

# Iedereen kan sporten

*Iedereen verdient een plekje in onze 'participatiemaatschappij'. Dik of dun, bewegingsvaardig of niet, met of zonder handicap en ga zo maar door. Met invoering van de wet op passend onderwijs (met ingang van het nieuwe schooljaar) is de uitstroom naar het speciaal onderwijs ingeperkt en is het regulier onderwijs (zelfs) verplicht om een passend onderwijsaanbod te garanderen voor elke leerling, ongeacht zijn of haar leer- of ontwikkelingsbeperkingen.*

**Door: Jorg Radstake**

NOC\*NSF en sportbonden willen graag dat ieder kind met een handicap al vanaf de basisschoolleeftijd met sporten en bewegen in aanraking komt. De ontdekkingstocht naar de ongekende mogelijkheden van, en binnen het actief sporten. Niet alleen binnen de lessen lichamelijke opvoeding, maar ook bij de (naschoolse) sportkennismakingslessen in de buurt van de school en zelfs bij het aanbod op de locaties van de sportverenigingen. Al met al voldoende mogelijkheden om sport voor deze specifieke doelgroep in te zetten.

Naast de ontwikkelingen binnen de gehandicaptensport en bij de opleidingen voor sportkader zoeken we graag de beïnvloeding

in het speelveld van sport en onderwijs (vakleerkrachten en trainers van schoolactieve verenigingen).

Om hen nog beter te ondersteunen in de zoektocht naar aanpassen van sportactiviteiten en maatwerk in de begeleiding, hebben NOC\*NSF, sportbonden, Calo Windesheim, Respo International en PlayAble (specifiek op het terrein van het leveren van maatwerk in de vertaalslag naar een Engelsta-

lige versie) de brochure *"Iedereen kan sporten, passend sportaanbod voor het onderwijs"*

ontwikkeld. Niet geheel toevallig is de Nederlandstalige versie tijdens de landelijke KVLO-studiedag voor vakleerkrachten in het primair onderwijs 'Beleef het in beweging' (van woensdag 6 november jl.) uitgebracht en in hard-copy aan alle deelnemers uitgedeeld.

De brochure staat vol met tips en trucs om iedere leerling met een handicap het plezier dat sporten en bewegen oplevert, te kunnen

**Passend sportaanbod**  
voor het onderwijs

geven! In deze brochure, die -naast de Engelstalige versie- in digitale vorm te vinden is op onder andere [www.nocnsf.nl/sportenonderwijs](http://www.nocnsf.nl/sportenonderwijs), worden tien handicaps uitgewerkt in een algemene beschrijving, een praktijkverhaal en een uitgebreide lijst met bouwstenen voor het aanpassen van het (reguliere) sportaanbod. Uiteraard ontbreken de voorbeelden van acht sportbonden in het op maat maken van het sportaanbod (op basis van enkele ontwerp mogelijkheden) niet. Deze zijn uitgewerkt in een sportactiviteitenkaart, een begeleidingskaart en een kaart voor extra maatwerk voor leerlingen met een handicap. Hiermee is getracht een aantal richtingaanwijzers te geven.

Natuurlijk is elke leerling anders en weten ouders en (vak)leerkrachten op school het allerbeste hoe maatwerk voor hun leerlingen er uitziet. Echter, algemeen geldt: Leerlingen zijn niet hun handicap, ze hebben een handicap. Dat is heel wat anders. Benader dus elke leerling gewoon vanuit wie hij of zij is en niet om wat hij of zij heeft. Denk vanuit kansen en niet vanuit beperkingen. Gun elke leerling een bewegingsactiviteit die bij hem of haar past.

### Aangepast sporten op en rondom school

Op scholen met een bevoegde (vak)leerkracht leren alle leerlingen goed sporten en bewegen. Door veelvuldig succesbelevingen te krijgen, kan iedere leerling zelf ervaren dat sporten ook gewoon ontzettend leuk is om te doen. Door uitdagingen aan te gaan kunnen ze zelfs hun grenzen binnen het sporten verleggen. Iedere leerling kan zo zijn eigen talent voor sport ontdekken! Een positieve attitude is de beste basis om niet alleen op school, maar ook bij een lokale sportaanbieder (waaronder ook de sportverenigingen vallen) met sporten verder te gaan.

Helaas blijken er geregeld leerlingen buitenspel te staan omdat ze vanwege hun beperking niet in staat zijn om op groepsniveau binnen het reguliere aanbod van sport- en beweegactiviteiten te participeren. Voor deze leerlingen zijn aanpassingen binnen het sport- en beweegaanbod nodig. Alleen dan kunnen zij ook de kracht van sport ervaren zowel op school als buiten school! Want naast een verantwoord sport- en beweegaanbod op school streeft de georganiseerde sport er ook naar dat iedere leerling vanaf

(minimaal) de bovenbouw in het primair onderwijs jaarlijks kennis maakt met twee nieuwe sporten, aangeboden door een lokale sportaanbieder. Dan kunnen de leerlingen niet alleen de sport ontdekken die het beste bij ze past, maar kunnen ze middels een doorlopende leerlijn ook makkelijker de weg naar de vereniging(en) vinden.

### Gehandicaptensport als mogelijk passend vervolgaanbod

Ook voor leerlingen met een handicap is er voldoende passend vervolgaanbod bij de

verenigingen die bekend zijn bij reguliere sportbonden. Het merendeel van de 'gehandicaptensporten' is inmiddels namelijk onder de hoede gebracht van de reguliere sportbonden. Het doel hiervan is om alle mogelijkheden die een sportbond en sportvereniging te bieden hebben ook voor sporters met een handicap beschikbaar te stellen. Van het laagste niveau tot en met Paralympische topsport voor sporters met een lichamelijke, visuele of licht verstandelijke handicap. NOC\*NSF en de aangesloten sportbonden streven naast het verhogen van de sport- >>



Contact:

[jorg.radstake@nocnsf.nl](mailto:jorg.radstake@nocnsf.nl)

THEORIEKAART

## Leerlingen met een chronische aandoening

Bewegen is belangrijk, maar leer ook de grens van inspanning te herkennen.



### Beschrijving handicap

Leerlingen met een chronische aandoening zijn leerlingen met heel diverse ziektebeelden. Jeugdreuma, astma, diabetes, epilepsie, hartziekten, chronische vermoeidheidsziekte (CVS) en kanker zijn veel voorkomende voorbeelden. Naast deze zijn er meer ziektebeelden die hier onder vallen.

Bij jeugdreuma gaat het om ontsteking van de gewrichten. De leerling heeft aanhoudende pijn en heeft moeite met het in beweging komen bij het opstarten van een lichamelijke bewegingsactiviteit. Een leerling met astma kan daarentegen bij inspanning last krijgen van kortademigheid en druk op de borst. De oorzaak hiervan ligt bij een ontsteking in de luchtwegen. Afhankelijk van welke type diabetes kan het beperkende factoren hebben bij deelname aan sportactiviteiten.

Veranderingen in het bewustzijn bij leerlingen met epilepsie kunnen risico's van vallen met zich meebrengen. Bij CVS is het van belang dat de belastbaarheid goed aangepast wordt op de leerling, maatwerk is erg belangrijk in dit ziektebeeld.

Bewegen is belangrijk, maar wees alert zodat leerlingen niet over hun grens gaan

*"Juliana is acht jaar en heeft ernstige diabetes. Zij heeft een insulinepompje aan haar buik. Juliana zorgt er zelf voor dat ze voor de gymles gegeten en geprikt heeft. Als ze namelijk te intensief beweegt met lage waarden, krijgt ze een hypo."*

Als docent van Juliana hoef ik weinig tot niets aan te passen in mijn lessen. Ze kan alles doen wat leerlingen zonder diabetes ook kunnen. Wel let ik er goed op hoe haar gezicht eruit ziet. Zijn we druk bezig en trekt haar gezicht wit weg, dan vraag ik haar hoe ze zich voelt en laat ik haar eventueel haar eigen bloedsuikers prikken om te kijken of haar waarden nog steeds goed zijn.

Verder hoef ik voor Juliana geen extra aanpassingen in de les te doen. Wel heb ik altijd mijn telefoon klaar liggen voor als er direct iets moet gebeuren. Dan bet ik de BHV'er en haar ouders."

De mate waarin deze leerlingen kunnen deelnemen aan een breed scala aan sport- en beweegactiviteiten is zeer sterk afhankelijk van welke aandoening sprake is. Het is essentieel om naar de (on)mogelijkheden te informeren en erover met de ouders en specialisten van de leerling in gesprek te gaan. Wat kan en mag nog wel en hoe kan dat in de les optimaal worden vormgegeven? Pas, indien nodig, de inspanning voor een activiteit aan door meer rust in te bouwen, meer samen te werken met anderen of het aantal activiteiten te beperken. Leer de leerling, maar ook zelf, de grens van inspanning te herkennen. Dat kan overigens per week en per les verschillen.

### De bouwstenen voor het aanpassen van het sportaanbod

- Bewaak veiligheid**
- Zorg dat je de leerling kent: maak contact, onthoud de naam en verdiep je in wat goed voor de leerling is of juist niet (zowel voor het meedoen in de groep als voor fysieke beperkingen). De mate waarin de leerling beperkingen ervaart van de chronische aandoening kan per dag verschillen. Dat gaat over de toestand van het hele ecologische systeem van de omgeving, de leerling en wat er in de taak moet gebeuren. Maak vooraf aan elke les een praatje om in te schatten hoe de kansen vandaag zijn.
  - Maak de leerling eigenaar van de aanpassingen die eventueel nodig zijn. Dit vergroot het gevoel van competentie en autonomie, en leert de leerling ook beter zichzelf in te schatten.
  - Maak gebruik van korte time-outs om te bespreken met de leerling hoe het gaat: het kan immers in de les zelf ook nog veranderen.
  - Als de leerling zelf de waarschuwingssignalen niet herkent (zoals bijvoorbeeld tekort aan energie, kleur van de huid, absences), maak dan medeleerlingen tot buddy's. Deel met de klas wat er nodig is om samen te kunnen (blijven) sporten.
  - Houd rekening met (plotselinge) pijnlaanvallen. Dit kan samenhangen met de chronische aandoening. Spreek met de leerling af waar hij dan even naartoe gaat en wie er mee gaat.
  - Als de leerling een spanningaandoening heeft, houd dan rekening met mogelijk beperkte belastbaarheid in het bewegen. Overvraag de leerling niet en houd in de gaten of de leerling over zijn grens gaat (omdat hij het bijvoorbeeld erg leuk vindt om nog een keer te proberen of wanneer hij zich verliest in het spel).

### Maak aanpassingen

- Pas de regels van de sportactiviteit aan, waardoor de leerling kan deelnemen op zijn niveau (eventueel alleen voor deze leerling). Denk bijvoorbeeld aan aangepast materiaal dat minder energie vergt (lichtere bal), andere regels voor de leerling (geen recht van aanval hoeven halen) of aangepaste posities (vaste keepersrol).
- Indien van toepassing: Inspanningsbeperkende maatregelen treffen. Te denken valt aan afstanden van een veld, aantal beurten per keer, fysieke uitdagingen, etc.

### Verdeel rollen

- Denk ook aan roldifferentiatie: de leerling kan ook andere taken op zich nemen dan de actieve doenersrol!

### Doorverwijzing

Er zal op school al veel beschikbaar zijn over de mogelijkheden en omgang met deze leerlingen. Vraag daarnaar!

Verder is er specifieke deskundigheid te benaderen door inzet van:

- Ambulant begeleider bewegingsonderwijs, verbonden aan school voor leerlingen met lichamelijke of/ en meervoudige beperkingen.
  - Behandelend fysiotherapeut en/of kinderrarts.
- Internet:  
[www.reuma.startpagina.nl](http://www.reuma.startpagina.nl)  
[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl), [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)  
[www.epileptie.nl](http://www.epileptie.nl), [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)  
[www.kanker.startpagina.nl](http://www.kanker.startpagina.nl)

participatie ook gezamenlijk de doelstelling na om Nederland te laten behoren tot de top tien van de wereld (dit geldt overigens ook voor de valide sport). Daarom wordt er veel aandacht besteed aan talentscouting en talentontwikkeling. Zo wordt er jaarlijks een Paralympische Talentdag georganiseerd waarbij talentvolle sporters hun kwaliteiten aan diverse bondscoaches kunnen laten zien om uiteindelijk een plek in een talentselectie of zelfs nationale selectie te bemachtigen.

### Passend sportaanbod voor leerlingen met een 'handicap'

In deze publicatie staat dus maatwerk en het respecteren van verschillen in een klas centraal. Door diverse maatschappelijke ontwikkelingen is aandacht voor de samenstelling van de klas steeds belangrijker. Aan de ene kant komt dat omdat we steeds beter weten welke oorzaken ten grondslag kunnen liggen aan mogelijke beperkingen van leerlingen. Er is meer kennis en het zou goed zijn om

die ook te benutten. Maar aan de andere kant ook de instroom van leerlingen in het regulier onderwijs wordt steeds breder. Met invoering van de wet op passend onderwijs (01-08-2014) is de uitstroom naar het speciaal onderwijs ingeperkt en is het regulier onderwijs verplicht om een passend onderwijsaanbod te garanderen voor elke leerling, ongeacht zijn of haar leer- of ontwikkelingsbeperkingen.

### Maatwerk gevraagd

Alle leerlingen hebben het nodig om in groeiende zelfstandigheid bewegingscontexten te leren kiezen die bij hen passen. In relatie met de bewegingsdeskundigen (waaronder de vakleerkrachten en trainers) leren ze af te stemmen op anderen en zichzelf in deze (sport)groep. Met plezier en succes leren ze ontdekken welke sport- en bewegingsactiviteit op welke manier bij hen past. Het is belangrijk deze ontwikkeling van leerlingen steeds voor ogen te houden. Het gaat er niet

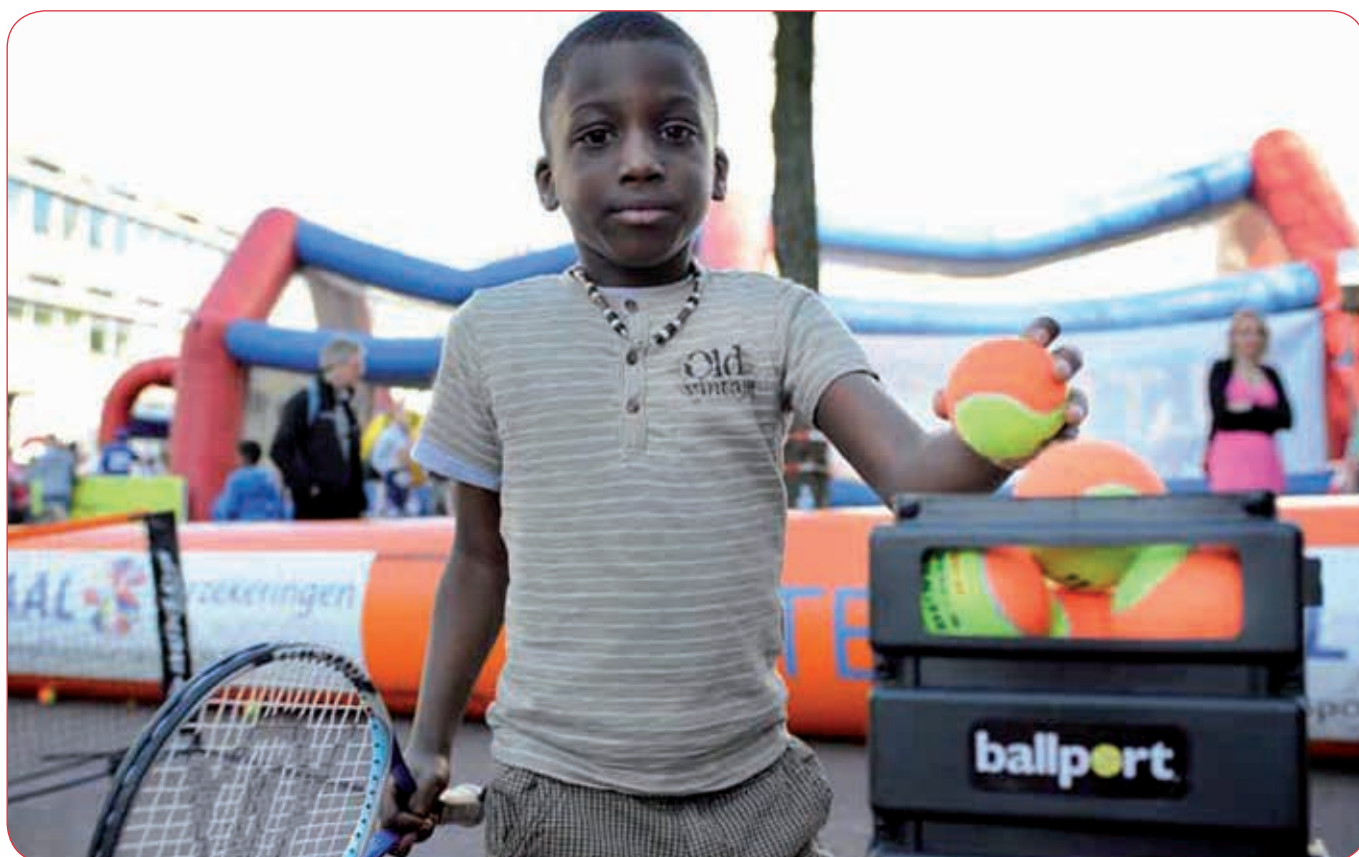
om dat de leerling bij de bewegingsactiviteit of sport past: het gaat er om hoe de activiteit/sport bij de leerling kan passen!

### Ontwerpend lesgeven

Eigenlijk is het steeds opnieuw bieden van maatwerk 'ontwerpend lesgeven'. Naast een goede organisatie van de activiteit en voldoende aantrekkingskracht de activiteit te blijven herhalen, staat vooral het lukken centraal. Daarvoor wordt in deze publicatie steeds aangesloten bij wat een leerling nog wel kan, om vervolgens te zoeken naar mogelijkheden dat in (ver)nieuwe(nde) activiteiten als kracht te benutten. Naast de mogelijkheden van de leerling staan ook de mogelijkheden en de bedoeling van de activiteit centraal. En bij het zoeken naar een goede nieuwe activiteit is het belangrijk de bedoeling van de activiteit vast te houden. Daarmee blijft de activiteit ook voor de leerling betekenisvol. Dan is niet elke aanpassing even goed: bij het zoeken







naar kwaliteitsrijke aanpassingen moet de essentie van de activiteit zoveel mogelijk bewaard blijven.

De passende organisatie (loopt 't?), de motivatie om te willen proberen (leeft 't?) en de kans het te leren (lukt 't?) dragen bij aan nieuwe mogelijkheden voor leerlingen.

In de praktijk stel je jezelf dan de volgende vragen:

Vraag 1: Wat lukt er wel en wat lukt er niet?

Vraag 2: Welke aanpassingen kan ik maken in mijn uitleg, mijn arrangement en mijn regels?

Vraag 3: Hoe kan ik de essentie van de activiteit bewaren?

#### Meer informatie?

Zowel de Nederlandstalige als Engelstalige versie is te vinden onder gehandicaptensport én sport en onderwijs op de website van NOC\*NSF. Kijk voor meer informatie over sport en onderwijs op [www.nocnsf.nl/sportenonderwijs](http://www.nocnsf.nl/sportenonderwijs). Alles met betrekking tot

gehandicaptensport is te vinden op [www.nocnsf.nl/gehandicaptensport](http://www.nocnsf.nl/gehandicaptensport) en het compleet aangepaste scholingsaanbod wordt vanuit de Academie voor Sportkader ([www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader](http://www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader)) geïnitieerd.

*Jorg Radstake is opleidingsdocent aan Hogeschool Windesheim (Calo) in Zwolle en tevens als adviseur sport en onderwijs bij NOC\*NSF werkzaam.*

*De volledige brochure is te lezen op de website [www.kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl)*

#### advertenties

## WINTERSPORT MET SCHOOL?

**Benader ons voor**

**Materiaalhuur**    *Ski / Snowboard sets incl helm v.a. €50,- p.p.p.w.*

**Instructeurs**    *Lessen, clinics, training, coaching, gidsen*

**Ripstar snow travel**

- ✓ *Meer dan 20 jaar ervaring in wintersport reizen*
- ✓ *Nederlandstalige en gediplomeerde ski en snowboard instructeurs*
- ✓ *Materiaal gratis bezorgd en afgesteld op locatie*

WWW.RIPSTAR.NL // INFO@RIPSTAR.NL // 020-6886090  
ADMIRAAL DE RIJTERWEG 547 // 1055 MK // AMSTERDAM

**klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen**

\*Speciaal assortiment voor scholen\*

ENTRE-PRISES

WWW.ENTRE-PRISSES.NL