

Slechtziendheid in het bewegingsonderwijs

Verreweg het grootste deel van de leerlingen met een visuele beperking komt in het reguliere onderwijs terecht. Daarom is het voor iedere docent in het onderwijs die gymles of andere sportgerelateerde lessen geeft van belang om te weten hoe het beste omgegaan kan worden met deze leerlingen. Tegen welke problemen lopen leerlingen met een visuele beperking aan en wat kan er gedaan worden zodat een slechtziende leerling of blinde leerling toch zo goed mogelijk deel kan nemen aan het bewegingsonderwijs?

Door: Esther Timmermans en Ruud Dominicus

Bij visueel gehandicapte kinderen moet, zoals bij alle kinderen, rekening gehouden worden met individuele ontwikkeling. Toch zijn er verschillen.

Afwijkende ontwikkeling

De cognitieve ontwikkeling van visueel gehandicapten lijkt aanvankelijk niet veel af te wijken van die van goedziende kinderen. Ze doorlopen dezelfde fasen, alleen in een lager tempo. Uit onderzoek van Van Woudenberg, Gringhuis en Moonen (2005) is echter gebleken dat bij visueel gehandicapten op abstract niveau wel voldoende begrip bestaat, maar dat problemen zich lijken voor te doen op concreet niveau. Kinderen met een visuele beperking kunnen bijvoorbeeld hun woordenschat sneller uitbereiden dan hun kennis van de wereld; ze leren een woord maar weten niet hoe iets er in het echt uitziet. Het effect kan zijn dat de cognitieve mogelijkheden van een kind daardoor te hoog ingeschat worden. Het spelinzicht van visueel gehandicapte kinderen vertoont veel overeenkomsten met dat van normaal ziende leeftijdsgenootjes. Echter, het niet in staat zijn om gedrag van anderen te imiteren maakt het spelen moeilijker voor het slechtziende kind (Van Woudenberg, Gringhuis en Moonen, 2005). Goedziende kinderen leren op jonge leeftijd door doen, bij visueel gehandicapten gaat dit minder makkelijk omdat ze meer moeite hebben met dingen doen die nieuw en onbekend zijn. Daardoor kunnen ze vaak niet mee in het tempo van de ontwikkeling van normale kinderen (Delfos, 2005). Ook in de ontwikkeling van de oog-handcoördinatie speelt de visus een belangrijke rol. Aanvankelijk is de oog-handcoördinatie reflex-

matig maar al snel wordt deze bewust. Ten aanzien van het optimale gebruik van het manipulerende vermogen van de handen vormt blindheid of verminderde visus een duidelijk vertragende factor (Bilo, Voorhoeve en Koot, 1999). Zodra het kind in spelsituaties komt zullen deze problemen naar voren komen.

Het blinde of slechtziende kind zal zich bij het ouder worden steeds meer bewust worden van zijn beperkingen. Kinderen willen graag kunnen wat een ander ook kan en blinde en slechtziende kinderen hebben het er vaak moeilijk mee dat ze niet voldoen aan de groepsnorm. Sommige slechtziende kinderen willen niet opvallen en ontkennen hun slechtziendheid, anderen wijten weer te veel aan hun visuele beperking. Sommigen zijn aangewezen op hulpmiddelen als een stok of een optisch hulpmiddel, waardoor de handicap extra zichtbaar wordt. Het komt dan ook wel voor dat ze een hulpmiddel niet willen gebruiken, bijvoorbeeld in de puberteit (Bilo e.a., 1999). De visuele beperking kan een risico vormen voor de psychosociale ontwikkeling. Het aanleren van sociale vaardigheden en zich sociaal competent voelen vraagt extra aandacht. Niet of slecht kunnen zien maakt het moeilijker het gedrag van een ander juist te interpreteren. Mensen met een visuele beperking moeten meer gebruik maken van verbale informatie en zij zullen regelmatig moeten vragen wat iemand precies bedoelt.

Belang bewegingsonderwijs voor slechtzienden

Waarom is het specifiek voor visueel gehandicapten van belang om deel te nemen aan het (als het kan reguliere) bewegingsonderwijs? Enige redenen:

- 1 *Opheffen of verkleinen van de opgelopen bewegingsachterstand.* Vaak heeft een visuele handicap tot gevolg dat al op jonge leeftijd een bewegingsachterstand optreedt. De beperking heeft vaak als gevolg dat deze kinderen minder worden uitgedaagd om de omgevingswereld te verkennen, zij doen meer negatieve bewegingservaringen op (stoten/botsingen). Verder blijft imitatiegedrag voor een deel achterwege en is er soms sprake van overprotectie. Het is daarom belangrijk dat zij in zoveel mogelijk verschillende bewegingssituaties worden gebracht en dat zij (weer) plezier in het bewegen krijgen/houden.
- 2 *Inslijpen van motorische vaardigheden.* Extra oefening is nodig omdat het meer tijd kost om motorische vaardigheden aan te leren.
- 3 *Het opheffen of verkleinen van de vaak opgelopen conditionele achterstand.*
- 4 *Voorbereiden op een leven lang sport en bewegen.* Kinderen met een visuele beperking hebben vaak hulp nodig bij het zoeken naar een sport die bij hen past. Sporten is ook voor hen een prima vrijetijdsbesteding: het is leuk, ontspannend en het biedt de mogelijkheid tot het aangaan en onderhouden van sociale contacten. Sporten met goedzienden bevordert de integratie.

5 *Het vormende aspect.*

Sport kan een positieve invloed hebben op het competentiegevoel, het gevoel van eigenwaarde, het zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

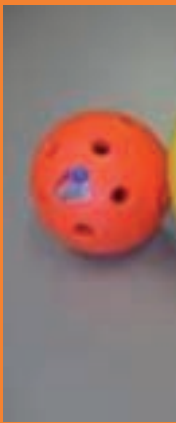
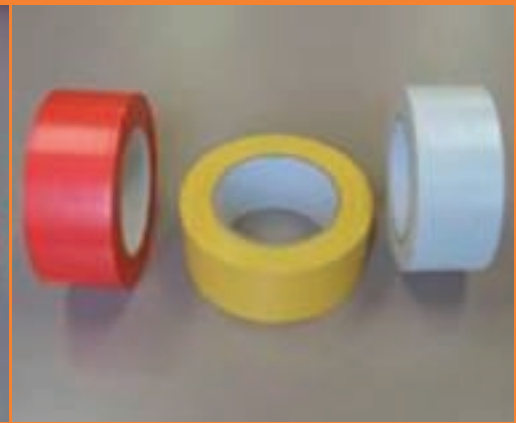
6 *Onafhankelijkheid.*

Veel en veelzijdig bewegen leidt tot en grotere mobiliteit en daardoor ook tot een onafhankelijker bestaan.

7 *Leren omgaan met de visuele beperking.*

Tijdens sportieve activiteiten worden de mogelijkheden en de beperkingen duidelijk. Hierdoor leert men beter met de eigen en met andermans beperking omgaan. Al doende leert men zowel fysiek als mentaal zijn eigen grenzen kennen.

jes, contrasterende ballen, felgekleurde tape voor het markeren van bijvoorbeeld toestellen en afzetpunten en een 'mixmax' band of een afzetlint. Vervolgens zijn er ook nog materialen waarvan het formaat anders is dan normaal. Er kan gespeeld worden met grotere ballen zodat het spel vertraagd wordt en voor meer duidelijkheid wordt gezorgd. Daarnaast kan er bij racketspelen gedacht worden aan rackets met een kortere steel waardoor het raken van de bal of shuttle makkelijker wordt. Ook het gewicht van materiaal kan een rol spelen voor het wel of niet in staat zijn om mee te kunnen doen met de rest van de klas. Spelen met lichtere ballen zorgt voor vertragend spel en leerlingen hoeven niet bang te zijn zich pijn te doen wanneer ze geraakt worden door de bal. Behalve zachte ballen kan ook gedacht worden aan een flexibele



Partijvest. In kleur oranje of geel. Geeft leerling mogelijkheid om partijgenoten en tegenpartij sneller en beter te onderscheiden.

Sensibal. Bal stuit goed, is voorzien van zachte noppen en is daardoor makkelijk te vangen of vast te pakken. Door de noppen maakt de bal geluid als hij rolt.

Tape. Kleur rood, geel en wit. Voor het aanbrengen van contrast op wanden, toestellen, sportmateriaal of vloer.

Zachte kunststof rinkelbal.

8 *Stimuleren Restvisus.*

Tijdens het sporten wordt het gebruik van de restvisus gestimuleerd.

Sport vind over het algemeen plaats in een grote ruimte, de slechtziende leerling zal daarom verplicht worden om zijn of haar volledige restvisus te gebruiken om zoveel mogelijk van het speelveld te kunnen waarnemen.

Hulpmateriaal

Angst voor de onbekende omgeving en niet weten wat het te wachten staat, kunnen maken dat het kind liever thuis speelt. Het is daarom belangrijk dat het kind zich veilig voelt in de situatie en weet welke materialen waar zijn, zodat het wordt uitgenodigd om te exploreren en zich vrij voelt om te spelen (Van Woudenberg, Gringhuis en Moonen, juni 2005). Er zijn veel verschillende hulpmaterialen voor het bewegingsonderwijs te verkrijgen voor kinderen met een visuele beperking. Allereerst zijn er materialen die zorgen voor contrast. Hierbij valt te denken aan felgekleurde hes-

hoogspringslang of een foamspeer. Daarnaast kan er ook met materiaal met geluid gespeeld worden zodat de plaatsbepaling van een voorwerp makkelijker wordt en niet alleen afhankelijk is van de visus. Zo zijn er rinkelballen, een bellenarmband en een noppenbal die extra geluid maakt tijdens het rollen en beter vangbaar is doordat hij niet egaal rond is.

Tot slot kan gekozen worden om geen extra maatregelen te nemen voor de visueel beperkte leerling maar juist de klasgenoten te laten aanpassen. Wanneer klasgenoten van de slechtziende leerling een donkere bril dragen voelt de slechtziende leerling zich niet alleen in zijn beperking en tegelijkertijd kunnen de goedziende leerlingen ervaren hoe het is om een spel te spelen met een visuele beperking (<http://www.eduwip.nl>, z.a., 2007).

Naast de hulp die geleverd kan worden binnen de les doen ook de school en de overheid hun best om de visueel gehandicapte leerling zo goed mogelijk onderwijs te bieden. Zo is er het 'rugzakje' dat voor slechtzienden een bijdrage heeft in de leerlingenzorg bin-

nen het basisonderwijs. Wanneer de ouders van het betreffende kind ervoor kiezen om het naar een reguliere school te laten gaan, krijgen zij een budget toegewezen waarmee ze kunnen bepalen op welke manier hun kind extra zorg krijgt. Ze zouden er dus voor kunnen kiezen om een deel van het budget toe te schrijven aan hulpmiddelen voor het bewegingsonderwijs (Den Dulk, 2007).

De lespraktijk

Voorafgaand aan de les is het belangrijk voor de leraar bewegingsonderwijs om na te gaan wat de aard van de visuele beperking is (inzien medisch dossier, gesprekken met de leerling, gesprekken met de ambulante begeleider en overleg met de voorgaande leraar). Vervolgens moet gekeken worden wat de gevolgen van de handicap

- Extra aandacht voor de methodische opbouw. Vaak moet oefenstof in veel kleinere deeltjes dan gebruikelijk worden opgesplitst.
- Extra aandacht voor manuele en verbale begeleiding/ondersteuning.
- Kind met visuele beperking kan wel helpen maar vaak niet hulpverleners.
- Touw als leidraad langs de toestellen (braille leerlingen).
- Laat de leerlingen eerst de toestellen aftasten.
- Zorg voor opvallende tape op de toestellen.
- Laat de leerling met iemand samen de oefeningen doen.

Atletiek braille leerlingen

- Uitmeten van afstand bij verspringen (uit stand springen, 3 of 5 pas aanloop) of op rand van de bak gaan staan en de leerling aanroepen.



Neonregenboogballen. Intense kleuren vloeien in elkaar over. Goede stuiteigenschappen

Mixmax band of Vario-band. Beter zichtbaar dan toversnoer. O.a. geschikt als springlat, doellat of net.

Paddle ball. Minder problemen met oog-hand-coördinatie. Paddle ball kan met diverse ballen gespeeld worden; foambal, beachball, tafeltennisbal.

zijn bij de gymles (zijn er beperkingen zoals bijvoorbeeld verhoogde kans op netvliesloslating of heeft de leerling een drain). Verder is het belangrijk ervoor te zorgen dat klasgenoten op de hoogte zijn van de handicap van de leerling en tot slot zal er gekeken moeten worden welke aanpassingen er gedaan kunnen worden in de les LO (Dominicus, 1999).

Tijdens de les kunnen vele aanpassingen gedaan worden. Hieronder volgen een aantal praktische tips:

Turnen en atletiek

- Extra aandacht is nodig voor de veiligheid. Balanceren geeft vaak problemen. Extra aandacht voor diepspringen en het inschatten van afstanden.
- Tijdens minitrampoline springen de aanloop inkorten, aanloop over meerdere banken naast elkaar of inspringen vanaf een verhoging. Extra aandacht bij de insprong i.v.m. met struikelgevaar. Met tape contrast aanbrengen op de vloer, minitramp, voorzijde kast en bovenzijde kast.

- De slechtzijnde leerling samen met een goedzijnde klasgenoot gebruik laten maken van een dubbelgevouwen lintje (beide houden zich vast aan het lintje) tijdens sprint of hardlopen zodat iedereen voldoende bewegingsvrijheid heeft.
- Hoogspringen rugwaarts uit stand.

Atletiek slechtzijnden

- Extra aandacht voor het ophalen van de speren. Speer met contrasterend tape omwickelen.
- Duidelijk hoogspringkoord (contrast met mat en vloer).
- Afzetbalk accenturen verspringen.
- Leerling tijdens duurloop achter iemand met een fel gekleurd T-shirt aan laten lopen.

Balspelen

- Speel zoveel mogelijk met materiaal dat voor de betreffende leerling duidelijk zichtbaar is (houd rekening met de kleur van de vloer, wanden en plafond).



- Maak extra regels voor de visueel gehandicapte zodat het een voordeel is om met hem samen te werken.
- Speel teamspelen zoveel mogelijk met een zoneverdediging.
- Roep de slechtziende leerling aan voordat je hem de bal toespeelt.
- Speel de bal zoveel mogelijk met een stuitpass aan.
- Zorg voor een duidelijke en overzichtelijke organisatie waarbij het voor de slechtziende leerling mogelijk is even rust te nemen (door middel van speciale vrijplaatsen), overloopspelen zijn duidelijker qua richting dan tikspelen waarbij iedereen door elkaar heen loopt.
- Speel met maximaal 4-4 vanwege het overzicht.
- Zorg voor materiaalaanpassing zodat spelplezier vergroot wordt en de angst om deel te nemen kleiner wordt (lichter en zacht materiaal).

Het is belangrijk dat de lessen regelmatig geëvalueerd worden samen met de leerling en zal de docent zal ervoor moeten zorgen dat hij op de hoogte blijft van de veranderingen rondom de visus van de desbetreffende leerling. De ambulante begeleider speelt een belangrijke rol bij het aanpassen van de lessen, het is daarom van

groot belang om regelmatig contact te houden met deze persoon en ook met hem te bespreken hoe het met de leerling gaat en of de aanpassingen zinvol zijn of niet.

Praktijkvoorbeeld

1 Pionnenvoetbal (als er een brailleleerling meespeelt)

Alle kinderen op vier na zetten een pion in het midden van een hoepel ergens op een lijn in de zaal. Het is verboden om in de hoepel te staan, op die manier wordt voorkomen dat de pion per ongeluk wordt omgestoten. Probeer voor hoepels te zorgen die contrasteren met de vloer. Er wordt gespeeld met een foambal (zaalvoetbal, regel: niet boven heup of kniehoogte spelen) en een rinkelbal. Bij de slechtziende leerling mag enkel gescoord worden met de rinkelbal. Er mag gerold of geschopt worden via de grond. De bal mag met de handen tegengehouden worden en er wordt dan verder gespeeld op de plek waar de bal gepakt werd.

2 Voetbal

Er worden wedstrijdjes gespeeld met 4 tegen 4 op een half veld

zodat het overzicht goed te bewaren is. Zodra er gescoord is, gaat het verliezende team eruit en komt er een nieuw team in. Probeer zoveel mogelijk te spelen met een bal die contrasteert met de vloer zodat hij voor iedereen goed zichtbaar is. Voor de slechtziende leerling geldt dat hij de eerste 5 tellen vrij is wanneer hij in balbezit is. Je kunt ook afspreken dat als de slechtziende de voet op de bal plaatst hij niet aangevallen mag worden. Hiermee krijgt de leerling de kans om zich te oriënteren en te kijken waar zijn teamgenootjes staan. Een team speelt met felgekleurde hesjes zodat het onderscheid tussen de teams duidelijk is. Verder mag de bal niet hoger gespeeld worden dan heuphoogte om pijnlijke ervaringen met de bal zoveel mogelijk te voorkomen. Wanneer de slechtziende leerling niet genoeg bij het spel betrokken wordt kan ervoor gekozen worden om extra punten te geven wanneer hij scoort zodat teamgenootjes hem vaker aanspreken. Tot slot kan er voor gekozen worden om het doel te markeren met contrasterende tape om het doelen beter zichtbaar te maken.

Tot slot

We moeten er alles aan doen om kinderen met een visuele beperking zo lang en zo optimaal mogelijk te laten deelnemen aan de lessen bewegingsonderwijs en hen te stimuleren om deel te nemen aan sportieve activiteiten in hun vrije tijd. Leerlingen met een visuele beperking zijn met aanpassingen zoals hier beschreven, zeer goed in staat deel te nemen aan de lessen L.O. Het is de taak van een leraar LO om alle kinderen, dus ook de slechtziende, op hun niveau leren deel te nemen aan de bewegingscultuur. Allereerst is het daarbij belangrijk dat er goede communicatie is met de slechtziende leerling zelf en andere betrokkenen om duidelijk te krijgen wat de probleemgebieden zijn. Pas dan kan gekeken worden naar de mogelijkheden wat betreft aanpassingen van materiaal. De aanpassingen die gedaan kunnen worden zijn afhankelijk van de visuele afwijking die de leerling heeft en de lesonderdelen die aan de orde komen. Het is daarbij belangrijk om de leerling duidelijk te maken dat als hij of zij iets niet kan, er ook altijd iets is wat hij of zij wel kan! Vertrouwen en zelfvertrouwen is namelijk een belangrijke basis van de ontwikkeling.

(Meer praktijkvoorbeelden zijn te vinden op www.kvlo.nl)

Bronnen

- Delfos, M. F. (2005). *Ontwikkeling in vogelvlucht, ontwikkeling van kinderen en adolescenten*. Amsterdam, Harcourt assessment BV.
- Dominicus, R. (1999). *Met het oog op bewegingsonderwijs*. Breda, Convergendo onderwijsinstelling.
- Dulk, C. den & Janssens, M. (2007). *Inleiding in de zorgverbreding en orthodidactiek*. Baarn, HB uitgeverij.
- Woudenberg, P.A. van & Gringhuis, D. & Moonen J.M.G. (2005).



Handboek Kinderen & Adolescenten. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.

z.a. (2007). Voor het onderwijs aan leerlingen en studenten met een visuele beperking, van het World Wide Web gehaald maart 2009: <http://www.eduvip.nl>

Over de auteurs

Esther Timmermans is afgestudeerd aan de Fontys Sporthogeschool als lerares LO.

Ruud Dominicus is afgestudeerd aan de Calo en is 21 jaar actief als docent LO op het blinden en slechtzienden instituut in Grave.

Correspondentie:

rdominicus@sensis.nl of
esther_timmermans@hotmail.com