

# “Juf, wat gaan we doen?”

*Krijg je deze vraag ook zo vaak te horen? De meeste kinderen komen vol enthousiasme de gymzaal binnen en kunnen niet wachten om te beginnen. Maar bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Bewegen, spelen en ontdekken is voor veel kinderen een natuurlijke behoefte binnen hun ontwikkeling. Voor kinderen met een beperking geldt dat echter niet altijd. Verschillende redenen kunnen hiervan de oorzaak zijn. In dit artikel worden mogelijkheden aangereikt voor hulp aan deze kinderen.*

Door: Anne Meijer en Rian van Lieshout

35

## Houd je vak schoon

Groepsles  
Juf, wat gaan we doen?

Behendigheid  
Samenwerken  
Spelontwikkeling



### Activiteit

Verdeel de zaal met behulp van banken of 2 toverkoorden in vier vakken (kruis). Maak vier teams. Leg in ieder vak een aantal ringen. Iedere leerling heeft een stok. De

leerlingen proberen de ringen met de stok naar het vak van de tegenstanders te schuiven. Welk team heeft bij het eindsignaal de minste ringen in zijn vak liggen?

### Materiaal

- 4 banken of 2 toverkoorden
- Ringen

- Stokken

### Aanpassingen

#### Makkelijk

- Houd het spel overzichtelijk door niet te veel ringen te gebruiken.

#### Moelijk

- Zet een kegel in het midden van ieder vak. De leerlingen kunnen extra punten verdienen door deze bij de tegenstander om te spelen.
- Vervang de stokken en ringen door hockeysticks en balletjes.

#### Denk aan

- Maak de toverkoorden beter zichtbaar door er lintjes aan te hangen.
- Wanneer de leerlingen motorisch niet vaardig genoeg zijn om met een stok de ring te schuiven, laat ze dan op de grond zitten en met hun handen spelen. Gebruik eventueel ander materiaal, zoals kleine balletjes of pittenzakjes.

Een lichaam dat niet meewerkt, een teveel aan (spel)regels om de bedoeling goed te kunnen begrijpen, een onoverzichtelijke ruimte, klasgenootjes die iets anders willen, noem maar op. Allerlei problemen die het spelen, bewegen en ontdekken moeilijker kunnen maken. Hoe pas je als leerkracht een bewegingsles zo aan, dat je tegemoet komt aan de bewegingsbehoefte van alle kinderen?

### Praktijkmap speciaal onderwijs

Als docent bewegingsonderwijs probeer je het aanbod zo aan te passen dat de spelletjes en activiteiten voor alle kinderen speelbaar zijn. Zelf zijn we ongeveer tien jaar werkzaam in het speciaal onderwijs. We geven bewegingslessen op een ZMLK-school en op een mytyl/tyltylschool. We merkten dat veel collega's het lastig vinden om voor deze doelgroepen oefenstof te bedenken. Helaas is er voor het speciaal onderwijs nog niet veel naslagwerk te vinden. Dat is de reden geweest om onze ideeën en ervaringen te bundelen. Met 'Juf, wat gaan we doen' hebben we geprobeerd een praktijkmap samen te stellen met overzichtelijke mediakaarten.

### Leidende principes

Bij deze samenstelling zijn wij ook uitgegaan van een aantal belangrijke principes. In de eerste plaats vinden wij dat in iedere bewegingsles het plezier zeker niet mag ontbreken. Door succeservaringen en het beleven van plezier, komt de ontwikkeling

Houd je vak schoon



van een kind (hoe klein de stapjes soms ook zijn) op gang. We proberen met de bewegingsactiviteiten bij te dragen aan een positief zelfbeeld, iets wat voor iedere leerling erg belangrijk is. We laten ons daarbij niet leiden door de beperkingen van het kind, maar gaan juist uit van alle mogelijkheden die er wel zijn.

In onze kijk op bewegingsonderwijs, gaat een kind in de eerste jaren van zijn ontwikkeling zelf op onderzoek uit. Het kind leert zijn eigen lichaam en zijn omgeving kennen door bewegend te *ervaren*. Door het opdoen van allerlei ervaringen komt het kind vervolgens tot *handelen*. Een kind gaat een beweging pas uit zichzelf maken, wanneer het deze accepteert en als plezierig ervaart.

Onze uitgangspunten zijn:

● *Bewegen en ervaren*

We proberen het kind zoveel mogelijk handvatten te geven om te kunnen experimenteren, beleven en ervaren. Het eigen lichaam 'leren kennen' en het lichaam als positief ervaren, staan centraal. De beweegsituaties zijn vooral gericht op:

- beleven van bewegingen
- beleven van het eigen lichaam
- beleven van de omgeving (ruimte en materialen)
- ervaren van het motorisch kunnen
- ervaren van grenzen
- ervaren van emoties (zoals plezier, spanning en angst)
- ervaren van 'de ander' tijdens het bewegen.

Bij het beleven en ervaren is het vooral belangrijk dat je als docent goed aansluit bij het ontwikkelingsniveau van een kind. Ga uit van de mogelijkheden van ieder kind en wat zij als plezierig ervaren. Richt vanuit dat uitgangspunt de beweegsituatie in. Het is beter om een situatie steeds iets moeilijker te maken, dan deze te moeten vereenvoudigen gedurende de les. Het zelfvertrouwen van een kind groeit als een oefening lukt, hierdoor wordt succeservaring opgedaan. Wanneer leerlingen zich verder ontwikkelen, richten we ons ook meer op:

● *Bewegen en handelen*

De beweegsituaties doen steeds meer een beroep op het leervermogen en op de zelfstandigheid van kinderen. Leerlingen worden zich steeds bewuster van het handelen.

Contact:

rian.lieshout@emiliusschool.nl,  
a.meijer@hermanbroerenschool.nl

20

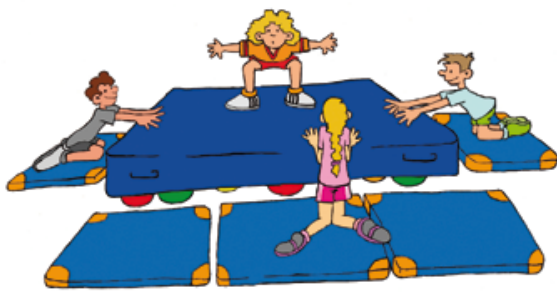
## Stationsles

Juf, wat gaan we doen?

# De wiebelmat

Grondvormen van bewegen

Samenwerken



Activiteit

Omring de dikke mat met kleine matjes. Leg onder de dikke mat veel ballen. Op de dikke mat zit of staat een leerling. De andere leerlingen zitten op de kleine matjes en bewegen de dikke mat op en neer.

Materiaal

- Dikke mat
- 10 kleine matjes
- Ballen

Aanpassingen

Makkelijk

- Beweeg de mat één richting op.

Moeilijk

- Gebruik ballen van verschillende grootte.
- Maak er een wedstrijdje van: welke leerling kan het langst..?

Denk aan

- Laat de leerling allerlei balanceeroefeningen doen/ervaren (bv. liggen, zitten, staan, op één been staan, lopen).

Wiebelmat

De beweegsituaties zullen gericht zijn op de volgende gebieden:

- motorisch gebied: aanleren van bewegingen (techniek)
- sociaal gebied: leren samenwerken, omgaan met de mogelijkheden en onmogelijkheden van elkaar
- emotioneel gebied: leren omgaan met winst en verlies, met teleurstelling, prestatiebereidheid, het ontwikkelen van doorzettingsvermogen en het zelfvertrouwen
- cognitief gebied: tactiek, spelinzicht (anticiperen, toepassen van regels), ruimtelijke oriëntatie.

En voor alle lessen geldt:

● *Bewegen en plezier*

De bekende bewegingsactiviteiten, worden in verschillende variaties aangeboden waarbij het plezier, het samen spelen en het beleven centraal staan.

### Ervaren, handelen en plezier

Voor de leerlingen die vanuit het 'bewegen en ervaren' komen, zal 'bewegen en plezier' gericht zijn op bekende en steeds terugkerende belevingen en ervaringen, waarbij de sfeer en het plezier het belangrijkste doel zijn. Leerlingen die binnen het 'bewegen en handelen' een aantal activiteiten en spelen hebben aangeleerd, komen uiteindelijk ook in de benaderingswijze van 'bewegen en plezier'. Maar hier gaat het om het spelen van bekende activiteiten op zo zelfstandig mogelijke wijze. Maar ook bij het 'bewegen en handelen' is het opdoen van zoveel mogelijk positieve lichaamservaring erg belangrijk.

### Domeinen

Binnen het bewegingsonderwijs heb je meerdere aspecten. Wij hebben een aantal domeinen beschreven, waaraan wij binnen ons vak proberen te werken. >>



Omslag map 'Juf wat gaan we doen?'

Deze domeinen zijn:

● *Grondvormen van bewegen*

Hiertoe behoort alles wat met grove motoriek te maken heeft. Zoals zitten, staan, verplaatsen (eventueel met hulpmiddel), lopen, springen, klimmen en klauteren, balanceren, rollen, duikelen en zwaaien et cetera.

● *Behendigheid*

We hebben voor het begrip behendigheid gekozen omdat we vinden dat een term als balvaardigheid niet veelzijdig genoeg is. Door verschillende materialen te gebruiken, worden de kinderen uitgedaagd om te bewegen. Door diverse materialen te ontdekken, ermee te manipuleren, te spelen, werpen, mikken, vangen en slaan, worden leerlingen behendig op hun eigen niveau.

● *Spelontwikkeling*

Leerlingen leren samen met een ander een (sport)spel te spelen. Hierbij wordt gewerkt aan het leren samenwerken, het uitvoeren

van verschillende taken, het omgaan met emoties binnen het spel, het spelinzicht (anticiperen, toepassen van regels) en tactiek.

● *Stoeispelen*

Leerlingen leren spelenderwijs met elkaar te stoeien. Denk hierbij ook aan trekken en duwen en het vasthouden onder weerstand.

● *Bewegen en muziek*

Leerlingen leren zich vrij te bewegen op de muziek. Niet alleen bewegen op de maat van de muziek, maar luisteren naar het thema van de muziek. Veel lessen worden op muziek uitgevoerd omdat dit voor veel leerlingen een stimulans is om te bewegen en muziek tevens voor een passende sfeer zorgt.

● *Ruimtelijke oriëntatie*

Voor veel leerlingen binnen ons type onderwijs is de wereld niet vanzelfsprekend. Ze zien de wereld vanuit hun rolstoel of hebben vaak meer tijd nodig om de ruimte in zich op te nemen. Een (logische) route bepalen,

het weglopen van een tikker, een positie in een spel innemen, zijn allemaal aspecten die ruimtelijk inzicht vergen.

● *Conditie en uithoudingsvermogen*

Werken aan conditie en uithoudingsvermogen, maar vooral ook aan doorzettingsvermogen, is ook voor onze doelgroep erg belangrijk. Kinderen leren hierdoor hun eigen grenzen kennen.

● *Samenwerken*

De leerlingen kunnen de eigen (on)mogelijkheden en die van de ander inschatten. Samen leren ze een voor iedereen speelbare beweegsituatie te creëren of tot een gezamenlijke prestatie te komen. Denk hierbij ook aan de beurt nemen, wachten op een ander, elkaar helpen, overleggen en elkaar aanmoedigen.

● *Spelen met materiaal*

Dit is een heel ruim begrip. Om voor de leerlingen lessen uitdagend en speelbaar te maken, proberen we ook juist verder te kijken dan de reguliere materialen.

**Spelen aanpassen**

Op de mediakaarten staat een duidelijke beschrijving van de activiteit, een materiaal-lijst en eventuele aanpassingen om het spel makkelijker of moeilijker te maken. Ook staat aangegeven welke domeinen er aan bod komen. Alles wordt verhelderd door een frisse tekening, waardoor je in één oogopslag kunt zien wat de bedoeling is.

Veel spelletjes en ideeën zullen je bekend voorkomen. Door spelregels te veranderen of door de structuur en organisatie aan te passen, wordt een bekend spel vaak wél speelbaar voor onze doelgroep. Door verder te kijken dan alleen het alledaagse gymmaterieel, kun je soms beter aansluiten bij de belevingswereld en het ontwikkelingsniveau van de leerlingen. Zo maak je van een bewegingsles een ervaringsles. De meest eenvoudige spelletjes en ideetjes zijn vaak het meest succesvol.

De map is een leuke, waardevolle en originele aanvulling op het bestaande programma. De spelletjes en activiteiten zijn bedoeld voor leerlingen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Maar, omdat plezier in bewegen voorop staat, zijn de lessen uit de map voor alle kinderen een belevenis.

De map 'Juf, wat gaan we doen?' is te bestellen op [www.eduforce.nl](http://www.eduforce.nl). ◀■

