

Team Para Atletiek: iedereen de kans te ontdekken wat er wèl kan!

Inclusief bewegen, juist in de gymles

Heb jij al eens een leerling met een fysieke handicap of chronische aandoening in je gymles gehad? Of stel je voor dat zo'n leerling binnenkort in je les komt. Hoe zorg je ervoor dat hij of zij volwaardig kan meedoen en dat jij degene net zo'n plezierige en uitdagende gymles kan bieden als de rest? Inclusief bewegingsonderwijs begint bij jou als vakleerkracht.

| Annieck Timmerman en Linda Vrielink

Team Para Atletiek

Wij begrijpen dat dit uitdagend kan zijn, maar je staat er niet alleen voor. Team Para Atletiek (TP/A) is een stichting die kinderen en volwassenen met een handicap of chronische aandoening ondersteunt bij sport en beweging, van recreatie tot topsport, door een aanbod van structurele trainingsgroepen in het land. Met onze kennis, tools en inspirerende rolmodellen uit de topsport helpen wij kinderen om te laten zien wat wèl kan. Daarnaast ondersteunen wij trainers, vakleerkrachten, coaches en zorgprofessionals met verdiepende kennis, tools en inspiratie over bewegen en sporten met een lichamelijke handicap. Samen zorgen we voor een toekomst waarin bewegen voor ieder kind vanzelfsprekend is.

Scan of klik *hier* naar een videofilmje over de aanpak van Team Para Atletiek



Iedereen kan meedoen: de gymzaal als inclusieve ruimte

In Nederland zijn er zo'n 25.000 kinderen met een fysieke handicap en 300.000 met een chronische aandoening. Maar liefst 25 procent daarvan sport. Veel van hen volgen

regulier onderwijs en doen mee aan jouw lessen. Jij hebt de unieke kans om deze kinderen te helpen ontdekken in bewegen en sporten, in wat ze wel kunnen en hoe ze kunnen groeien.

Inclusief bewegingsonderwijs vraagt om bewustwording, creativiteit en praktische kennis. Het begint met inzicht in wat een kind met een handicap of chronische aandoening kan. Denk aan een leerling met een spierziekte of amputatie of wanneer ze een prothese of orthese dragen. Door met het kind in gesprek te gaan, ontdek je vaak dat hij of zij zelf al creatieve oplossingen heeft





Yunqi

bedacht. Door simpele aanpassingen, zoals alternatieven voor rennen of springen, kun je de oefeningen toegankelijk maken. Wij weten dat dit uitdagend kan zijn, maar je staat er niet alleen voor.

Praktische tools voor een inclusieve gymles

Inclusiviteit draait om mogelijkheden zien en ontdekken. Door het accent te leggen op wat wél kan, creëer je een gymles waarin alle kinderen een rol hebben. Spelvormen zoals estafettes of teamwork-oefeningen zijn bijvoorbeeld eenvoudig aan te passen, zodat iedereen kan meedoen. Betrek ook andere kinderen bij het proces. Vaak kunnen ze elkaar ondersteunen en samen nieuwe vaardigheden ontdekken.

Als je meer kennis wil opdoen, kan Team Para Atletiek helpen met workshops of clinics. Onze experts laten zien hoe je bijvoorbeeld hulpmiddelen zoals prothesen effectief inzet in een les, of hoe je krachttraining kunt organiseren voor een kind met een spieraandoening.

Let's Move Together - Powered by TP/A

TP/A heeft trainingsgroepen opgezet waar kinderen met een handicap hun fysieke mogelijkheden optimaal leren benutten. Deze groepen, gebaseerd op atletiek, bieden de basisvaardigheden zoals rennen, springen en werpen die elk kind nodig heeft. Kinderen worden daarmee fitter en vaardiger met hun handicap, leren hun grenzen te verleggen, bouwen zelfvertrouwen op en kunnen beter meedoen met hun vriendjes en vriendinnetjes.

Op dit moment zijn er wekelijkse trainingsgroepen in Amsterdam en Utrecht en er wordt gewerkt aan uitbreiding naar andere steden en regio's, zodat meer kinderen de kans krijgen om structureel in beweging te komen. Deze positieve ervaringen in de trainingsgroepen vormen een mooie aanvulling op wat jij in de gymles kunt bereiken: een veilige, uitdagende en plezierige omgeving voor ieder kind.



Yunqi



De vakleerkracht als inspiratiebron

Jij bent als vakleerkracht een inspiratiebron en verbinder. Je bent degene die kinderen laat zien wat mogelijk is, ongeacht hun mogelijkheden of uitdagingen. Door jouw positieve en creatieve houding geef je kinderen het vertrouwen om mee te doen.

Daarnaast speel je een belangrijke rol in het signaleren van eventuele behoeften aan extra ondersteuning. Je kunt kinderen en ouders helpen om de juiste weg te vinden naar aanvullende begeleiding of sportmogelijkheden, zoals bij TP/A. Het vraagt soms net wat extra aandacht, maar met de juiste tools kun jij het verschil maken.

Samen bouwen aan een inclusieve toekomst

Team Para Atletiek nodigt je uit om mee te denken, kennis te delen en kinderen actief te begeleiden naar een leven vol beweging. Samen zorgen we voor een generatie waarin écht iedereen meedoet, in de gymzaal én daarbuiten.

Inclusief bewegingsonderwijs begint bij jou. Met praktische tools en ondersteuning van TP/A maken we samen het verschil en bieden we iedereen de kans te ontdekken wat er wél kan! ●

Meer weten?

Wil je actief met onze stichting meedenken of interesse om als vrijwilliger bij te dragen? Neem contact met ons op via info@teamparaatletiek.nl of kijk op www.teamparaatletiek.nl.

Neem voor clinics, workshops of onze trainingsgroepen contact op met clinics@teamparaatletiek.nl



Contact

info@teamparaatletiek.nl

Annieck Timmerman is directeur van Team Para Atletiek

Foto's

Team Para Atletiek

Kernwoorden

Team Para Atletiek, fit en vaardig met je handicap, paralympische sport, inclusief bewegingsonderwijs

