigen mogelijkheden	Burgerschap: GO 5: Iedereen is anders maar gelijkwaardig
B&S GO 4: Een eigen beweegidentiteit geeft richting aan de keuzes die je maakt	Mens & Maatschappij: GO 3: Ik kies dus ik ben GO 8: Je leert jezelf kennen door de ogen van een ander Burgerschap: GO 4: Identiteiten zijn in ontwikkeling
B&S GO 5: Taken en rollen	Burgerschap: GO 2: Wie heeft het hier voor het zeggen
B&S GO 6: Bewegen doe je samen	Burgerschap: GO 6: Samenleven is een werkwoord Mens & Maatschappij GO 9: Zorg voor elkaar! GO 11: Wil je conflicten? Ga samenwerken.
B&S GO 8: Een actieve leefstijl draagt bij aan de gezondheid	Mens & Natuur: GO2: Wisselwerking en energie Gezondheid is een thema dat terugkomt in meerdere grote opdrachten van M&N. M&N verzorgt meer het theoretisch kader. Mens & Maatschappij GO 9: Zorg voor elkaar! Zij beschrijven de mentale kant van gezondheid.



GROTE OPDRACHTEN

Het beweegaanbod is gevarieerd voor de leerling

Relevantie: Door een leerling in een gevarieerd en breed aanbod van beweegvaardigheden te introduceren, legt hij een basis voor een leven lang met plezier bewegen. De leerling vormt zich zo een beeld van de gevarieerdheid van de beweegcultuur waar hij aan mee zou kunnen doen. Dit kan de leerling ook in een andere levensfase helpen zijn keuze voor beweeg- en sportactiviteiten te maken. Een brede variatie aan aanbod bevordert tevens een brede motorische ontwikkeling en een brede motorische ontwikkeling is weer de sleutel tot een hoger deelname niveau.

Inhoud: De leerling maakt kennis met een gevarieerd aanbod van beweegactiviteiten. De variatie is representatief voor een groot deel van de beweegcultuur. Dimensies van deze variatie zijn o.a.: inhoud/activiteiten, deelnamemotief, groepssamenstelling.

Brede vaardigheden:

Oriëntatie op jezelf, je studie en loopbaan
Kritisch denken

Grotere beweegvaardigheid geeft meer kans om mee te doen

Relevantie: Het is belangrijk dat leerlingen vaardig worden, om hun kansen op deelname aan allerlei beweegsituaties te vergroten. Door het vergroten en verbreden van hun vaardigheid in de rol van beweger, hebben zij meer mogelijkheden om deel te nemen aan de beweegcultuur. De leerlingen breiden hun beweegmogelijkheden uit en verleggen hun grenzen tijdens de lessen. Het vergroten van de beweegvaardigheid, het gevoel competent te zijn en het opdoen van succeservaringen dragen bij aan meer plezier in het bewegen. Plezier is een belangrijk aspect voor leerlingen als motivatie om deel te blijven nemen en om zich verder te ontwikkelen.

Inhoud: De leerlingen leren deelnemen aan verschillende beweegactiviteiten en worden hierin steeds competent. Hierbij wordt uitgegaan van doorlopende leerlijnen binnen clusters van activiteiten met een gemeenschappelijke beweeguitdaging.

Brede vaardigheden:

Probleemoplossend denken en (praktisch) handelen
Zelfregulering



Iedereen kan meedoen binnen zijn eigen mogelijkheden

Relevantie: De leerlingen hebben zeer verschillende talenten als het om deelnemen aan beweegsituaties gaat. Het doel is dat zij positief gemotiveerd raken voor een leven lang met plezier bewegen. Alle beweegactiviteiten die de school aanbiedt, worden daarom zo ingericht dat alle leerlingen op eigen niveau succes kunnen ervaren en plezier kunnen beleven aan het deelnemen aan de beweegactiviteiten. Alle leerlingen ervaren dat iedereen, rekening houdend met zijn eigen kwaliteiten, mee mag en kan doen. Op die manier wordt elke leerling gemotiveerd en uitgedaagd om te leren binnen een veilig leerklimaat.

Inhoud: De leerlingen leren op eigen niveau en wijze deelnemen aan beweegactiviteiten en worden binnen deze situaties uitgedaagd om zijn grenzen te verleggen. Deze uitdaging is voor de leerlingen in de zone van naaste ontwikkeling. De leerlingen leren hierdoor ook omgaan met verschillen in bewegingsniveau.

Brede vaardigheden:

Samenwerken

Oriëntatie op jezelf, studie en loopbaan

Kritisch denken

Ondernemend denken en handelen

Een eigen beweegidentiteit geeft richting aan keuzes die je maakt

Relevantie:

De leerlingen komen in aanraking met een enorme verscheidenheid aan beweegactiviteiten. Hoe maken zij uit deze activiteiten een keuze, die op dat moment goed bij hen past?

Door het opdoen van beweegervaringen ontdekken leerlingen wat ze leuk vinden, in welke situaties ze graag bewegen, met wie, waar ze goed in zijn en waarom ze willen deelnemen (het deelnamemotief).

De leerlingen leren de beweegactiviteiten te waarderen door te reflecteren op deze ervaringen.

Het ontwikkelen van een eigen beweegidentiteit is een proces dat op elke leeftijd een rol speelt. Deze identiteit ligt niet vast voor het leven maar verschuift in de tijd.

Inhoud:

De leerlingen ontwikkelen een eigen kijk op hun mogelijkheden en voorkeuren ten aanzien van bewegen en sport. De leerlingen leren wat zij kunnen, willen, nog willen leren en wat bij hen past op het gebied van bewegen en sport.

Op basis hiervan leren leerlingen keuzes te maken ten aanzien van deelnemen aan beweegsituaties en deze te waarderen. Belangrijk is dat leerlingen zich realiseren dat dit een continu proces is.

Brede vaardigheden:

Oriëntatie op jezelf, je studie en loopbaan

Zelfregulering



Iedere beweegactiviteit kent verschillende taken en rollen voor de leerlingen

Relevantie: Het is belangrijk dat leerlingen in staat zijn om zelf de beweegactiviteiten goed te laten verlopen, zodat deze activiteit ook zonder begeleiders als coaches, trainers of scheidsrechters goed verloopt. Dit is ook van belang voor beweegactiviteiten buiten school nú en later.

Inhoud: De leerlingen leren taken en rollen te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en/of samen met andere leerlingen beweegactiviteiten op gang te brengen en op gang te houden. Het gaat om situaties inrichten (klaarzetten en opruimen van materialen), op gang brengen (o.a. het verdelen van taken, maken van teams of groepen) en op gang houden (o.a. aanpassingen in het arrangement, de regels of de teamsamenstelling, omgaan met verstoringen van het verloop van de activiteit). Vaak kan dat al doende, soms moeten daarvoor aparte taken en rollen worden benoemd en ingevuld. Om gezamenlijk tot beweegactiviteiten te komen moet je ook leren initiatieven te nemen, afspraken te maken, te 'onderhandelen' over wat en hoe je iets wilt doen, taken verdelen, etc. Het helpt direct in de les om de beweegactiviteiten samen beter te laten verlopen en om het leren effectiever en efficiënter te maken. En het zorgt er voor dat leerlingen minder afhankelijk zijn van de directe aandacht van de docent.

Brede vaardigheden:

Samenwerken
Communiceren
Sociale en culturele vaardigheden

Bewegen doe je samen

Relevantie: Bij Bewegen & Sport zijn de leerlingen vaak in groepsverband bezig, ook als de activiteit individueel uitgevoerd wordt naast andere leerlingen. Het vraagt voor, tijdens en na de activiteiten om gepaste communicatie. Onderlinge verschillen zijn duidelijk zichtbaar en vergelijken ligt op de loer. Dit roept emoties op, die soms goed passen in de situatie, maar niet altijd. Met respect voor onderlinge verschillen en een positieve en open houding voor anderen functioneren leerlingen beter in heterogene groepen. Elkaar helpen en hulp vragen is ook een belangrijk aspect van het omgaan met elkaar.

Inhoud: De leerlingen leren binnen beweegactiviteiten communiceren en samenwerken en ontwikkelen sociale vaardigheden. De leerlingen vergroten hun inlevingsvermogen voor het gedrag van anderen en reflecteren op het eigen gedrag en dat van anderen en op de onderlinge communicatie. Omgaan met winst en verlies en 'fair play' zijn belangrijke aspecten van samen bewegen.

Brede vaardigheden:

Sociale en culturele vaardigheden
Samenwerken
Communiceren



Bewegen en sport op school is verbonden met de buitenschoolse bewegcultuur

Relevantie: Er is sprake van een wederzijdse beïnvloeding van de beweegsituaties binnen het leergebied en buiten het leergebied op straat, pleintjes, sportverenigingen, strand, camping enz. Als er een verbinding tussen bewegen binnen het leergebied en de bewegcultuur buiten het leergebied gemaakt wordt, is de kans groot dat de leerlingen buiten het leergebied ook actief zijn en zowel nu als later voldoende kansen zien voor een actieve leefstijl.

Inhoud: De leerlingen leren een relatie te leggen tussen datgene wat zij leren binnen het leergebied Bewegen & Sport en wat zich buiten het leergebied afspeelt. De leerling wordt naast deelname aan het bewegingsonderwijs gestimuleerd deel te nemen aan diverse beweegactiviteiten tijdens pauzes en na schooltijd.

Brede vaardigheden:

Zelfregulering

Samenwerken

Sociaal-culturele vaardigheden

Communiceren

Ondernemend denken en handelen

Kritisch denken



Een actieve leefstijl draagt bij aan de gezondheid

Relevantie: Een leven lang bewegen draagt bij aan de gezondheid. Een uiterst actueel thema in een tijd waarin bewegingsarmoede in toenemende mate aanwezig is.

Gezondheid is meer dan alleen lichamelijke fitheid. Het is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Het gaat om datgene wat je kunt doen om je vitaal en energiek te voelen.

Inhoud:

De leerlingen ervaren binnen het leergebied Bewegen & Sport op welke manier bewegen bijdraagt aan de gezondheid en hoe zij bewegen kunnen inzetten om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Door te reflecteren op deze ervaringen, worden leerlingen zich bewust van hoe zij zich verhouden ten aanzien van begrippen als gezondheid, vitaliteit en de beweegnorm.

Samenhang met andere leergebieden:

Binnen het leergebied Mens & Natuur wordt een theoretisch kader geboden waarin de thema's gezond gedrag, voeding en werking van het lichaam aan bod komen.

Binnen het leergebied Mens & Maatschappij komt mentale gezondheid aan orde.

Brede vaardigheden:

Zelfregulering

Kritisch denken

Ondernemend denken en handelen

Oriëntatie op jezelf, je studie en loopbaan



BIJLAGE: BRONNENLIJST

Het ontwikkelteam heeft ervoor gekozen om de eigen kennis, meningen, inzichten en ervaringen van de OT leden over het leergebied Bewegen & Sport als startpunt te nemen voor onze opdracht. Dit is een bewuste keuze geweest, omdat het OT vrijuit wilde kunnen schrijven zonder directe beïnvloeding vanuit de bestaande literatuur over het leergebied Bewegen & Sport. Gaandeweg ons proces hebben we gebruik gemaakt van aangereikte bronnen vanuit SLO en Jo Lucassen namens de KVLO.

Het OT beseft echter terdege, dat een document een onderbouwing behoeft. De volgende bronnen zijn een inspiratie geweest voor de vorming van de visie en de grote opdrachten.

- Bax, H, Brouwer, B., Klaassen, C., Driel, Palen, H. van der, Roelofsen, S., Vervoorn, A., Weeldenburg, G., & Wit, G. de (2017). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Biesta, G. (2016). *Het prachtige risico van onderwijs*. Culemborg: Uitgeverij Phronese.
- Biesta, G. (2015). Wereldgericht onderwijs: vorming tot volwassenheid. *De Nieuwe Meso*. 2015, (3), 54-61.
- Borghouts, L., Slingerland, M. & Weeldenburg, G. (2015). Motivatie van leerlingen: de zelfdeterminatietheorie. *Lichamelijke Opvoeding*, 103, (8), 6-9. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/uitgaven/2015-lo-8.html>
- Brouwer, B. (2011). Human movement and sports 2028. *Lichamelijke Opvoeding*, 99, (1), 6-8. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/kennisbank/publicatie/16107.html>
- Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M.J., & Nienhuis, J. (2011). *Human movement and sports in 2028*. Enschede: SLO. Verkregen van <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/Paginas/Human-movement-and-sports-in-2028.-Een-blik-in-de-toekomst-van-lichamelijke-opvoeding-bewe.aspx>
- Brouwer, B. (2017). Bewegingsonderwijs en andere doelen: kans of gevaar? *Lichamelijke Opvoeding*, 105, (1), 6-9. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/uitgaven/2017-lo-9.html>
- Brouwer, B. (2017). Een doorlopende leerlijn van bewegen beleven naar bewegen waarderen. *Lichamelijke Opvoeding*, 105 (3), 8-11. Verkregen van http://downloads.slo.nl/Documenten/Een_doorlopende_ontwikkelijn_van_bewegen_beleven_naar_bewegen_waarderen.pdf
- Deci, E. and Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11(4), 227–268.
- Dool, R. van den (2016). Anders georganiseerde sport: sport buiten sportverenigingen om. Utrecht: Mulier instituut.
- Dokkum, G. van, & Weeldenburg, G. (2016). Het begint bij het bewegende kind. *Lichamelijke Opvoeding*, Nummer 5, 40-42.
- Klaassen, C., & Rijpstra, J. (2016). LO in 2032: een onmisbare noodzaak (1). *Lichamelijke Opvoeding*, 104, (9), 6-13. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/uitgaven/2016lo9.html>
- KVLO (2017). *Advies leden KVLO en Onderwijscoöperatie: leraren kritisch over Onderwijs2032 en willen hoofdrol!* Verkregen van <https://www.kvlo.nl/nieuws/berichten/advies-kvlo-leden-en-onderwijsco3B6peratie3A-leraren-kritisch-over-onderwijs2032-en-willen-hoofdrol21.html>
-



- Reijgersberg, N., Lucassen, J., Beth, J., & Werff, H. van der (2014). *Nulmeting lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs*. Utrecht: Mulier Instituut. Verkregen van <http://beheer.nisb.nl/cogito/modules/uploads/docs/30651411108903.pdf>
- Reijgersberg, N., Werff, H. van der, & Lucassen, J. (2013). *Nulmeting Bewegingsonderwijs*. Utrecht: Mulier Instituut. Verkregen van <http://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2750&m=1422883218&action=file.download>
- Seghers, J. & Vanreusel, B. (2011). Leerlingen en hun bewegingscultuur. In: H. Stegeman, B. Brouwer & C. Mooij (red.). *Onderwijs in bewegen*. Houten: Bohn Stafleu.
- Stegeman, H. (2000). *Bewegingsonderwijs: belang en bedoeling*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Slot-Heijs, J., Lucassen, J. & Collard, D. (2017). *Effecten van bewegingsonderwijs op sport- en beweeggedrag op latere leeftijd*. Utrecht: Mulier Instituut. Verkregen van <http://www.mulierinstituut.nl/actueel/nieuws/meer-plezier-gym-later-sportiever/>
- Stuij, M. & Wise, E. (2011). Plezier in bewegen, beste garantie voor actieve leefstijl. *Lichamelijke Opvoeding*, 100, (2), 31-33. Verkregen van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=3104&m=1422883291&action=file.download>
- Team Onderwijs KVO (2017). Bewegen als noodzakelijk en krachtig middel (1). *Lichamelijke Opvoeding*, 105, (2), 44-46. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/uitgaven/2017lo2.html>
- Team Onderwijs KVO (2017). Bewegen als noodzakelijk en krachtig middel (2). *Lichamelijke Opvoeding*, 105, (3), 48-49. Verkregen van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/uitgaven/2017lo3.html>