‘Kijken naar bewegen is zoeken naar talenten’

NIJMEGEN, 4 NOVEMBER 2009

WIM VAN GELDER

- Docent Hogeschool INHOLLAND
  - Pabo Haarlem
  - Nascholing Bewegingsonderwijs en Motorische Remedial Teaching
- Tot vorig schooljaar vakleerkracht De Wegwijzer Alkmaar. Voorheen consulent bewegingsonderwijs in de gemeente Heerenveen en Beemster
- Auteur van:
  - Basislessen Bewegingonderwijs
  - Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen
  - Zorg voor beweging (in PABO, ALO en Vlaanderen)
- Voorzitter Stichting MRT in beweging
- Scholings- en adviesbureau ‘Van Gelder in beweging’

ELK KIND HEEFT TALENT

- In welke situatie komt het talent tot bloei?
- Sommige talenten zijn kwetsbaar
  - Obees
  - Muurbloem
  - Vermijder
  - Prater
  - DCD-er

EEN SITUATIE ‘VRIJ’ BALLEN

- 7.40

CASUS 1 VOETBAL

- Voetbal is mogelijk de activiteit met de grootste verschillen in niveau en interesse.
- Hoe gaan jullie om deze verschillen in talent en interesse?
- Beschrijf/teken – in twee of drietallen - een les/bewegingssituatie waarin je aangeeft hoe je omgaat met deze verschillen

MAATREGELEN & SITUATIES

VOETBALTALENT?

- Jongen in rode broek

  Speelt pylon-voetbal

VOETBALTALENT

- Jongen met rode broek speelt voetbal
- 1 tegen 1 met doeltjes

GROEPERINGSVORM & GROEPSGROOTTE

CASUS 2 LEERLIJN: KLIMMEN

- Hoe bied je ‘touwklimmen’ aan in een voor jou onbekende groep 7?
- Overleg in twee of drietallen
- Teken deze situatie

KLIMMEN

- Meisje in roze broek

METEN IS WETEN

- Casus Yasser

Stilstaan	Statisch evenwicht
Springen – Kracht	Dynamische evenwicht
Springen – Coördinatie	Coördinatie
Stuiten	Oog – lichaam coördinatie

STILSTAAN

Overzichtsformulier vier motorische vaardigheden	Naam		Geboortedatum		Bijlage 5.1

	niveau -I 2.0 jaar	niveau 0 3.0 jaar	niveau I 4.0 jaar	niveau II 5.0 jaar	niveau III 6.0 jaar	niveau IV 7.0 jaar	niveau VI 9.0 jaar	Niveau VIII 11.0 jaar	niveau X 13.0 jaar
Stilstaan	kan over 4 cm stappen ☐	schiet zonder te vallen een bal ☐	staat 3 sec. op één been ☐	staat 10 sec. op één been, wiebelen mag rechts ☐ links ☐	staat 10 sec. op één been, stabiel rechts ☐ links ☐	staat 30 sec. op één been, wiebelen mag rechts ☐ links ☐	staat 30 sec. op één been, stabiel rechts ☐ links ☐	staat 60 sec. op één been, stabiel rechts ☐ links ☐	staat 10 sec. op één been, met ogen dicht rechts ☐ links ☐

Een kind beheerst het stilstaan op één been **niet** als het:
a. de andere voet op de grond zet;
b. de voet waarop gesteund wordt verschuift/hinkt;
c. met het andere been ‘klemt’.

Niet-stabiel is: corrigerende bewegingen van armen romp en/of hoofd.
- Een enkele lichte correctie is normaal.

Zorg voor een rustige omgeving en voldoende afstand van elkaar.
Kinderen doen maximaal drie pogingen, de beste poging telt.

SPRINGEN - KRACHT

Springen - Kracht	stapt van een verhoging van 20 cm	springt van een bank (30 cm) en blijft staan	hinkelt 3 x	hinkelt 10 x	hinkelt 10 x op het 'andere' been	Hinkelen over 9 meter	Hinkelen over 9 meter	Hinkelen over 9 meter	Hinkelen over 9 meter
						11 x	9 x	7 x	5/6 x
						12 x	10 x	8x	6/7 x

- **Let op:**
-
- Hinkelen is een 'kaatsende' beweging. Het
- contact met de grond is kort. Hoe langer het
- contact duurt hoe zwaarder het hinkelen
- eruit ziet. Bij stilstaan na elke sprong is er
- geen sprake van hinkelen!
-
- Bij hinkelen over 9 meter (vanaf niveau III):
- - starten uit stilstand voor de lijn;
- - telling: het aantal voetcontacten tussen de
- lijnen wordt geteld.
- - als het laatste voetcontact op de lijn is, telt
- deze wel mee. Over de lijn niet!
-
- Elk kind doet twee pogingen, waarbij de
- beste poging telt.

SPRINGEN - COÖRDINATIE

Springen - Coördinatie	trappelt als het kind omhoog wil springen	springt met 2 benen tegelijk omhoog	als een kangoeroe 3 x vooruit springen	huppelt	maakt 10 x een ski-sprong	maakt snelle wisselsprongen	kan in ritme huppelen en in de handen klappen	kan in ritme kruis - spreid - kruisspringen + handen klap	kan in ritme spreid-sluit-sprong maken klap op spreid
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Let op:
De wisselsprong lukt **niet** indien het kind:
a. een stappende en geen springende beweging maakt of een soort loopbeweging;
b. meedraait (45 graden) met de heupen;
c. niet op de plaats kan blijven.

Bij deze vaardigheden is het mogelijk dat een hoger niveau wel en een lager niveau nog niet gehaald wordt!
Vink dan het hoogste niveau aan en geef bij opmerkingen duidelijk aan wat nog niet lukt!

STUITEN

Stuiten	raakt (regelmatig) een goed aan-gespeelde ballon	houdt een ballon 3 tot 5 keer hoog	houdt een ballon 6 keer hoog	'laat vallen - stuit - pak'	stuit 15 x met de voorkeurs-hand ❍ rechts ❍ links	stuit 15 x achter elkaar met de 'andere' hand	kan 10 x dribbelen in 8-baan (30 sec.)	stuit meer dan 15 x zonder naar de bal te kijken rechts links	kan 12 x dribbelen in 8-baan (30 sec.)
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ ☐	☐

Let op:

- de bal moet goed stuiten, niet te fladderig (licht) zijn.

Een basketbal stuit erg goed;

-de grootte van de ballon bepaalt de traagheid.

Een grote ballon is traag;

- brillen op, plakkers af!

- 8-baan, palen/pylonnen op 3 meter afstand van elkaar

RESULTATEN IN BEELD

Overzichtformulier (1) motorische vaardigheden van (naam): *Groen-Shirt* Geboortedatum: **02-02-1990**

	niveau -I 2.0 jaar	niveau 0 3.0 jaar	niveau I 4.0 jaar	niveau II 5.0 jaar	niveau III 6.0 jaar	niveau IV 7.0 jaar	niveau VI 9.0 jaar	Niveau VIII 11.0 jaar	niveau X 13.0 jaar
Stilstaan	kan over 4 cm stappen ☐	schiet zonder te vallen een bal ☐	staat 3 sec. op één been ☐	staat 10 sec. op één been, wiebelen mag rechts ☐ links ☐	staat 10 sec. op één been, stabiel rechts ☐ links ☐	staat 30 sec. op één been, wiebelen mag rechts ☐ links ☐	staat 30 sec. op één been, stabiel rechts ☐ links ☐	staat 60 sec. op één been, stabiel rechts ☐ links ☐	staat 10 sec. op één been, met ogen dicht rechts 10.0 links 10.0
Springen - kracht	stapt van een verhoging van 20 cm. ☐	springt met van een bank (30 cm) en blijft staan ☐	hinkelt 3 x ☐	hinkelt 10 x ☐	hinkelt 10 x op het 'andere' been 10.0	Hinkelen over 9 meter 11 x 10.0 12 x ☐	Hinkelen over 9 meter 9 x ☐ 10 x ☐	Hinkelen over 9 meter 7 x ☐ 8x ☐	Hinkelen over 9 meter 5/6 x ☐ 6/7 x ☐
Springen - coördinatie	trappelt als het kind omhoog wil springen ☐	springt met 2 benen tegelijk omhoog ☐	als een kangoeroe 3 x vooruit springen ☐	huppelt *Lukt nog niet!* ☐	maakt 10 x een ski-sprong over een lijn 10.0	maakt snelle wisselsprongen ☐	kan in ritme huppelen en in de handen klappen ☐	kan in ritme kruis - spreid - kruis springen + handen klap ☐	kan in ritme spreid -sluit-sprong maken klap op spreid ☐
Stuiten	raakt (regelmatig) een goed aan-gespeelde ballon ☐	houdt een ballon 3 tot 5 keer hoog ☐	houdt een ballon 6 keer of vaker hoog ☐	'laat vallen - stuit - pak' ☐	stuit 15 x met de voorkeurs-hand " rechts " links ☐	stuit 15 x achter elkaar met de 'andere' hand ☐	kan dribbelen (stuiten en looppas) ☐	kan meer dan 10 sec. stuiten zonder naar de bal te kijken rechts links 10.0	kan 12 x dribbelen in 8-baan (30 sec.) ☐

WAT KAN YASSER (NIET)?

- Welke leerlijnen/activiteiten kan Yasser zonder aanpassingen meedoen met de klas?
- Binnen welke leerlijnen/activiteiten niet
- Welke aanpassingen kun je bedenken, waardoor Yasser beter kan meedoen in de voor hem kwetsbare situaties?

GROEPERINGSVORM

- Groepen indelen op niveau
  - Hoe vaak doe je dat?
  - Welk effect beoog je?
  - Zijn er activiteiten te noemen waarbij je bij voorkeur in niveaugroepen werkt?

MOGELIJKE EFFECTEN OP

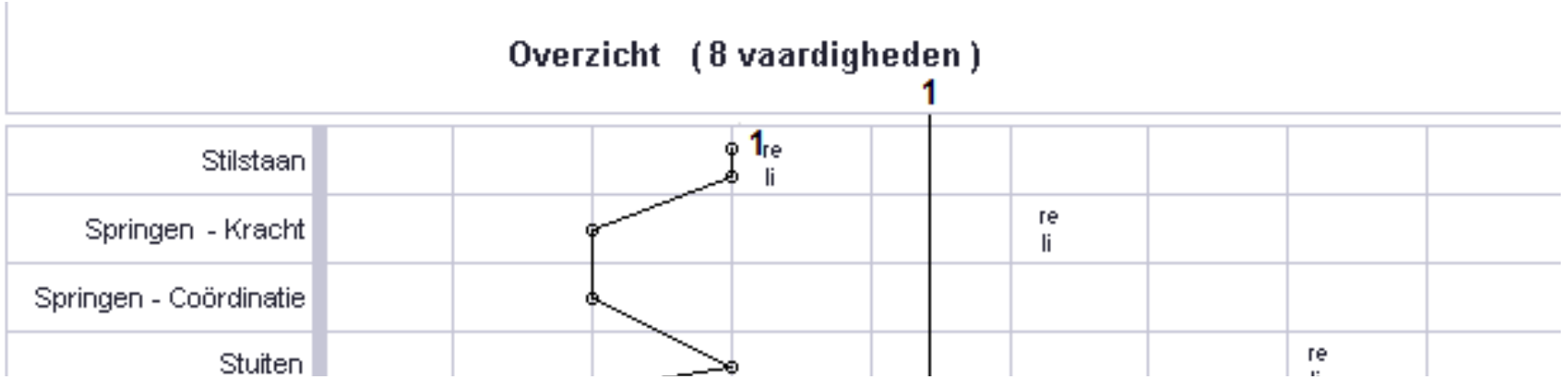
- Obees
- Muurbloem
- ADHD-er
- Vermijder

DE OBEES

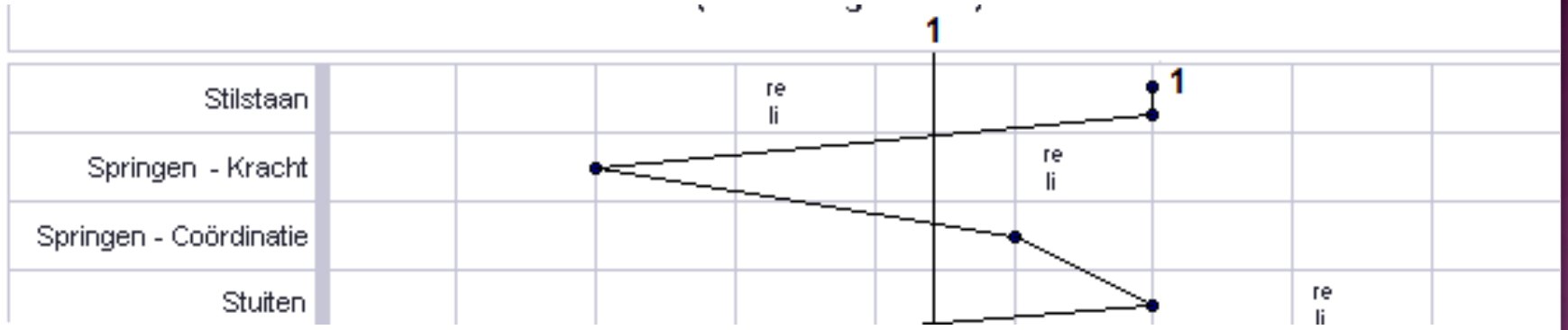
Voor welke leerlijnen/bewegingssituaties heeft de obees talent?
Voor welke niet? Hoe ga je daarmee om?

TWEE OBESEN; VERSCHILLENDE TALENTEN

Ollie



Otto



TIPS VOOR DE OBEES

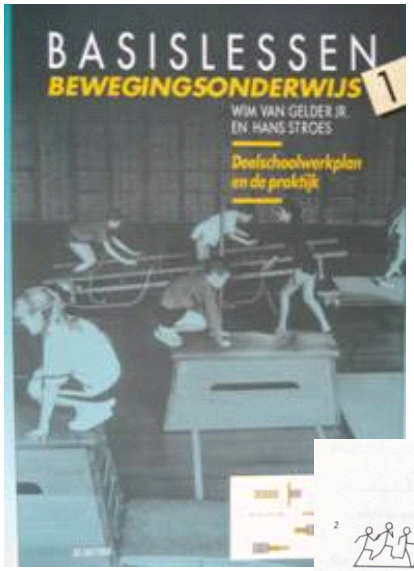
- Bedenk (meet/observeer) vooraf in welke situaties het kind niet /goed uit de voeten kan
- Bespreek kwetsbare situaties, maak afspraken

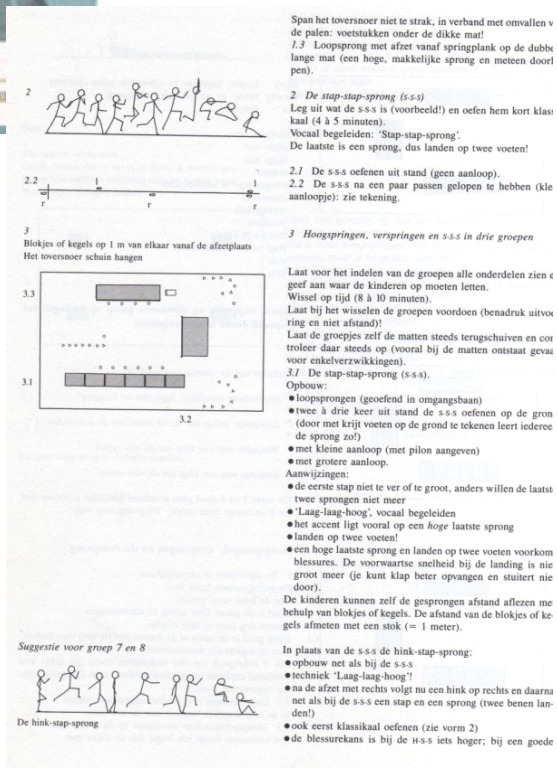
LINK MET LVS

De niveaubeschrijving per activiteit biedt vele mogelijkheden.

- Eén ervan is de koppeling aan het Leerlingvolgsysteem ‘Bewegen en spelen’
- Met het LVS kunnen snel gegevens worden verzameld (5 tot 10 minuten per kind).
- Deze gegevens koppelen aan startniveau
- De kans op verveling en faalervaringen kan zo afnemen; waardoor meer
  - plezier
  - bewegen
  - leren

1990 VERSUS 2009





2

2.2

3
Blokjes of kegels op 1 m van elkaar vanaf de afzetplaats
Het toversnoor schuin hangen

3.3

3.1

3.2

Suggestie voor groep 7 en 8

De hink-stap-sprong

Span het toversnoor niet te strak, in verband met omvallen v
de palen: voetstukken onder de dikke mat!
1.3 Loopsprong met afzet vanaf springplank op de dubbe
lange mat (een hoge, makkelijke sprong en meteen doorl
pen).

2 De stap-stap-sprong (s-s-s)
Leg uit wat de s-s-s is (voorbeeld!) en oefen hem kort klas
kaal (4 à 5 minuten).
Vocaal begeleiden: 'Stap-stap-sprong'.
De laatste is een sprong, dus landen op twee voeten!

2.1 De s-s-s oefenen uit stand (geen aanloop).
2.2 De s-s-s na een paar passen gelopen te hebben (kle
aanloopje): zie tekening.

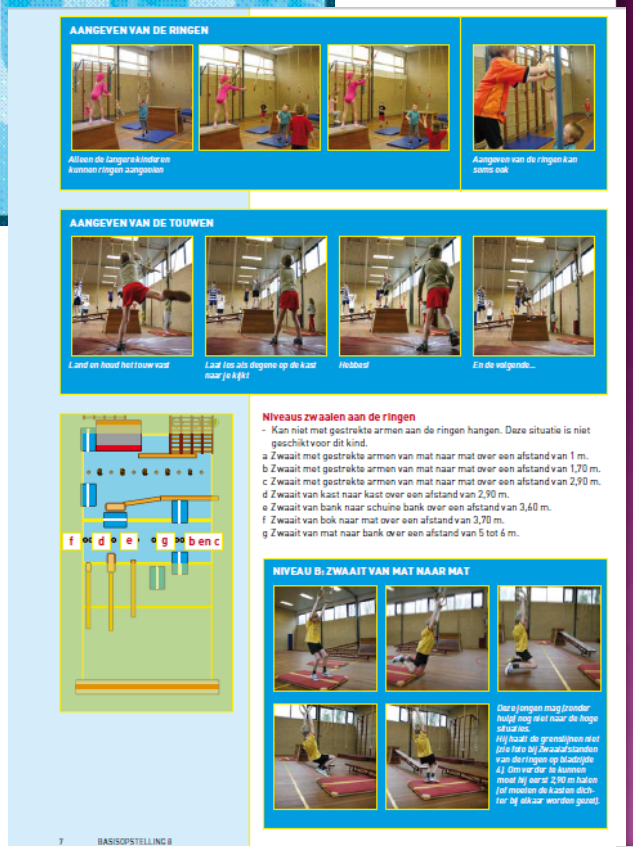
3 Hoogspringen, verspringen en s-s-s in drie groepen

Laat voor het indelen van de groepen alle onderdelen zien e
geef aan waar de kinderen op moeten letten.
Wissel op tijd (8 à 10 minuten).
Laat bij het wisselen de groepen voordoen (benadruk uitvo
ring en niet afstand)!
Laat de groepjes zelf de matten steeds terugschuiven en cor
troleer daar steeds op (vooral bij de matten ontstaat gevaa
voor enkelverzwikkingen).
3.1 De stap-stap-sprong (s-s-s).
Opbouw:
- loopsprongen (geoefend in omgangsbaan)
- twee à drie keer uit stand de s-s-s oefenen op de gron
(door met krijt voeten op de grond te tekenen leert iederee
de sprong zo!)
- met kleine aanloop (met pilon aangeven)
- met grotere aanloop.

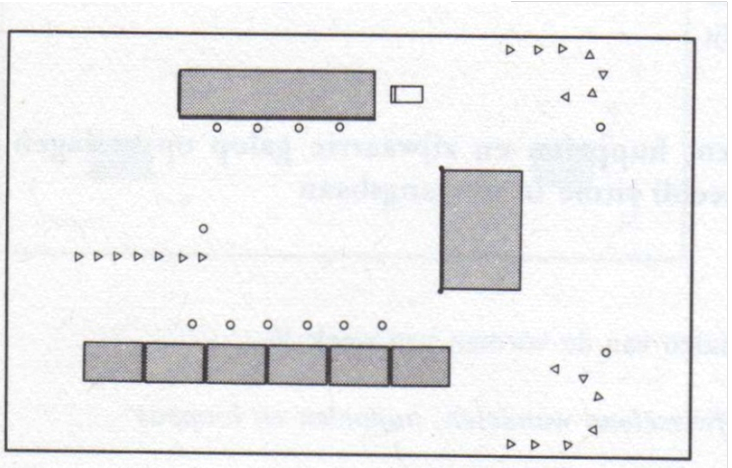
Aanwijzingen:
- de eerste stap niet te ver of te groot, anders willen de laatst
twee sprongen niet meer
- 'Laag-laag-hoog', vocaal begeleiden
- het accent ligt vooral op een *hoge* laatste sprong
- landen op twee voeten!
- een hoge laatste sprong en landen op twee voeten voorkom
blessures. De voorwaartse snelheid bij de landing is nie
groot meer (je kunt klap beter opvangen en stuitert nie
door).

De kinderen kunnen zelf de gesprongen afstand aflezen me
behulp van blokjes of kegels. De afstand van de blokjes of ke-
gels afmeten met een stok (= 1 meter).

In plaats van de s-s-s de hink-stap-sprong:
- opbouw net als bij de s-s-s
- techniek 'Laag-laag-hoog'!
- na de afzet met rechts volgt nu een hink op rechts en daarna
net als bij de s-s-s een stap en een sprong (twee benen lan-
den!)
- ook eerst klassikaal oefenen (zie vorm 2)
- de blessurekans is bij de H-S-S iets hoger; bij een goede



BASISLESSEN 1990



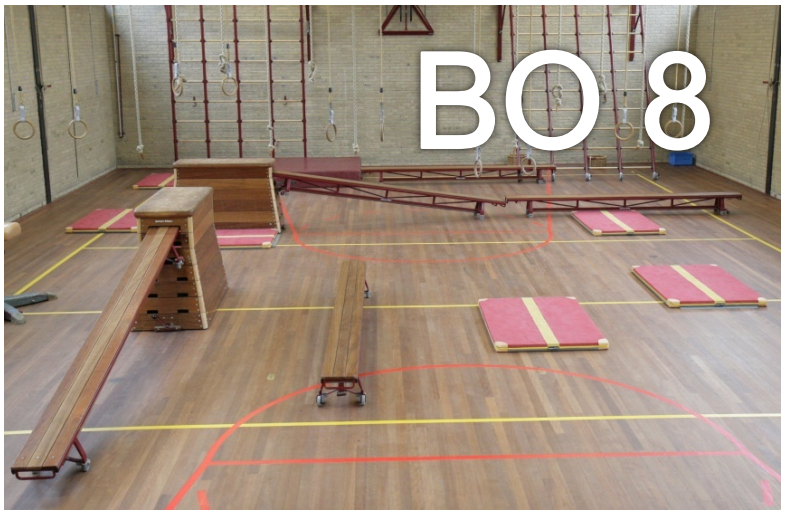
- Werken met een basisopstelling
- Samenhang in het programma
- Methodisch – didactisch degelijk
- Op maat voor de basisschool in die tijd.
- Er werd hoofdzakelijk klassikaal gewerkt
- Geringe differentiatiemogelijkheden

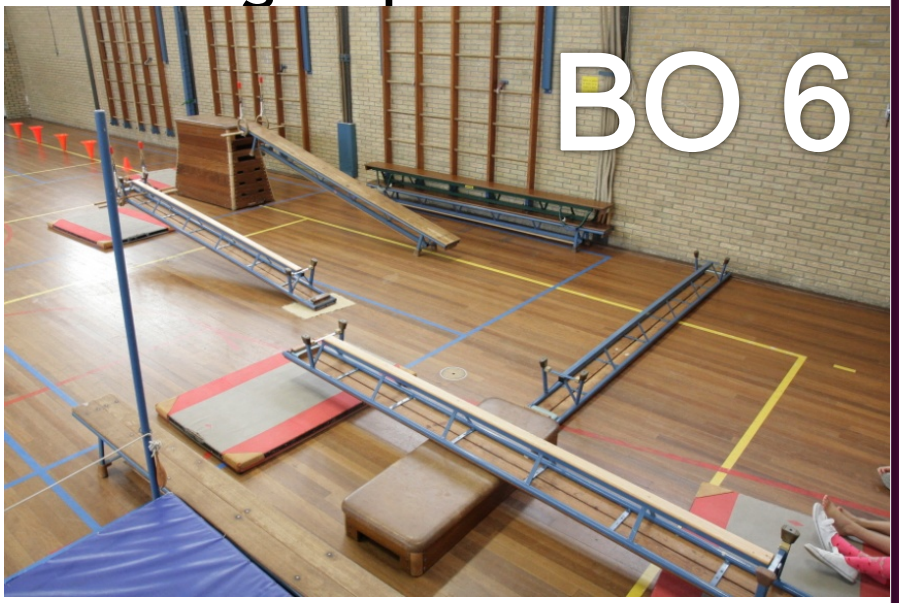
BASISLESSEN 2009

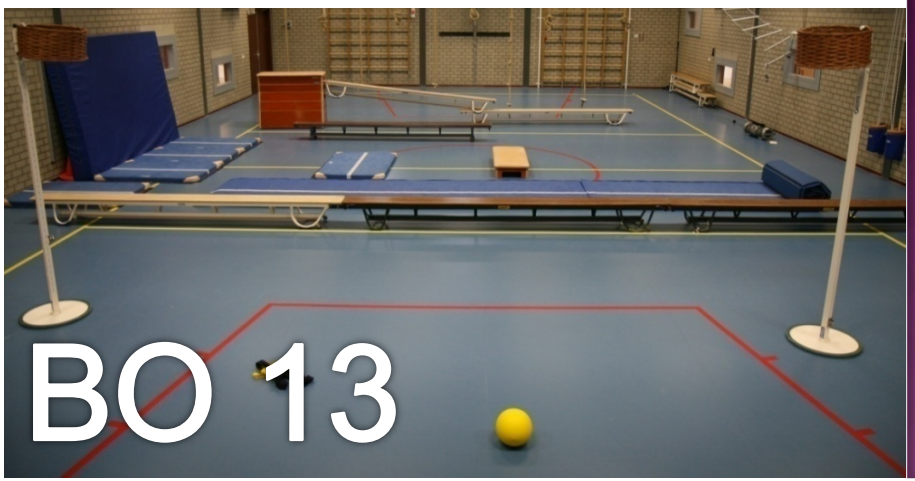
- Boeiender aanbod
- Meer differentiatie
- Hoger intensiteit
- Meer bewegen/leren
- Minder voorbereidingstijd/ meer visueel voor leerkrachten
- Minder (lang) uitleggen

ESSENTIE VAN DE METHODE

- Eén basisopstelling voor alle groepen

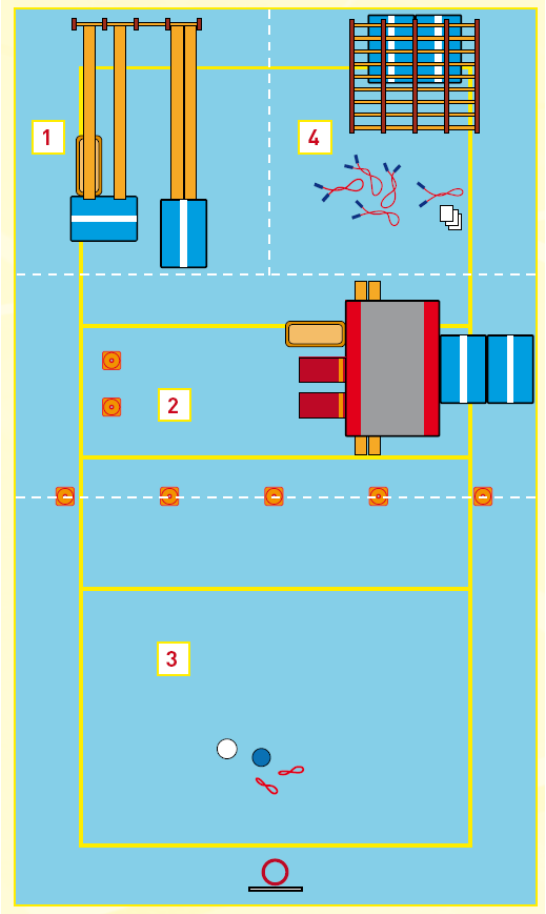






4 BEWEGINGSSITUATIES PER LES

Basisopstelling 2



EÉN BESCHRIJVING VOOR ALLE GROEPEN

- Aanbod voor de minst vaardige beweger in groep 3 tot de een boeiend aanbod voor de vaardigste kinderen in groep 8
- Er zijn tussen de 6 en 12 niveaus per bewegingssituatie beschreven

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

Niveau h: van een enkele

Niveau i: van een

Niveau j: van een

10 NIVEAUS GLIJDEN

OOK 6 BUITENLESSEN

- Warm weer
- Kouder weer
- Op gras
- Op schoolplein

WERKBLADEN VOOR KINDEREN

- Wat heb je nodig?
- Wat zet je klaar?
  - En hoe?
- Wat kun je doen?
  - Niveaus
  - Hoe wordt je een slimmere jager?
  - Hoe leer je beter rollen?

Tips voor de hurkwendsprong

Hoe zet je je handen op de kast?

Benen rechts = handen links

Benen links = handen rechts

Je eindigt met je gezicht in de richting van de kast

TIPS BIJ HOKBAL

Tips voor de loper - verlossen

Let niet alleen op de tikker, probeer ook de kinderen in het hok te verlossen. Natuurlijk als de tikker weg is

Verlos niet alleen dicht bij het hok. Overgooien kan ook over grotere afstand

De lichtblauwe loper maakt oogcontact en komt inlopen en bevrijdt de loper. Gooi de verlosbal alleen over bij oogcontact

DE WEBSITE WWW.BASISLESSEN.NL

FILMPJES, VERDIEPING EN OBSERVEREN

Basislessen bewegingsonderwijs

Home | Deel 1 | Deel 2 | Buitenlessen | FAQ | Contact | Zoeken

Basisopstelling 1

View | Edit

Klik op de betreffende **foto** om de filmpjes te bekijken.
Klik op de **tekstblokjes** onder de foto voor Verdieping of Observatieformulier.

Veiligheid vak 2 Hurksprong
Het is belangrijk dat het toversnoer (om de kasten) niet te strak gespannen is.
Anders bestaat de kans dat kinderen blijven haken.

Verdieping algemeen

Wim van Gelder
- My account
- Create content
- Administer
- Log out

Schommelen

Verdieping | Observatieformulier

Hurksprong

Verdieping | Observatieformulier

FILMBEELDEN VAN ALLE ACTIVITEITEN

OOK BEWEGEN OP MUZIEK

VERDIEPING

Verdieping BO 1 — Vak 1 Schommelen

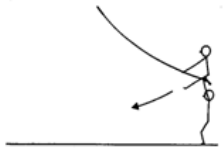
Drie kinderen kunnen zittend of staand schommelen.

Optie 1 – De leerkracht brengt de schommel op gang; de kinderen proberen de zwaai te behouden of te vergroten; de leerkracht remt de schommel af.
Alleen op gang brengen en stoppen als de drie kinderen zitten.

Optie 2 – Drie kinderen brengen de schommel op gang:
* nooit onder de rekstok/schommel doorlopen!
* alleen aan de achterkant blijven staan
* duwen tegen de rekstok en niet tegen de kinderen

Samenwerken tussen de 3 kinderen die de schommel aanduwen is belangrijk:
* niet scheef aanduwen
* tegelijk beginnen
* tegelijk stoppen.

Spreek het aantal keren dat er gezwaaid kan worden af, bijv. tien keer heen en weer.
Als er aangeduwd wordt, houden de schommelaars hun benen naar voren! (zie tekening)
De schommelaars mogen pas van de schommel gaan, als de schommel stil hangt; de volgende kunnen er nu op.
Let op kinderen die het (te) eng vinden.
Iedereen eerst één keer, daarna aan de tweede ronde beginnen.

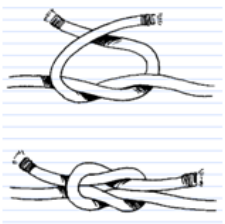


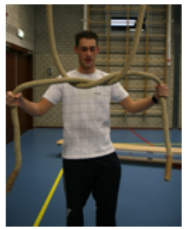
Verdieping BO 1 — Vak 1 Schommelen

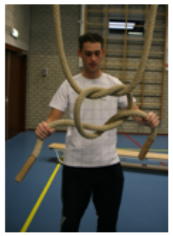
De touwbrug

Het maken van een touwbrug:

1. Leg platte knoppen in 6 stel touwen.







Platte knoop bestaat uit twee gewone 'veterknopen' boven elkaar. De ezelsbrug voor een platte knoop is: **Links over rechts, rechts over links**. Doe je dit fout, dus links over links, links over links, dan krijg je een zogenaamd 'oud wijf'. De rechterfoto laat een geslaagde platte knoop zien. De twee lussen haken in elkaar.

2. Leg de lange mat onder de touwen.

OBSERVATIEFORMULIEREN VOOR ELKE ACTIVITEIT

Observatieformulier BO 8

Niveaus zwaaien aan de touwen

Leerkracht	
Datum	
Groep	
Bijzonderheden (o.a. afwezige kinderen)	

1 De afstand die wordt overbrugd

- Kan niet hangend zwaaien aan de touwen.
1 Zwaait van mat naar mat over een afstand van 2,40 m.
2 Zwaait van lage bank naar lage bank over 3,00 m.
3 Zwaait van kast naar dikke mat over 3,30 m.
4 Zwaait van schuine bank naar lage bank over 3,30 m.
5 Zwaait van bank naar klimraam over 3,30 m.

2 De wijze waarop het touw wordt vastgehouden

a Zwaait met 2 gestrekte armen aan 2 touwen.
b Zwaait met 2 gestrekte armen aan 1 touw.
c Houdt 1 arm gebogen en 1 arm gestrekt aan 1 touw.
d Zwaait met 2 gebogen armen.

Namen	-	1	2	3	4	5	Bijzonderheden
Plaats een letter (a t/m d) van de wijze waarop het touw wordt vastgehouden in onderstaande vakjes							
1							
2							
3							

MEER MOGELIJKHEDEN

Jaarplannen – Muzieknummers - Pietendiploma's – Leerhulp

Uitdaging	Mogelijke interventie
Ik wil op de bank landen.	• Smallere sloot • Meer zwaai maken door: - hoger achteruit op te springen - middels het maken van een schommelbeweging
Ik wil tijdens het schommelen tot stand/staan komen.	• Vanuit een sprong vanaf de bank is het eenvoudigst. Al zwaaiend heeft het kind voldoende armkracht nodig om zichzelf op te kunnen trekken: • Bij een kleine zwaai lukt dat beter dan bij een grote zwaai. • Op een grote knoop of schotel gaat het beter dan op een kleine knoop.

Hypes, zoals momenteel bijvoorbeeld diabolo

Kleuters BO 1

View | Edit

Filmps van de 3 vakken bekijken: klik hier

Aanpassingen van de les voor groep 1 & 2 in tekst en foto's: klik hier

Vak 1 Schommelen

Vak 2 Hurksprong

Vak 3 Ballonnen

VOOR ALLE LESSEN ZIJN AANPASSINGEN VOOR GROEP 1 EN 2 BESCHREVEN + FILMPJES

MOGELIJKHEDEN VOOR OPLEIDINGEN

- Website over server en/of voor studenten thuis
- (tentamen)vragen aan de hand van
  - Beelden van de website
  - Methode
  - Verdiepingen

Dit jaar is een aantal groepen van de Leergang gestart, uitgaande van Basislessen bewegingsonderwijs deel 1.

UITBREIDINGEN IN KOMENDE JAAR/ JAREN

Aanvullingen voor

Kleuters
Autisme
Motorische beperkingen

Suggestielessen

Basisopstelling 15
Basisopstelling 16
Apenkooi
Speeltuin
Eigen les kinderen
Conditiecircuit
Meten aan je lichaam
Stormbaan
Atletiek

Planning
Inleidingen