

8. Bewegen en sport

Karakteristiek

Blijvende en verantwoorde deelname aan bewegen en sport is voor leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs belangrijk. Leerlingen worden zich in sterke mate bewust van hun (fysieke) mogelijkheden en onmogelijkheden. Het verkennen en accepteren van de eigen mogelijkheden en het ontwikkelen van zelfvertrouwen zijn daarbij essentieel.

Het ontwikkelen en behouden van een actieve leefstijl en de voorbereiding op een zinvolle en gezonde vrije tijdsbesteding vormen belangrijke doelstellingen van het leergebied Bewegen en sport in het vso uitstroomprofiel Arbeidsmarkt. Om dat doel te bereiken leren leerlingen deel te nemen aan een breed scala van actuele bewegingsactiviteiten. Leerlingen leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren in aansprekende bewegingssituaties. Het gaat daarbij om bewegingsvormen als balanceren, springen, zwaaien, klimmen, duikelen, hardlopen en bewegen op muziek. En om spelvormen als tik- en afgooispelen, doelspelen en terugslagspelen en spelactiviteiten waarbij het gaat om mikken en jongleren en zelfverdediging.

Ter voorbereiding op een zinvolle en gezonde vrijetijdsbesteding zullen leerlingen zich ook oriënteren op een passende buitenschoolse bewegings- en sportcultuur zoals die wordt aangeboden in hun woon- of leefomgeving, op de meer seizoengebonden bewegingsactiviteiten en eventueel op het naschoolse aanbod van de school.

Als scholen in de gelegenheid zijn om zwembad aan te bieden aan leerlingen die daarin nog onvoldoende vaardig zijn, kan worden bevorderd dat leerlingen in hun vrije tijd veilig kunnen zwemmen.

De meeste bewegings- en sportactiviteiten worden gezamenlijk ondernomen en dus is het nodig om te leren die zelfstandig en gezamenlijk op gang te brengen en te houden. Daarbij is het van belang dat leerlingen leren af te spreken wat de regels zijn, hoe die na te leven en wie welke rol speelt. Verder hoort daarbij elkaar helpen, op veiligheid letten, elkaars mogelijkheden respecteren en eigen mogelijkheden verkennen. Het is eigen aan bewegen dat er plezier aan te beleven valt. Dat plezier is van groot belang voor een blijvende deelname aan bewegingsactiviteiten.

Ter voorbereiding op arbeid zitten in veel bewegingsactiviteiten aspecten die van belang zijn voor lichamelijke arbeid, zoals tillen, kracht zetten en op hoogte werken. Deze aspecten zullen gekoppeld aan passende activiteiten aan de orde komen.

Veiligheid in bewegingssituaties en fitheid in relatie tot bewegen is ook een thema dat samen met verschillende activiteiten aan de orde komt.

De motorische ontwikkeling bij leerlingen met een fysieke of zintuiglijke beperking is veelal achter vergeleken met leeftijdsgenoten. Bewegen in de ruimte kan voor deze leerlingen omgeven zijn met onzekerheid en angst. De uiteenlopende lichamelijke beperkingen kunnen een motorisch actieve deelname aan activiteiten voor sommige leerlingen moeilijk of zelfs onmogelijk maken. Voor zover mogelijk zullen voor deze leerlingen alternatieven worden aangeboden waarin ze op een andere en passende manier actief betrokken kunnen zijn bij een bewegingsactiviteit.

Voor blinde leerlingen zijn balspelen slechts beperkt mogelijk. Activiteiten als zwemmen, skiën, schaatsen, klimmen, fitness en kanoën zijn wel mogelijk. Met aangepast sportmateriaal kan veel worden bereikt. Slechtziende leerlingen kunnen bijna alle spelvormen op een eenvoudig niveau beoefenen.

Ook bij leerlingen met een auditieve en/of communicatieve beperking kan sprake zijn van een achterstand in de motorische ontwikkeling, veroorzaakt door beperktere ervaring in verschillende vormen van bewegen en spelen. Ook komen stoornissen in de coördinatie en de planning van bewegingen voor. Door de stoornis van het gehoor kunnen dove en slechthorende

leerlingen problemen met hun evenwicht hebben. Spelactiviteiten met andere leerlingen kunnen lastig zijn door problemen in de onderlinge communicatie.

Voorstel Kerndoelen Bewegen en sport

1. De leerling leert deel te nemen aan activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden.

Hierbij kan men denken aan:

- bewegingsgebieden als balanceren, klimmen, zwaaien, springen, hardlopen;
- activiteiten als: acrobatiek, schommelen, trampolinespringen, sprinten, mountainbiken.

2. De leerling leert deel te nemen aan verschillende spelgebieden.

Hierbij kan men denken aan:

- spelvormen zoals doelspelen, terugslagspelen, tik- en afgooispelen, honkloopspelen, zelfverdedigingsspelen, mikspelen, jongleren;
- activiteiten als: basketbal, badminton, judovormen, trefspelen, golf.

3. De leerling leert deel te nemen aan verschillende vormen van bewegen op muziek.

Hierbij kan men denken aan: bewegen in de maat van de muziek en dansvormen.

4. De leerlingen leren zelfstandig met elkaar bewegingssituaties te reguleren.

Hierbij kan men denken aan:

- regels en functies leren hanteren en accepteren;
- functiewisselingen toepassen;
- zo zelfstandig mogelijk team- en groepsindelingen leren maken en accepteren;
- sport- en spelsituaties in de vrije tijd (buiten schoolverband) zelfstandig leren regelen;
- klaarzetten, opruimen, herstellen en aanpassen van opstellingen van materialen.

5. De leerlingen leren met elkaar bewegingssituaties positief te beleven.

Hierbij kan men denken aan:

- ingaan op de bewegingsuitdaging en zich willen verbeteren;
- waarderen van de inbreng van anderen;
- inschatten welke activiteiten, contexten en motieven bij hen passen.

6. De leerling leert over de waarde van bewegen voor gezondheid en welzijn en ontwikkelt een gewoonte van regelmatig en verantwoord bewegen.

Hierbij kan men denken aan:

- leren over de voordelen van regelmatig intensief bewegen;
- ontwikkelen van gewoonte om zo mogelijk regelmatig intensief te bewegen;
- principes van veilig en verstandig bewegen (op school, thuis, in de vrije tijd en op het werk);
- ergonomische aspecten van lichamelijke arbeidsmatige activiteiten.

7. De leerling oriënteert zich op sport- en bewegingsmogelijkheden in zijn omgeving, leert een voor hem passende keuze te maken uit dit aanbod en leert actief deel te nemen aan bewegingsactiviteiten buiten schoolverband.

Hierbij kan men denken aan:

- deelnemen aan sportoriëntatie- en keuzeprogramma's;
- verkennen en benutten van mogelijkheden om lid te worden bij sportvereniging(en);
- naar evenement(en) gaan.