

Bewegen met een visuele beperking

Praktische handreiking voor leerkrachten in het reguliere bewegingsonderwijs

Toen we bij Bartiméus begonnen als jonge gymleraar troffen we bij het materiaal drie houten hoogspringlatten aan. Vol enthousiasme begonnen we buiten op het veld aan onze eerste hoogspringles mét de springlatten. Aan het eind van het eerste lesuur hadden we zes halve springlatten, die we vervolgens maar in de vuilcontainer hebben geworpen!

Door: Jan Schippers

B **Blindelings bewegen**
 Mensen met een visuele beperking bewonen een wereld, die in eerste instantie voor zienden is geschapen en ingericht. Het is niet mogelijk deze wereld helemaal aan te passen aan de behoeften van mensen met een visuele beperking en dus moeten deze mensen leren zich aan te passen aan de bestaande wereld en daarmee goed en veilig om leren gaan. Dat doel is een belangrijk uitgangspunt van het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking. Met deze artikelen willen we leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke bewegen. Deze artikelreeks is gebaseerd op de Leidraad 'Blindelings Bewegen' (Schippers, 2010 en ook de titel van de serie praktijkartikelen waarvan aflevering 1 in deze uitgave staat). Dit boek voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs is opgebouwd volgens de bekende 'oude' indeling: atletiek, gymnastiek, spelen, zwemmen.

In het regulier onderwijs

Het is van belang dat leerkrachten bewegingsonderwijs die een blinde of slechtziende leerling in de groep hebben, enige kennis hebben van de implicaties van de beperking van deze leerlingen.

Dit hoofdstuk presenteert factoren die bepalend zijn voor de resultaten van het bewegingsonderwijs aan deze leerlingen. We maken onderscheid in slechtziende en blinde leerlingen.

Alle leerlingen met een visuele beperking hebben in meerdere of mindere mate speciaal bewegingsonderwijs nodig. Alleen voor 'sportieve' leerlingen met een visus groter dan 0.3 geldt dit niet altijd. Getalenteerde bewegers met een visuele beperking zijn veel minder beperkt bij het bewegen dan lotgenoten die motorisch minder vaardig zijn. Het omgekeerde geldt echter ook.

In het reguliere onderwijs zijn de omstandigheden in de lessen bewegingsonderwijs meestal heel anders dan in speciale scholen. De groepsgrootte, de zaal, het veld, de materialen, de organisatie en de begeleiding voldoen meestal niet aan de voorwaarden van speciaal bewegingsonderwijs. Wel kunnen scholen rekening houden met een aantal belangrijke factoren, die invloed hebben op de resultaten van bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

Bewegingsonderwijs aan slechtziende leerlingen

De leerling

Net als alle mensen, hebben ook leerlingen met een visuele beperking een eigen uniek karakter en specifieke persoonlijke eigenschappen. Zij zijn van nature vlug of langzaam; rustig of nerveus; zij zijn dik of dun; behulpzaam of egoïstisch; handig of onhandig; sportief of onsportief. Het is belangrijk dat de leerkracht begrip en respect heeft voor de eigenheid van de leerling. Dat betekent onder andere dat hij lessituaties creëert, die leerlingen de kans geven zich te ontwikkelen. Zo heeft het bijvoorbeeld weinig zin om een veel te dik kind te leren kopje duikelen in de ringen of te leren touwklimmen. Het is zinvoller om zo'n leerling een alternatief aan te bieden, dat:

- deze leerling erbij laat horen
- maakt dat de leerling een positieve bijdrage levert aan de klas
- eventueel de dikte bestrijdt
- deze leerling een zinvolle beweging leert. >>

De leerkracht zoekt de mogelijkheden en onmogelijkheden van de leerling, sluit aan bij zijn mogelijkheden en probeert zijn onmogelijkheden in positieve zin te veranderen. Met andere woorden: de leerkracht respecteert en accepteert de leerling.

De aard van de visuele beperking

Er zijn veel verschillende vormen van slechtziendheid. Elke slechtziende leerling neemt de wereld weer anders waar. De aard van de visuele beperking is zeer bepalend voor de bewegingsmogelijkheden van slechtziende leerlingen, maar de leerkracht heeft hierop geen invloed. De visuele beperking is een gegeven. Het is echter van belang dat de leerkracht zich realiseert dat hij nooit precies weet wat de slechtziende leerling wel en niet ziet, en vooral hoe de leerling dingen ziet. Ook is het belangrijk dat de leerkracht zich ervan bewust is dat de slechtziende leerling niet weet wat er allemaal te zien is, of anders gezegd: dat hij niet weet hoe de 'ziende wereld' eruit ziet.

De aard van de visuele beperking wordt bepaald door de volgende factoren:

- de gezichtsscherpte. Voor het bewegen is de gezichtsscherpte niet van het grootste belang. Ook al ziet de leerling een object wazig, hij merkt het wel op en zal er bewegend op inspelen
- de lichtgevoeligheid. De gevoeligheid voor lichtprikkels kan in bepaalde omstandigheden bewegingsproblemen opleveren, bijvoorbeeld bij schemer of bij felle zon. Een oogarts zei eens: "In het donker hebben alle mensen een visuele beperking!"
- kleuren zien. Kleuren helpen om contrasten te zien, maar in hoeverre iemand kleuren ziet is niet essentieel voor het bewegen
- het gezichtsveld. Als het gaat om bewegen, is dit de belangrijkste component van het zien. Wanneer het gezichtsveld beperkt is, bijvoorbeeld bij een kokergezichtsveld (heel klein gezichtsveld), ziet de leerling objecten niet of te laat, met alle gevolgen van dien voor (de veiligheid van) het bewegen. Mensen met een beperkt gezichtsveld zijn bovendien vaak in sterke mate nachtblind. NB. Maatschappelijk blind wordt iemand genoemd wanneer iemand wel braille (blind) leest, maar zich beweegt als een slechtziende.

Acceptatie

In hoeverre de beperking invloed heeft op het bewegen, is ook afhankelijk van de wijze waarop



Hardlopen opent je wereld

de leerling omgaat met zijn beperking. Wanneer een leerling zijn beperking (nog) niet heeft geaccepteerd, heeft hij in feite een extra beperking. We stellen wel eens wat boud: "De mate van visuele beperking en de (vermeende) zichtbaarheid daarvan zijn omgekeerd evenredig met de mate van acceptatie van de beperking door de betreffende persoon." Dat is een grove benadering, maar er zit veel in. Hoe minder zichtbaar het is dat iemand een visuele beperking heeft, hoe moeilijker hij voor zijn beperking uit durft te komen. Omgekeerd geldt hetzelfde.

Het is van belang dat de leerkracht de beperking van de leerling, na verloop van tijd, bespreekbaar maakt en (letterlijk, en/of figuurlijk) naast de leerling gaat staan. Door leeractiviteiten aan te bieden die binnen de mogelijkheden van de leerling liggen en die gemakkelijk lukken, stimuleert de leerkracht het zelfvertrouwen van de leerling.

Slechtziendheid heeft in het algemeen onder andere de volgende gevolgen voor het bewegen en de bewegingsmogelijkheden van leerlingen:

- de leerling kan bewegingen niet of moeilijk afkijken en nadoen
- missers, valpartijen en botsingen veroorzaken bewegingsangst en belemmeren het deelnemen
- het bewegingstempo loopt meestal sterk terug, onder andere als gevolg van een inadequate bewegingshouding en -uitvoering.

Enkele bekende leeractiviteiten worden beschreven in het praktijkkatern (te beginnen met atletiek), waarbij wordt aangegeven hoe de leerkracht op school deze het beste kan aanbieden en beter toegankelijk kan maken voor de visueel beperkte leerling. Tevens wordt aandacht besteed aan het helpen en aan de veiligheid. De beschrijvingen worden ondersteund en verduidelijkt door tekeningen van de arrangementen. De foto's zijn voornamelijk illustratief.

Daarnaast zijn er voor mensen met een visuele beperking gelukkig tal van recreatieve bewegingsactiviteiten mogelijk, zowel binnen als buiten schooltijd. Een aantal daarvan wordt in deze leidraad genoemd of beschreven.

Verder wordt aandacht besteed aan de outillage: zaal, veld, zwembad, materiaal en verlichting. Hoewel leerkrachten in het reguliere onderwijs (vanwege de hoge kosten) helaas niet altijd in staat zijn om deze zaken aan te passen, is het van belang dat zij weten wat voor deze leerlingen ideale, optimale omstandigheden zijn.

Op de school voor speciaal onderwijs van de stichting Bartiméus hebben de leerkrachten bewegingsonderwijs vele slechtziende en blinde (oud) leerlingen begeleid bij de activiteiten die in deze Leidraad aan de orde komen. Ze hebben geconstateerd hoe wezenlijk bewegingsrecreatie naast het bewegingsonderwijs kan bijdragen aan een zinvoller bestaan in de wereld, waarin deze leerlingen leven en zich bewegen.

Lopen opent je wereld

Vooraf *lopen* en de oriëntatie in de ruimte die dat vereist, is voor mensen met een visuele beperking onontbeerlijk om hun weg in de wereld veilig te vinden. Lopen opent niet alleen de wereld die vóór ons ligt, maar ook dat wat om ons heen en achter ons gebeurt. Dat laatste is bij mensen met een visuele beperking vaak een 'achtergebleven' gebied. Zij hebben namelijk zoveel concentratie nodig voor de weg die vóór hen ligt, dat zij geen aandacht hebben voor dat wat zich achter hen bevindt. Door het (hard)lopen goed te leren beheersen, krijgt de visueel beperkte leerling steeds meer inzicht in tijd- en ruimteverhoudingen. Dit inzicht is heel wezenlijk voor een veilig bewegen door de ruimte.

Springen en werpen in een driedimensionale ruimte

Het springen helpt mee aan het ontwikkelen van



Speerwerpen en richtingsgevoel

inzicht in de driedimensionale ruimte en ook het werpen heeft daarin, op een andere manier, een functie. Richtingsgevoel en hoogte-inzicht spelen daarbij een belangrijke rol.

De keuze van activiteiten is niet vrijblijvend. De activiteiten moeten worden geselecteerd met het oog op het doel van het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking: de leerling zo goed mogelijk bewegend leren omgaan met de wereld om hem heen, zodat hij zich optimaal kan verwerkelijken. De leerkracht selecteert dus activiteiten die bijdragen aan de ontwikkeling van de bewegingsvorming van deze leerlingen.

Uitgangspunten hierbij zijn:

- herhaal de geselecteerde activiteiten veelvuldig, zodat de leerling deze echt leert beheersen en zoek het niet in een veelheid van verschillende leeractiviteiten
- zorg voor een obstakelvrije ruimte en voor een veilige begeleiding
- zorg voor auditieve en/of voelbare signalen om de oriëntatie te bevorderen, bijvoorbeeld mondelinge of tactiele begeleiding tijdens het lopen
- gebruik duidelijke gidslijnen en adequate leerhulpen (zie de uitwerking van de verschillende activiteiten). Gidslijnen zijn voelbare, hoorbare of zichtbare extra markeringen (door gebruik van structuur, geluid of kleur) op weg naar een bepaald doel.

Zie voor praktijkuitwerkingen atletiek het praktijkkatern in dit blad.

Jan Schippers is docent aan de school voor speciaal onderwijs van Stichting Bartiméus

Foto's Jan Schippers ◀■