

# Aanvulling vakwerkplan met 'Fitvakken'

In het KVLO-magazine willen we graag ruimte geven aan studenten van de ALO opleidingen en hen aan het woord laten wat betreft ideeën. Dit keer is het Bas Krop van ALO Amsterdam. Hij heeft voor zijn studie een vakwerkplan geschreven met een praktijkuitwerking waarin systematisch ruimte wordt gegeven aan algemene motorische vaardigheden, soms in relatie met leerlijnen, in het 'fitvak'. [red]

TEKST BAS KROP

## Fitvak als aanvulling

Voor de aanvulling op het huidige leerplan voor de lichamelijke opvoeding van basisschool De Molenwiek wil ik voldoen aan twee belangrijke zaken. Ten eerste wil ik mijn visie op bewegen als uitgangspunt nemen en een waardevolle toevoeging geven aan het huidige leerplan. Dit betekent dat ik een aanvulling wil maken in de huidige lessen voor alle groepen. De aanvulling zal gaan om een fitvak waarbij de focus ligt op plezierig intensief leren bewegen en het impliciet aanleren van motorische en fysieke vaardigheden. Dit beschrijf ik verder bij de praktische invulling van het vakwerkplan.

Doelstellingen:

| Het fitvak   | XL bewegen   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een bootcampachtig circuit waarbij leerlingen in een continue stroom gemiddeld tot intensief kunnen bewegen.</li> <li>• Het impliciet scholen van motorische vaardigheden zoals, balans, springen, coördinatie en lenigheid.</li> <li>• Het impliciet scholen van fysieke vaardigheden zoals, kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen.</li> <li>• Aansluiten op de leerlijnen die behandeld worden door aanpassingen in het circuit.</li> <li>• Het fitvak moet zelfregulerend zijn.</li> <li>• Het fitvak moet simpel en leuk zijn voor de leerlingen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moet aansluiten op de huidige lesinhoud.</li> <li>• Leert op een speelse manier de basisvaardigheden van bal en spelsporten.</li> <li>• Gaat uit van het minst vaardige kind met betrekking tot balvaardigheid en cognitief vermogen.</li> <li>• Is gemakkelijk aan te passen voor kinderen met elk vaardigheidsniveau.</li> <li>• Legt een basis voor het spelen van spelsporten.</li> <li>• Schoolt impliciet de cognitieve vaardigheid in strategie en tactiek tijdens balspelen.</li> </ul> |

Ten tweede wil ik voortborduren op de manier waarop de twaalf leerlijnen op dit moment worden aangeboden en een waardevolle bijdrage leveren aan het leerlingvolgsysteem. Door twee toevoegingen aan het vakwerkplan wordt er aandacht besteed aan de toestelonderdelen en de spelonderdelen.

De twee toevoegingen zijn, het fitvak en XL bewegen. Bij XL bewegen komt spelen aan de orde met een grote bal (Yoga bal). Beide kunnen geïntegreerd worden in de huidige wijze van lesgeven en tevens behandeld worden in een lesprogramma met 2,3 of 4 vakken afhankelijk van de les die er die dag wordt gegeven.

In dit artikel beschrijf ik het gebruik van een fitvak.

## Praktische invulling vakwerkplan

### Het fitvak

Er wordt tijdens de gym veel bewogen door de kinderen maar dit wil niet altijd zeggen dat het bewegen ook leerzaam en of intensief is. Het fitvak geeft kinderen de mogelijkheid om belangrijke fysieke en motorische vaardigheden aan te leren op een leuke en impliciete manier. Daarnaast is de indeling en opdracht zodanig dat leerlingen in principe zelfstandig kunnen blijven bewegen. De insteek van het fitvak en de onderdelen zijn geënt op een lichte competitieve uitdaging. Deze uitdaging kan bijvoorbeeld bereikt worden door een bepaalde score te behalen als groep of individu door bijvoorbeeld het aantal rondjes te tellen.

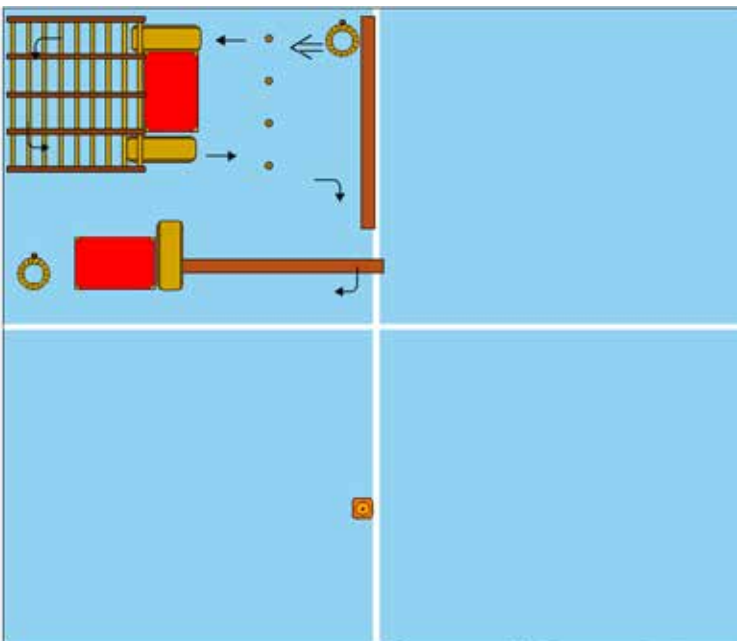
Het fitvak is een parcours dat uitgezet kan worden in een zaal met een 2-vaks, 3-vaks of 4-vaks

verdeling. Het unieke aspect van het fitvak is dat deze op een zodanige manier opgezet kan worden dat de onderdelen in het fitvak ook aansluiten bij de rest van het les arrangement. Dit wil zeggen dat wanneer er bijvoorbeeld een leerlijn springen wordt behandeld, het fitvak zodanig ingedeeld kan worden dat springen ook hier aan bod komt. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld ook voor leerlijnen als, klimmen, klauteren, zwaaien, rollen en balanceren. Het is ook mogelijk het fitvak aan te laten sluiten bij spelsporten. Maar het is praktischer het te gebruiken bij de toestellessen.

## Voorbeelden gekoppeld fitvak aan individuele leerlijnen

### Fitvak leerlijn klimmen/klauteren

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>Arrangement/opdracht</b>  | Team opdracht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zoveel mogelijk rondjes maken met je hele groep</li> <li>• wanneer de groep verzameld is aan het einde van het parcours dan mogen zij een blokje neerzetten op de bank</li> <li>• de blokjes blijven staan en elke ronde kan een nieuwe groep proberen meer blokjes te verdienen</li> <li>• het parcours zigzagt in drie banen. Per baan mag er één leerling op de baan</li> <li>• aan het einde van de les wordt er een team als winnaar aangewezen.</li> </ul> |  |   |
| <b>Doelen</b><br><b>Motorisch/fysiek</b><br><b>Cognitief</b><br><b>Sociaal</b> | Motorisch/fysiek <ul style="list-style-type: none"> <li>• kracht (klimmen, vasthouden touwen en wandrek)</li> <li>• uithoudingsvermogen ( 5 minuten achter elkaar doorgaan zonder te stoppen)</li> <li>• snelheid ( zo snel en effectief mogelijk over het parcours zonder controleverlies)</li> <li>• coördinatie</li> </ul>  | Cognitief <ul style="list-style-type: none"> <li>• spelregels onthouden en toepassen</li> <li>• zelfregulerend werken</li> </ul> | Sociaal <ul style="list-style-type: none"> <li>• anderen kinderen aanmoedigen en ondersteunen</li> <li>• op elkaar wachten</li> <li>• niet voordringen</li> </ul> |
| <b>Differentiatie groepen</b>  | Groep 3 en 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>• geen teamopdracht maar individueel</li> <li>• kasten lager</li> <li>• kinderen mogen kiezen op welke manier ze over het wandrek gaan (hangend of bovenlangs)</li> <li>• kinderen mogen met hun voeten op de knoop van het touw gaan staan.</li> </ul>  |  |   |



Afbeelding 1: Fitvak klimmen/klauteren

### Parcours klimmen/klauteren:

Leerlingen starten bij de korf met een pittenzakje, deze moeten ze meenemen door het parcours en mag alleen vastgehouden worden. Een differentiatie naar makkelijk is het zakje ook tussen de kin mogen klemmen of onder de arm. Moeilijker kan door het zakje op je hoofd te leggen.

Baan 1: zwaaien naar de kast en met handen en voeten over het wandrek gaan naar de muur.

Baan 2: boven of onder het wandrek langs terug naar de volgende kast, daarna omhoog klimmen op het touw tot een aangegeven punt en weer terug.

Baan 3: balanceren naar de kast over de bank en vervolgens op de mat landen. Wanneer het pittenzakje in de korf is gestopt mogen ze om het parcours heen terug naar de eerste korf en nogmaals het parcours lopen.

Materialen:

- 2x bank
- 3x kast
- 2x korf

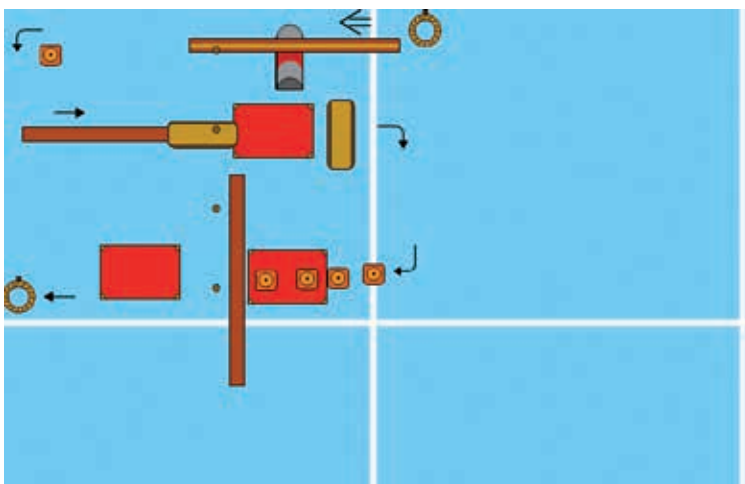
- 30x pittenzakjes
- touwen
- 2x turnmat
- Wandrek.



▶ *Leerlijn klimmen*

**Fitvak leerlijn balanceren en zwaaien**

|                               |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>Arrangement/opdracht</b>   | Teamopdracht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zoveel mogelijk pittenzakjes naar het einde van het parcours brengen</li> <li>• aan het begin van het parcours liggen 30 pittenzakjes. de kinderen proberen met het pittenzakje het parcours door te komen. Aan het einde van het parcours staat een lege bak waar ze de pittenzakjes in mogen verzamelen. Wanneer de klas van vak moet wisselen kijkt de groep hoeveel pittenzakjes ze naar de overkant hebben gebracht</li> <li>• het parcours zigzagt in drie banen. Per baan mag er één leerling op de baan</li> <li>• aan het einde van de les wordt er een team als winnaar aangewezen.</li> </ul> |   |   |
| <b>Doelen</b>                 | Motorisch/fysiek  | Cognitief   | sociaal   |
| <b>Motorisch/fysiek</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• balans ( over omgekeerde klapbank lopen)</li> <li>• uithoudingsvermogen ( vijf minuten achter elkaar doorgaan zonder te stoppen)</li> <li>• snelheid ( zo snel en effectief mogelijk over het parcours zonder controleverlies)</li> <li>• coördinatie (zigzaggen door pillonen).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• spelregels onthouden en toepassen</li> <li>• zelfregulerend werken</li> <li>• volgorde parcours onthouden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• anderen kinderen aanmoedigen en ondersteunen</li> <li>• op elkaar wachten</li> <li>• niet voordringen</li> </ul> |
| <b>Differentiatie groepen</b> | Groep 3 en 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>• geen teamopdracht maar individueel</li> <li>• kasten lager</li> <li>• kind mag hulp bij het oversteken van de omgekeerde bank of het touw gebruiken</li> <li>• kinderen mogen met hun voeten op de knoop van het touw gaan staan.</li> </ul>  |   |   |



*Parcours balanceren en zwaaien:*

- Baan 1: over omgekeerde bank lopen die in het midden balanceert op een kastkop. Dit kan eventueel met behulp van het touw dat er naast hangt.
- Baan 2: omhoog lopen naar de kast en vanaf de kast zwaaien met het touw naar de volgende kast.
- Baan 3: zigzag langs de pillonen en vanaf de bank zwaaien naar de mat en het pittenzakje in de korf stoppen.

Materialen:

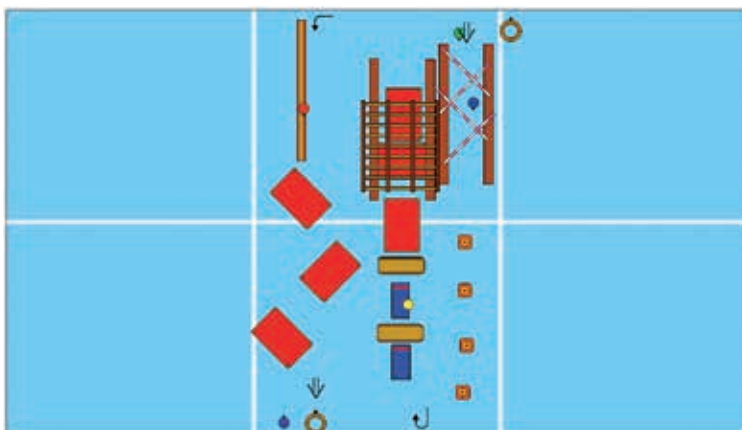
- 3x bank
- 5x pillon
- 2x kast

*Afbeelding 2: Fitvak balanceren en zwaaien*

- 2x korf
- 30x pittenzakjes
- touwen
- 3x turnmat.

### Fitvak leerlijn springen/steunsprongen/rollen

|                               |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>Arrangement/opdracht</b>   | Team opdracht:<br>• zoveel mogelijk pittenzakjes naar het einde van het parcours brengen<br>• aan het begin van het parcours liggen 30 pittenzakjes de kinderen proberen met het pittenzakje het parcours door te komen. Aan het einde van het parcours staat een lege bak waar ze de pittenzakjes in mogen verzamelen.<br>Wanneer de klas van vak moet wisselen kijkt de groep hoeveel pittenzakjes ze naar de overkant hebben gebracht<br>• het parcours zigzagt in drie banen. Per baan mag er één leerling op de baan<br>• aan het einde van de les wordt er een team als winnaar aangewezen. |   |   |
| <b>Doelen</b>                 | Motorisch/fysiek  | Cognitief   | Sociaal   |
| <b>Motorisch/fysiek</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• balans ( over omgekeerde bank lopen)</li> <li>• uithoudingsvermogen ( vijf minuten achter elkaar doorgaan zonder te stoppen)</li> <li>• snelheid ( zo snel en effectief mogelijk over het parcours zonder controleverlies)</li> <li>• coördinatie (zigzaggen pillonnen)</li> <li>• laag tijgeren onder tover snoer</li> <li>• springen ( van plank naar kast naar plank)</li> <li>• van matje naar matje</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• spelregels onthouden en toepassen</li> <li>• zelfregulerend werken</li> <li>• volgorde parkoers onthouden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• anderen kinderen aanmoedigen en ondersteunen</li> <li>• op elkaar wachten</li> <li>• niet voordringen</li> </ul> |
| <b>Differentiatie groepen</b> | Groep 3 en 4<br>• geen team opdracht maar individueel<br>• kasten lager<br>• kind mag hulp bij het oversteken van de omgekeerde bank.   |   |   |



Afbeelding 3: Fitvak springen en rollen

#### Parcours springen en rollen:

Baan 1: kruipen onder toverkoord en daarna zigzaggen langs de pillonnen.

Baan 2: springen met plank naar lage kast daarna vanaf de lage kast steunspringen, koprol van de plank naar de hogere kast daarna door het kastrek kruipen/ klauteren.

Baan 3: balanceren over de omgedraaide bank en vervolgens een koprol per matje en door springen naar het volgende matje et cetera.

#### Materialen:

- 5x bank
- 4x pillonnen
- 2x kast
- 2x korf
- 30x pittenzakjes
- 6x turnmat
- toversnoer
- kast rek ( soort kast waar ze door heen kunnen klimmen)
- 2x springplank



Variante op Fitvak springen en rollen

#### Contact

Bas.Krop@hva.nl

#### Foto's

Bas Krop en Hans Dijkhoff

#### Kernwoorden

fitvak, XL beweging, impliciet leren.