



Basislessen bewegingsonderwijs

Methode bewegingsonderwijs

ALLES IN BEWEGING

WIM VAN GELDER, HANS STROES EN BASTIAAN GOEDHART
WWW.ALLESINBEWEGING.NET

BASISLESSEN SINDS 1990



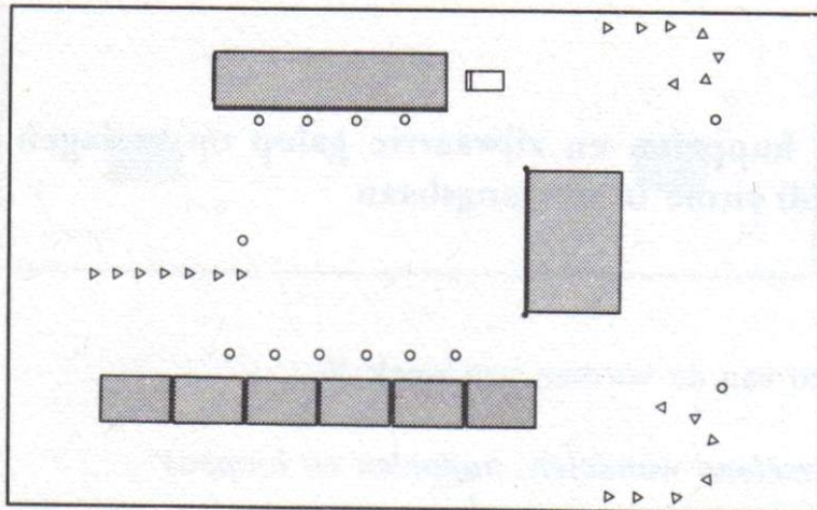
Vanaf 2000 met
aanpassingen voor
kinderen met motorische
beperkingen



W.J. Alkema, M. Steenbruggen,
D. Vlucht

BASISLESSEN 1990

- ◉ Werken met een basisopstelling
- ◉ Samenhang in het programma
- ◉ Methodisch - didactisch degelijk
- ◉ Op maat voor de basisschool in die tijd.
- ◉ Er werd hoofdzakelijk klassikaal gewerkt
- ◉ Geringe differentiatiemogelijkheden



1990

VERSUS

NU



Span het toversnoer niet te strak, in verband met omvallen v de palen: voetstukken onder de dikke mat!
1.3 Loopsprong met afzet vanaf springplank op de dubbe lange mat (een hoge, makkelijke sprong en meteen doorl pen).

2 De stap-stap-sprong (s-s-s)

Leg uit wat de s-s-s is (voorbeeld!) en oefen hem kort klas: kaal (4 à 5 minuten).

Vocaal begeleiden: 'Stap-stap-sprong'.

De laatste is een sprong, dus landen op twee voeten!

2.1 De s-s-s oefenen uit stand (geen aanloop).

2.2 De s-s-s na een paar passen gelopen te hebben (kle aanloope): zie tekening.

3 Hoogspringen, verspringen en s-s-s in drie groepen

Laat voor het indelen van de groepen alle onderdelen zien e geef aan waar de kinderen op moeten letten.
Wissel op tijd (8 à 10 minuten).

Laat bij het wisselen de groepen voordoen (benadruk uitvo ring en niet afstand!).

Laat de groepjes zelf de matten steeds terugschuiven en cot troleer daar steeds op (vooral bij de matten ontstaat gevas voor enkelverzwikkingen).

3.1 De stap-stap-sprong (s-s-s).

Opbouw:

- loopsprongen (geoefend in omgangsbaan)
- twee à drie keer uit stand de s-s-s oefenen op de gron (door met krijt voeten op de grond te tekenen leert iederee de sprong zo!)

- met kleine aanloop (met pilon aangeven)
- met grotere aanloop.

Aanwijzingen:

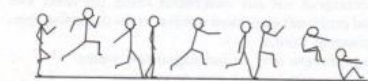
- de eerste stap niet te ver of te groot, anders willen de laatste twee sprongen niet meer
- 'Laag-laag-hoog', vocaal begeleiden
- het accent ligt vooral op een *hoge* laatste sprong
- landen op twee voeten!
- een hoge laatste sprong en landen op twee voeten voorkom blessures. De voorwaartse snelheid bij de landing is nie groot meer (je kunt klap beter opvangen en stuitert nie door).

De kinderen kunnen zelf de gesprongen afstand aflezen me behulp van blokjes of kegels. De afstand van de blokjes of ke gels afmeten met een stok (= 1 meter).

In plaats van de s-s-s de hink-stap-sprong:

- opbouw net als bij de s-s-s
- techniek 'Laag-laag-hoog'!
- na de afzet met rechts volgt nu een hink op rechts en daarna net als bij de s-s-s een stap en een sprong (twee benen land en!)
- ook eerst klassikaal oefenen (zie vorm 2)
- de blessurekans is bij de H-S-S iets hoger; bij een goede

Suggestie voor groep 7 en 8



De hink-stap-sprong

AANGEVEN VAN DE RINGEN



Alleen de langere kinderen kunnen ringen aangeven



Aangeven van de ringen kan soms ook

AANGEVEN VAN DE TOUWEN



Land en haal het touw vast



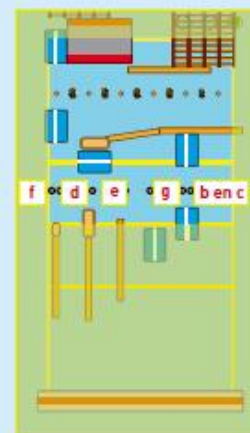
Laat los als degene op de kast naar je kijkt



Hebbed!



En de volgende...



Niveaus zwaaien aan de ringen

- Kan niet met gestrekte armen aan de ringen hangen. Deze situatie is niet geschikt voor dit kind.

- a Zwaait met gestrekte armen van mat naar mat over een afstand van 1 m.
- b Zwaait met gestrekte armen van mat naar mat over een afstand van 1,70 m.
- c Zwaait met gestrekte armen van mat naar mat over een afstand van 2,90 m.
- d Zwaait van kast naar kast over een afstand van 2,90 m.
- e Zwaait van bank naar schuine bank over een afstand van 3,60 m.
- f Zwaait van bok naar mat over een afstand van 3,70 m.
- g Zwaait van mat naar bank over een afstand van 5 tot 6 m.

NIVEAU B: ZWAAIT VAN MAT NAAR MAT



Deze jongen mag (zonder hulp) nog niet naar de hoge situaties.
Hij heeft de grenslijnen niet (zie foto bij Zwaaiafstanden van de ringen op bladzijde 4). Om verder te kunnen moet hij naar 2,90 m haken (of moeten de kasten dicht-ter bij elkaar worden gezet).

BASISLESSEN

- Boeiender aanbod
- Meer differentiatie
- Hoger intensiteit
- Meer bewegen/leren
- Minder voorbereidingstijd/ meer visueel voor leerkrachten
- Minder (lang) uitleggen

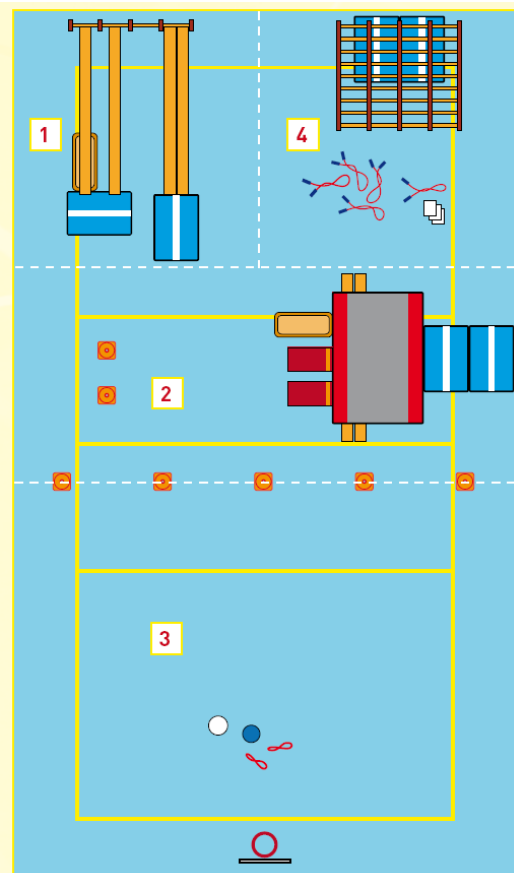


ESSENTIE VAN DE METHODE



4 BEWEGINGSSITUATIES PER LES

Basisopstelling 2



EÉN BESCHRIJVING VOOR ALLE GROEPEN

- ◉ Aanbod voor de minst vaardige beweger in groep 3 tot de een boeiend aanbod voor de vaardigste kinderen in groep 8
- ◉ Er zijn tussen de 6 en 12 niveaus per bewegingssituatie beschreven



Niveaus



Rol als een deegrol



Rol als een balletje



Niveau a: rol vanuit stand op de kast



Niveau b: rol met afzet vanaf de springplank (50 cm)



Niveau c: rol met afzet vanaf de grond (70 cm)

Niveau d: tipsalto en landing op je rug

Niveau e: tipsalto met landing op je onderrug of zitvlak



Afzetten met twee benen



Ook afzetten met je armen!



Klein maken (kan kleiner) ...



En landen

NIVEAUS ROLLEN OP VERHOOGD VLAK

OOK 6 BUITENLESSEN



- ◉ Warm weer
- ◉ Kouder weer
- ◉ Op gras
- ◉ Op schoolplein



WERKBLADEN VOOR KINDEREN

- Wat heb je nodig?
- Wat zet je klaar?
 - En hoe?
- Wat kun je doen?
 - Niveaus
 - Hoe wordt je een slimmere jager?
 - Hoe leer je beter rollen?



Tips voor de hurkwendsprong

Hoe zet je je handen op de kast?



Benen rechts = handen links



Benen links = handen rechts



Je eindigt met je gezicht in de richting van de kast

TIPS BIJ HOKBAL

Tips voor de loper - verlossen



Let niet alleen op de tikker, probeer ook de kinderen in het hok te verlossen. Natuurlijk als de tikker weg is



Verlos niet alleen dicht bij het hok. Overgooien kan ook over grotere afstand



De lichtblauwe loper maakt oogcontact en komt inlopen en bevrijdt de loper. Gooi de verlosbal alleen over bij oogcontact

ABONNEMENT BASISLESSEN

◉ Filmpjes



FILMPJES, VERDIEPING EN OBSERVEREN

groep 3 t/m 8

Basisopstelling 1 - groep 3 t/m 8 ✕

Vak 1 - Schommelen Vak 2 - Hurksprong Vak 3 - Hokbal
Klik op de + om alle filmpjes te zien.

Veiligheid vak 2 Hurksprong
Het is belangrijk dat het toversnoer (om de kasten) niet te strak gespannen is. Anders bestaat de kans dat kinderen blijven haken.



groep 1 en 2

Basisopstelling 1 - groep 1 & 2 ✕

Vak 1 - Schommelen Vak 2 - Hurksprong Vak 3 - Ballonnen
Klik op de + om alle filmpjes te zien.
Klik op een filmpje om de lesbeschrijving te zien.



Verdieping

Basisopstelling 1 - Verdieping ✕

Klik op de + voor verdiepende filmpjes.
Klik op een filmpje voor verdiepende documenten, en observatieformulieren per bewegings situatie.



FILMBEELDEN VAN ALLE ACTIVITEITEN



OOK BEWEGEN OP MUZIEK



VERDIEPING

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.

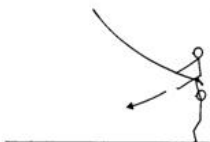
Spreek het aantal keren dat er gezwaaid kan worden af, bijv. tien keer heen en weer.

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.



Verdieping BO 1

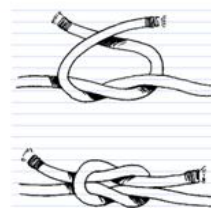
Vak 1 Schommelen



De touwbrug

Het maken van een touwbrug]

1. Leg platte knoppen in 6 stel touwen.



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



OBSERVATIEFORMULIEREN VOOR ELKE ACTIVITEIT

Observatieformulier BO 8

Niveaus zwaaien aan de touwen

1 De afstand die wordt overbrugd

- Kan niet hangend zwaaien aan de touwen.

1 Zwaait van mat naar mat over een afstand van 2,40 m.

2 Zwaait van lage bank naar lage bank over 3,00 m.

3 Zwaait van kast naar dikke mat over 3,30 m.

4 Zwaait van schuine bank naar lage bank over 3,30 m.

5 Zwaait van bank naar klimraam over 3,30 m.

Leerkracht

Datum

Groep

Bijzonderheden (o.a. afwezige kinderen)

2 De wijze waarop het touw wordt vastgehouden

a Zwaait met 2 gestrekte armen aan 2 touwen.

b Zwaait met 2 gestrekte armen aan 1 touw.

c Houdt 1 arm gebogen en 1 arm gestrekt aan 1 touw.

d Zwaait met 2 gebogen armen.

Namen

-

1

2

3

4

5

Bijzonderheden

Plaats een letter (a t/m d) van de wijze waarop het touw wordt vastgehouden in onderstaande vakjes

1

2

3

4

GROEP 1 EN 2

VOOR ALLE LESSEN ZIJN AANPASSINGEN
BESCHREVEN + FILMPJES



Ondersteunende formulieren

U kunt de onderstaande bestanden downloaden ter ondersteuning van deze les.

 [BO 1 Kleuters](#)

MEER MOGELIJKHEDEN

Jaarplannen - Muzieknummers - Pietendiploma's - Leerhulp

Uitdaging	Mogelijke interventie
Ik wil op de bank landen.	• Smallere sloot • Meer zwaai maken door: - hoger achteruit op te springen - middels het maken van een schommelbeweging
Ik wil tijdens het schommelen tot stand/staan komen.	• Vanuit een sprong vanaf de bank is het eenvoudigst. Al zwaaiend heeft het kind voldoende armkracht nodig om zichzelf op te kunnen trekken: • Bij een kleine zwaai lukt dat beter dan bij een grote zwaai. • Op een grote knoop of schotel gaat het beter dan op een kleine knoop.

AANPASSINGEN VOOR KINDEREN MET EEN MOTORISCHE BEPERKING

Aanpassingen (elektrische) rolstoelers:

Arrangement:

Om dit spel te spelen met (elektrische) rolstoelers zal er een ingang gecreëerd moeten worden in het hok. Zet daarom één kant van de bank iets van de muur.



Tikker:

- Wanneer een rolstoeler tikker is mag hij/zij gebruik maken van een tikstok. Een isolatiebuis voor verwarmingbuizen is ideaal: zacht, niet te zwaar maar toch voldoende vorm. Deze zorgt voor een verlenging van de arm waardoor het tikken makkelijker gemaakt wordt en de kans op succes toeneemt.



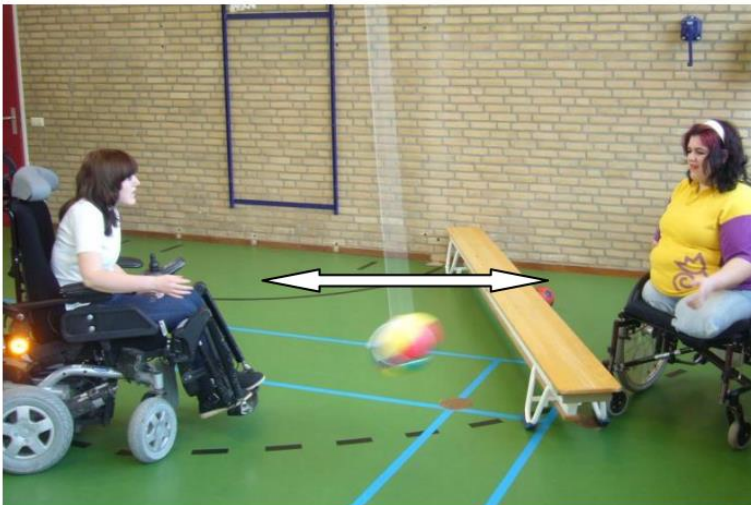
TIKKEN MET EEN BUDDY

BO 1 voor (elektrische) rolstoelers

- Is de tikker niet in staat een tikstok vast te houden, dan kan een hulptikker een geschikte oplossing zijn. Deze houdt het blad van de rolstoel vast en probeert iedereen te tikken. De tikker bepaalt waar ze heen gaan en wie ze gaan tikken.



BEVRIJDEN MET EEN OPHGEHANGEN BAL



INTERESSE?

- Bekijk de eerste 2 Basislessen als pdf of bekijk beelden van Basisles 1 op de website: www.allesinbeweging.net bij Bewegingsonderwijs.

- School abonnementen

	Basislessen groep 1 t/m 8 gymzaal	Basislessen Groep 1 & 2 speelzaal	Buiten bewegen
tot 200 lln	50,-	20,-	20,-
200 - 400 lln	75,-	30,-	30,-
meer dan 400 lln	100,-	40,-	40,-

- Bestellingen via de webshop: www.allesinbeweging.net knop 'Bestellen'.