



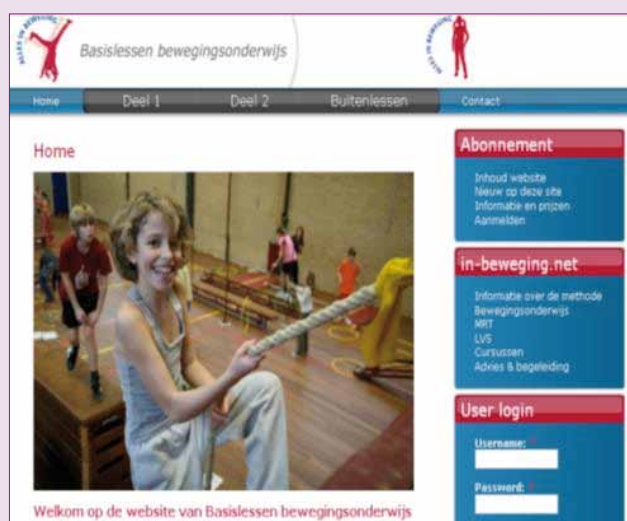
Basislessen 2009/2010 (3)

De website www.basislessen.nl

Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Hans Stroes

Dit artikel is een vervolg op de twee artikelen die verschenen over de methode Basislessen bewegingsonderwijs in de laatste twee nummers van 2009. In dit derde artikel worden de mogelijkheden van de bijbehorende website beschreven.

Door: Hans Stroes



Homepage

Achtereenvolgens worden beschreven:

- 1 filmbeelden
- 2 observatieformulieren
- 3 verdieping
- 4 kleuters
- 5 motorische beperkingen en autisme
- 6 rages
- 7 handige, tijdbesparende extra's op de website
- 8 opleidingen
- 9 abonnement.

Vanaf de homepage van www.basislessen.nl kan middels de bovenbalk gekozen worden voor Deel 1, Deel 2 en voor buitenlessen. In 2009 zijn van Deel 1 alle filmbeelden beschikbaar. Deel 2 en buitenlessen zullen volgen. Nadat Deel 1 is aangeklikt verschijnt een scherm met een carrousel waarin de veertien basislessen rond-

draaien. Bij het aanklikken van één van de basislessen, bijvoorbeeld Basisopstelling 1, kan gekozen worden voor drie verschillende opties voor elke activiteit:

- 1 film bekijken
- 2 verdieping bekijken
- 3 observatieformulier bekijken.



De carrousel

1 Filmpjes

In dit voorbeeld van Basisopstelling 1 zijn de foto's te zien van de drie bewegingssituaties uit deze les: Schommelen, Hurksprong en Hokbal. Door op de foto te klikken verschijnt een nieuwe pagina met één of meerdere filmpjes.

Het eerste filmpje geeft een overzicht van de bewegingssituatie. In het filmpje wordt met korte zinnen (in beeld) aangegeven wat de belangrijkste regels zijn om de activiteit op te starten. Bij het één keer heen en weer schommelen bijvoorbeeld:

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.

Verdieping algemeen



Schommelen

Verdieping

Observatieformulier

Hurksprong

Verdieping

Observatieformulier



Hokbal

'Basisopstelling 1'

- start bij het eerste of tweede touw
- als je kunt landen op de bank mag je een touw verder
- geef het touw door aan de volgende zwaaier.

Daaronder kunnen meer filmpjes staan:

- een detail, bijvoorbeeld een specifieke sprong
- welke aanwijzingen gegeven kunnen worden
- hoe de leerkracht kan hulpverlenen
- de bewegingssituatie met jongere kinderen of juist met oudere kinderen.

De filmpjes duren over het algemeen tussen de 30 en 60 seconde, zodat de leerkracht snel een beeld heeft van de activiteit. De voorbereidingstijd kan op deze wijze aanzienlijk worden ingekort. Groepsleerkrachten kunnen de filmpjes aan de kinderen laten zien, bijvoorbeeld op het digibord. Hierdoor kan ook de instructietijd aanzienlijk korter worden.

2 Observatieformulieren

Onder de tekst/knop 'Observatieformulier' staan observatieformulieren van alle bewegingsactiviteiten.

De beschreven niveaus worden op een overzichtelijke manier weergegeven. Tevens staan op de werkbladen de beschreven niveaus in foto(series) weergegeven.

De observatieformulieren kunnen worden ingevuld door:

- 1 de (vak)leerkracht
- 2 de kinderen: zelf bijhouden van het niveau dat je behaald hebt, vinden veel kinderen leuk en het geeft ze een idee van het volgende niveau (uitdaging)
- 3 studenten en stagiaires: door kinderen in de bewegingssituaties te observeren en te noteren op welk niveau ze deelnemen, ontstaat inzicht in wat kinderen van een bepaalde leeftijd kunnen. En wat de stappen voor of na het geprobeerde of behaalde niveau zijn.

Wij zijn bezig met een onderzoek naar de verbanden tussen de niveaus van het Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen (Van Gelder en Stroes 2002) en de verschillende niveaus zoals beschreven in de methode.

3 Verdieping

Onder de kop 'Verdieping' worden bij elke basisopstelling onderstaande items beschreven.

Extra mogelijkheden

Er worden uitbreidingen of aanvullingen van de basisopstelling beschreven. In de verdieping van Basisopstelling 3 worden bijvoorbeeld voor de bewegingssituatie Balanceren de onderstaande uitbreidingen beschreven.

a Uitbreiding van de situatie



Bank tussen trapezoïde en ringen



Bank in de ringen



Dubbele rekstok

b En andere opdracht in dezelfde situatie.

'Handje klap' op de bank of de balk. Ga in balans tegenover elkaar op de bank/balk staan. Houdt de handen op gelijke hoogte. Eén van de twee mag beginnen met klappen/slaan, de ander houdt zijn hand op dezelfde plaats. Wegtrekken of 'faken' (doen alsof) mag ook. Wie het eerst van de balk stapt/valt heeft verloren. Er kunnen op één bank of omgekeerde bank twee tweetallen staan.

Differentiatie

Met name bij de aangeboden tik- en doelspelen worden extra mogelijkheden ter differentiatie beschreven. Zowel voor de tikker als de loper in een tikspel en in een doelspel voor de balbezitter en voor de verdediger.

Groeperingsvorm

Er wordt een voorstel gedaan met betrekking tot de wijze van groeperen in de betreffende les, bijvoorbeeld in Basisopstelling 3.

Aantallen:

- meer dan 24 kinderen: werken in vier groepen
- minder dan 16 kinderen: één groep balanceren en klimmen. De andere groep 'Leeuwenkooi'.

Homogeen of heterogeen

Bijvoorbeeld in Basisopstelling 3. In verband met het tikspel de 'Leeuwenkooi' kunnen de groepen ingedeeld worden op basis van de vaardigheid in een tikspel. Een indicatie kan de hinkelvaardigheid vormen (Springen en kracht, zie Leerlingvolgsysteem Bewegen en Spelen). Houd ook rekening met kinderen die angst hebben voor hoogte/klimmen. Bij homogene groepen kan de minst vaardige groep het kleinst zijn. Bijvoorbeeld, in een groep van 28 kinderen een verdeling van: 8:7:7:6. Deze verdeling komt de minder vaardige kinderen ten goede in de ruimte en het aantal beurten dat zij krijgen.

Inleiding

Er wordt bij elke les een voorstel gedaan met betrekking tot het starten van de les. Bijvoorbeeld voor Basisopstelling 3. In een les van 45 minuten kan de inlooptijd worden gebruikt voor touwtjespringen (lang en kort springtouwje). Leg de springtouwjes neer. Omdat er in deze les verder geen ballen worden gebruikt en de ruimte beperkt is, kunnen de ballen in de kast blijven liggen. Niet op het materiaal komen/oefenen. Let op: de berg nodigt erg uit!

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.



De familieschommel

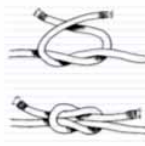
Verdieping BO 1**Vak 1 Schommelen**



De touwbrug

Het maken van een touwbrug

1. Leg platte knopen in 6 stel touwen.



Platte knoop bestaat uit twee gewone 'veterknopen' boven elkaar. De ezelbrug 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.



De touwbrug

Hierboven een afbeelding van een deel van de Verdieping van Schommelen uit Basisopstelling 1, vak 1

Mogelijke interventies

Kinderen ervaren (meerdere) uitdagingen in de beschreven situaties. Deze uitdagingen zouden ook als (leer)doelen omschreven kunnen worden. Een leerkracht heeft meerdere interventiemogelijkheden om kinderen te helpen bij het bereiken van hun doelen. Denk hierbij aan:

- neerzetten van haalbare en uitdagende situaties
- geven van aanwijzingen
- verlenen van hulp
- geven van een voorbeeld
- veranderen van teams of aantal spelers/tickers.

De mogelijkheden van de leerkracht worden beschreven in de onderstaande tabel.

Uitdaging	Mogelijke interventie
Ik wil op de bank landen	Het lukt niet omdat: 1. het kind te weinig zwaai heeft • Smallere sloot creëren. Bijv. door banken dicht bij elkaar te zetten. • Breder landingsvlak creëren. Bijv. kastkop of twee banken achter elkaar. • Meer zwaai maken door: - o hoger achteruit op te springen - o middels het maken van een schommelbeweging 2. het achterstevoren landen niet lukt • Aanleren/voordoen van een halve draai. Let op door de draaiing van de strengen van een touw kan er slechts één kant worden opgedraaid 3. kind angstig is • Hulpverlening bij landen • Zachtere vlakken creëren. Bijvoorbeeld door te zwaaien vanaf kastkop of dikke mat • Matten onder de zwaibaan leggen Let goed op voorwaarden als: hoogte van de knoop en grootte van de knoop. Met name bij zware kinderen is het zwaaien op een knoop pijnlijk. Voor hen is een schotel een uitkomst. Twee touwen aan elkaar knopen is ook een mogelijkheid.

Voorbeeld uit de Verdieping van Basisopstelling 1, vak 1 Schommelen

4 Kleuters

Het nieuwe deel 1 van Basislessen bevat lessen voor groep 3 t/m 8 in de gymzaal. Indien een school structureel of incidenteel met kleuters in de gymzaal gymt, kunnen de aanpassingen op de website worden bekeken onder de knop 'Kleuters'. Van elke

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Niveau a – boomstam rollen (om lengte-as)
 Niveau b – rollen als een balletje
 Niveau c – koprol vanaf de kastkop
 Niveau d – koprol vanaf een lagere kastkop
 Niveau e – koprol vanaf de dubbele springplank

Rollen in actie



Rollen als een boomstam



Rollen als een balletje: maak je klein!



Handjes tekenen voorkomt bij veel kinderen op het hoofd staan.

Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 2009 – © van Gelder, Stroes & Goedhart www.n-beweging.net Versie 090121

4

Basislessen bewegingsonderwijs

Home Deel 1 Deel 2 Buitenlessen FAQ Contact Zoeken

Kleuters les 4

View Edit

Films van de 3 vakken bekijken: [klik hier](#)

Aanpassingen van de les voor groep 1 & 2 in tekst en foto's: [klik hier](#)

Hans Stroes

- My account
- Create content
- Administer
- Log out



Vak 1 Touwzwaaien en schommelen



Vak 2 Diepspringen



Vak 3 Stoeien

De webpagina van Basisopstelling 2

Voorbeeld aanpassingen Basisopstelling 2 voor de kleuters

basisopstelling is een tekstbeschrijving met foto's gemaakt. Zie het voorbeeld hierboven van Basisopstelling 2 Rollen. Tevens is van elke bewegingssituatie een filmpje met kleuters te zien.

5 Motorische beperkingen en autisme

In samenwerking met specialisten worden momenteel voor elke les en bewegingssituatie aanpassingen beschreven, waardoor deelname goed of beter mogelijk wordt. Het zal in eerste instantie gaan om aanvullende teksten en foto's. Op den duur zullen ook filmpjes te zien zijn.

6 Rages

Op de homepage van de website hebben we aandacht voor de actuele rages. Met name aanpassingen of ideeën die de rage voor alle kinderen mogelijk maakt, zoals momenteel de eerste stappen in het leren diaboloeën.

7 Handige, tijdbesparende extra's op de website

Tevens wordt er via de website ondersteuning gegeven door het digitaal beschikbaar stellen van het volgende:

- jaarroosters
 - met behulp van deze roosters kan op eenvoudige wijze een eigen jaarrooster worden vastgesteld
 - passende roosters met weekindelingen voor de regio's Noord, Midden en Zuid
- actuele muziek voor de lessen bewegen op muziek
- pietendiploma's
- aanvullende werkbladen voor acrobatiek, stoeien en dergelijke
- et cetera.

8 Opleidingen

Voor opleidingen die met de website willen gaan werken kan maatwerk geleverd worden. Zowel in aanvullingen op de site als bijvoorbeeld tentamineren met foto's of filmbeelden.

Voorbeeld: bewegingsthema 'Hangend zwaaien'.



Hangen aan gebogen armen



Hangen aan gestrekte armen

- Bovenstaande foto's laten verschillende vormen van hangen aan het touw zien. Hangen aan gebogen armen is zwaarder dan hangen aan gestrekte armen. Beschrijf welke vorm van hangen aan het touw tussen vorm 1 en 3 in zit.
- Als vorm 3 mislukt, welke mogelijkheid kun je een kind binnen het bewegingsthema 'hangend zwaaien aan touwen' aanbieden?

9 Abonnement

Voor de toegang is een wachtwoord nodig. Via een invulscherm kan een leerkracht of een school zich op de site abonneren. Tevens zijn de abonnementsprijzen opvraagbaar.

Abonnement

Inhoud website
 Nieuw op deze site
 Informatie en prijzen
 Aanmelden

Foto's: Bastiaan Goedhart

Correspondentieadres: hstroes@orange.nl