

Thematische nieuwsbrief – Bewegingsonderwijs

Voor de kinderen van Het Kompas is gym vaste prik in het weekrooster. Binnen stichting KindPunt wordt al jaren ingezet op kwalitatief goed bewegingsonderwijs. Gym is niet zomaar even een uurtje sporten. Middels deze thematische nieuwsbrief willen wij u graag een inzicht geven in hoe we inhoud geven aan de lessen bewegingsonderwijs op Het Kompas. Over de volgende punten willen we u graag wat meer vertellen;

- Vakleerkracht bewegingsonderwijs
- Doel bewegingsonderwijs
- Welke methode gebruiken we en waarom?
- Kerndoelen en Leerlijnen
- Voorbeeld gymles uit de methode 'Basislessen bewegingsonderwijs'.

Vakleerkracht bewegingsonderwijs

Stichting KindPunt heeft bewegen hoog in het vaandel staan. Zo is er een vakgroep bewegingsonderwijs die bestaat uit goed opgeleide (Academie voor Lichamelijke Opvoeding), bevoegde en toegewijde vakbekwame professionals die hiervoor zorgdragen. Naast het verzorgen van de gymlessen en het organiseren en ondersteunen van allerlei sportevenementen behartigen zij ook de verdere belangen van het vak bewegingsonderwijs en houden zij de ontwikkelingen op dat gebied in de gaten. Elke school, zo ook Het Kompas, heeft een eigen vakleerkracht ter beschikking.

Doel bewegingsonderwijs

Het onderwijs in bewegen is op de basisschool gericht op het aanleren van een verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur. Die 'cultuur' bestaat uit allerlei sportieve activiteiten en soorten bewegingsrecreatie, maar ook de actuele bewegingswereld van kinderen waarin zij spelen op het schoolplein en in de woonomgeving. Het doel van bewegingsonderwijs is de leerlingen breed te introduceren in die bewegingscultuur: kinderen leren om zelfstandig en gezamenlijk een bewegingsactiviteit op gang te brengen en houden. Tijdens de gymlessen wordt ook geleerd rekening te houden met anderen. Bewegingsonderwijs is, net als andere vakken, een leervak. In de school is het mogelijk om het leerproces van het kind te volgen en zo tot een gestructureerde en leeftijdsgebonden opbouw van bewegingsthema's te komen.

Vanuit het veilige en vertrouwde pedagogische klimaat worden alle kinderen bereikt, ook de motorisch zwakkeren. Het is erg belangrijk dat kinderen plezier hebben in de lessen bewegingsonderwijs, omdat plezier in hoge mate bepalend is voor hun buitenschoolse en latere deelname aan sportactiviteiten. Genoeg redenen dus voor bewegingsonderwijs op maat met uitdagende activiteiten die goed passen in de belevingswereld van kinderen en waar zij ook buitenschools mee verder kunnen.



Welke methode gebruiken we en waarom?

Op alle scholen van KindPunt wordt er gewerkt met de methode 'Basislessen bewegingsonderwijs'. Deze methode wordt gebruikt als rode draad voor het beweegprogramma voor de groepen 3 t/m 8. Voor groepen 1 en 2 is er 'Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal'. Ter aanvulling wordt er gebruik gemaakt van het boek 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs'. Naast de eigen expertise, geven deze twee methodes, veel didactische handreikingen en een breed aanbod van bewegingsactiviteiten. Het beweegprogramma zorgt er op deze manier voor dat de kerndoelen binnen het bewegingsonderwijs voor primair onderwijs behandeld worden. Naast deze twee methodes, is er natuurlijk ook nog eigen input. Er wordt hierbij gekeken naar wat er op het moment speelt. Bijvoorbeeld; sportevenementen, oefenen voor een sporttoernooi, oefenen voor de sportdag, sportverenigingen die een gastles verzorgen, 'nieuwe sporten' introduceren, beweegactiviteiten via internet en digigym (videoinstructie en videofeedback). Het streven is om in elke gymles te voldoen aan een veilige beweegomgeving, waar ieder kind tot zijn recht komt. Hoe wordt er, middels de methode die wij gebruiken, praktisch invulling gegeven aan deze visie? En waarom is dat belangrijk? Dat staat beschreven in onderstaand figuur.

Veel beweegtijd	• Veel beweegplaatsen. • Spelen in kleine groepen. • Efficiënt uitleggen met behulp van leskaarten en film. • Door herhaling van lessen wordt de instructietijd beperkt.
Kinderen bewegen op hun eigen niveau	• Een kind kan een keuze maken uit meerdere niveaus waarop het aan een bewegingssituatie zal deelnemen. • Voor kinderen met uitval op het laagste niveau is er vaak een oplossing. • Meerdere niveauduidingen die zorgen voor het ontvangen van een didactische handreiking op maat.
Veelzijdig aanbod	• In een les en over een leerjaar worden diverse bewegingssituaties aangeboden.
Keuzevrijheid	• Van zelfstandig werken binnen de vakken en het kiezen van niveaus tot het ontwerpen/invullen van de lessen of lesdelen.
Met plezier	• Door de vele beweegplekken krijgen de kinderen veel beurten. • Veelzijdig aanbod. • Succesbeleving door het bewegen op eigen niveau. • Een kind raakt of blijft intrinsiek gemotiveerd indien het voornamelijk succeservaringen opdoet. • Uitdaging door een hoger niveau te proberen. • Eigen inbreng door de vele keuzemogelijkheden in elke les. • Doordat de leerkracht met affiniteit voor bewegingsonderwijs de beleving versterkt.
Veilig	• Bewegen op eigen niveau. Een hoger niveau mag pas worden gedaan als het vorige niveau beheerst wordt. • Duidelijke regels stellen en daarop controleren. • Hulpverlenen waar nodig. • Zorgen voor een goed pedagogisch klimaat, waarin kinderen zich veilig en gewaardeerd voelen.

Kerdoelen en leerlijnen

Er zijn twee landelijke kerndoelen voor bewegingsonderwijs binnen het basisonderwijs;

Kerdoel 57: De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

Kerdoel 58: De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

Deze kerndoelen voor bewegingsonderwijs geven veel ruimte. De kerndoelen zijn verder uitgewerkt in twaalf leerlijnen met daarbij tussendoelen voor verschillende leeftijdsgroepen. Hiermee kunnen we een breed, gevarieerd en uitdagend programma realiseren in de lestijd die voor bewegingsonderwijs beschikbaar is. Iedere leerlijn levert een opeenvolging van na te streven tussendoelen binnen vergelijkbare en verwante bewegingssituaties. De leerlijnen geven aan wat kinderen in de loop van het leerproces leren en wat de leeropbrengst of het beoogde leerresultaat is. Binnen een leerlijn worden tussendoelen geformuleerd voor verschillende leeftijdsgroepen (de groepen 1/2, 3/4, 5/6, 7/8). Een kind kan zo systematisch gevolgd worden in zijn bewegingsvorderingen. De kinderen leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen door ze te ervaren in aansprekende bewegingssituaties. Het gaat om de volgende twaalf leerlijnen: balanceren, springen, klimmen, schommelen, duikelen, hardlopen, tikspelen, doelspelen, mikken, jongleren, stoeispelen en bewegen op muziek.

Tijdens de gymles ondernemen kinderen de meeste activiteiten gezamenlijk en dus is het ook nodig om te leren afspreken wat de regels zijn, hoe die na te leven en wie welke rol speelt. Ook hoort daarbij: elkaar helpen, op veiligheid letten, elkaars mogelijkheden respecteren en eigen mogelijkheden verkennen. Het werken met leerlijnen en duidelijke tussendoelen vraagt deskundige leraren die affiniteit hebben met bewegen en de kinderen goed kunnen begeleiden, ook de kinderen met een motorische achterstand.



Hoe ziet een gymles eruit?

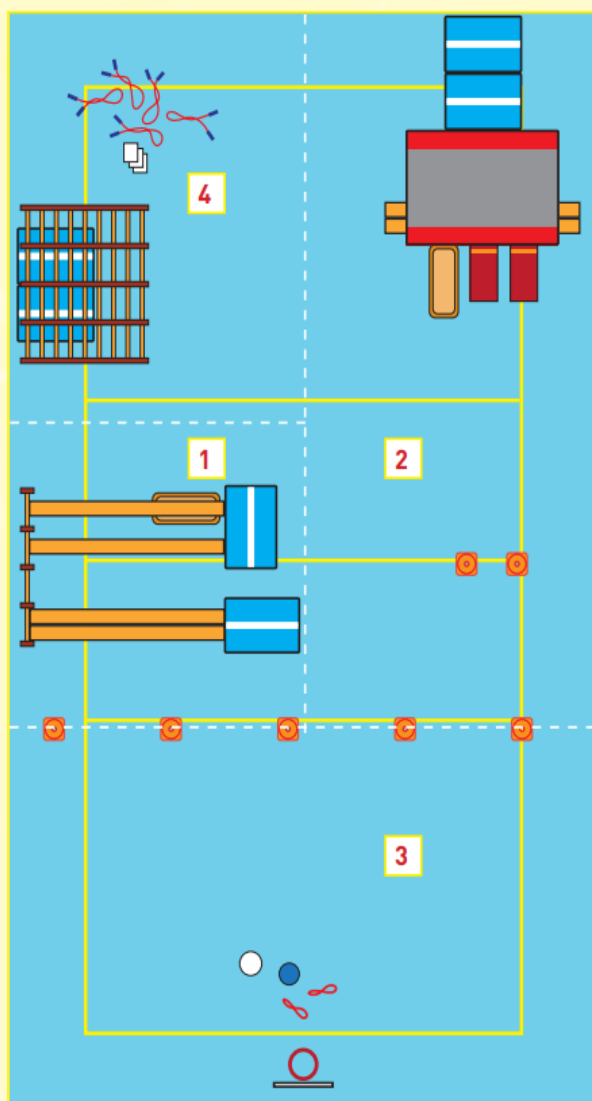
Hieronder volgen nu een aantal fragmenten van een gymles uit de methode Basislessen bewegingsonderwijs. De meeste gymlessen worden op deze manier opgebouwd en gegeven. Dus met drie of vier vakken en verschillende bewegingsthema's. Klassikale lessen worden er ook gegeven waarbij dan wel extra gelet wordt op de bewegingsintensiteit; geen lange rijen en niet te lang stilstaan.

BASISOPSTELLING 2

KLIMRAMEN AAN DE LANGE KANT

4 VAKKEN

2



Vak 1 Glijden en klimmen

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Vak 3 Doeljagerbal

Vak 4 Klimmen en touwtjespringen

MATERIAAL

Groot

2-3 klimramen
6 banken
6 matten
1 dikke mat
2 kasten of delen daarvan
2 springplanken
1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 trektouw
7 pylonen
2 lintjes
2-4 blokken
1 foambal (maat 3 of 4)
1 gewone bal of volleybal
5 springtouwjes

Extra

4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen
2 pennen of potloden
Formulieren Club van 5, 10, 25, 50 en 100

Verhouding aantal kinderen en vakken

Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.

Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.

IN ZIT GLIJDEN



Niveau a: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 3/4



Niveau b: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 5/6



Niveau c: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop



IN HURKZIT GLIJDEN



Niveau d: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau e: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau f: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop

STAAND GLIJDEN



Niveau g: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau h: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport [af en toe de hoge bank aanraken]



Niveau i: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (zonder de hoge bank aan te raken)



Niveau j: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop. Beveiligd door middel van een touw aan de brug

Niveaus



Niveau a: klim omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 3e-6e sport



Niveau b: klim omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 7e-9e sport



Extra: klim aan de achterkant omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 3e-6e sport



Extra: klim aan de achterkant omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 7e-9e sport



Niveaus met inhaken: Klim omhoog, haak 1 of 2 voeten in, laat je door het gat zakken, hang even stil en land in de voeten



Niveau d:
Hoogte: 8e-9e sport



Niveau e:
Hoogte: 4e-7e sport

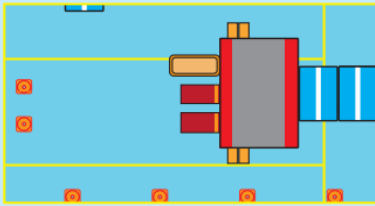


Niveau f:
Hoogte: 8e-9e sport

Niveaus zonder inhaken: Klim omhoog, laat je door het gat zakken, hang even stil en land in de voeten



Niveau g: klim 'vlechtend' omhoog

**MATERIAAL***Groot*

- 2 banken
- 2 matten
- 1 dikke mat*
- 1 kast (bovenste 2 delen)
- 2 springplanken

Klein

- 1 pylon

* Als er geen dikke mat is: zie Verdieping.



Rolvak in actie

VEILIGHEID

- Een aantal kinderen wil graag

De kinderen kunnen kiezen uit verschillende rolsituaties.

Uitleggen

- Laat een kind een voorbeeld geven of doe het zelf voor.
- Als kinderen voor het eerst rollen of een koprol nog niet (goed) beheersen, ook de methodiek laten zien (zie de fotoserie bij Methodiek en hulpverlenen bij een koprol).
- Laat duidelijk alle niveaus zien. Doe eerst de eenvoudigste rolsituatie voor (met de kast) en daarna die met de springplank: Als het lukt, probeer je een moeilijkere rol.
- Altijd je handen op het begin van de mat zetten.

Niveaus

- Rolt niet. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind. Verleen hulp, laat het kind om de lengteas rollen of laat het aan een andere activiteit meedoen.
- a Rolt vanuit stand op de dikke mat of vanaf het uiteinde van de kast naar beneden.
- b Rolt op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank.
- c Rolt op een verhoogd vlak van 70 cm met afzet vanaf de grond.
- d Maakt een tipsalto op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank en landt op de rug.
- e Als niveau d, en landt op de onderrug of het zitvlak.
- f Als niveau d, en landt op de voeten.

Makkelijker

- Vanaf de kast met hulpverleners (zie de foto's bij Methodiek en hulpverleners bij een koprol).
- Kinderen die moeite hebben met het afzetten vanaf de springplank.
 - Met hulpverleners (vaart geven) door de leerkracht, afzet met behulp van de springplank (zie de foto's bij Hulpverleners bij koprol).
 - Vanaf dubbele springplank.

Moeilijker

- Rollen met afzet van de grond is moeilijker qua afzet, maar wordt als minder

Niveau d: tipsalto op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank en landing op je **rug**.

Niveau e: tipsalto met landing op je **onderrug of zitvlak**.



Van afstand inspringen



Afzetten met twee voeten en sterke armen



Klein maken



Landen op onderrug en voeten



Of zelfs bijna tot stand

niveau f: tipsalto met landing op je **voeten**.



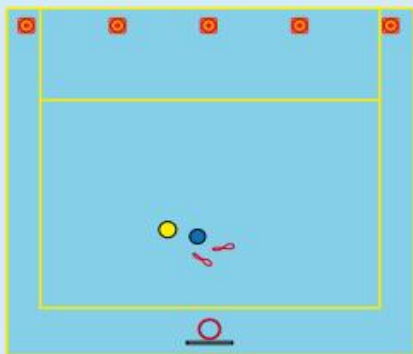
Goed afzetten met je handen



Snel draaien en je klein maken. Het kan kleiner dan bij de jongen op de foto



En land op je voeten



Wat ga je doen?

- 1 De jager krijgt het lintje en de zachte bal (op de foto's is deze bal blauw) en probeert alle hazen af te gooien.
- 2 De hazen krijgen de verlosbal (op de foto's is de verlosbal geel) en proberen deze door de basket te gooien.

Spelbegin

- De jager kiest een nieuwe jager (een kind dat nog geen jager is geweest).
- De zachte bal en het lintje worden doorgegeven.
- Iedereen is vrij.

Speleinde

- De jager wint als alle hazen afgegooid zijn.
- De hazen winnen als de verlosbal 2 keer door de basket is gegooid.

Regels voor de jager



De jager mag lopen met de bal en de hazen ook



De jager gooit de kinderen af met de bal. Tikken, zoals hier op de foto, telt niet



De jager is af als hij of zij (expres) aan de verlosbal komt

De hazen zijn af



Af als een haas geraakt wordt door de bal van de jager – ook via de grond, de muur of een andere haas



Af als een haas (expres) aan de jagerbal komt



Hazen die af zijn, gaan aan de kant zitten

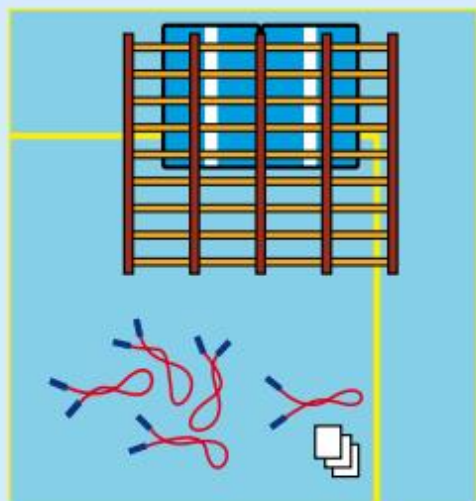
De hazen zijn vrij



Een haas gooit de bal... .. door de basket!



Alle hazen zijn vrij!



Wat ga je doen?

Je mag kiezen:

- of je met het korte of het lange springtouw springt;
- welke sprongen je maakt.

Lid worden van de Club van 5 tot 100?

- Spring 5 keer achterelkaar touwtje zonder te stoppen.
- Dan ben je lid van de Club van 5.
- Schrijf je naam op het papier onder de Club van 5.
- Kun je 25 keer achterelkaar touwtjespringen?
- Dan ben je lid van de Club van 25.

Vind je touwtjespringen nog lastig?

- Spring over een touw dat de leerkracht draait.
- Spring over een kort touwtje op de grond.



Links-rechts

Skisprong: met 2 benen zijwaarts springen



Voor-achter

Met 2 benen voor-/achterwaarts springen



Wisselsprong

Hoe leer je touwtjespringen?



Rol het touw op tot iets boven je heupen



Touw achter je knieholtes



Beweeg het touw naar achteren



Touw over je hoofd...



... en spring

Tips

- 1 Armen wijd houden.
- 2 Vooruit lopen en been voor been over het touwtje springen.
- 3 Achteruit springen is soms makkelijker (jongens).