

# gezet onderwijs

af te nemen zonder hulp van een video. Doordat de Nederlandse taal regelmatig niet of niet voldoende beheerst wordt, is het moeilijk de ouders te informeren. Het gaat om hele specifieke problematiek, die aan Nederlands sprekende ouders al moeilijk valt uit te leggen.

In het geval van bovengenoemde situatie zal het erop neerkomen dat je als MRT-docent samenwerkt met de leerling. De ouders zijn op de hoogte van de lessen maar doen niet actief mee.

## GEDRAGSPROBLEMEN

Er zijn in het voortgezet onderwijs en vooral in de basisvorming van het vmbo ook leerlingen met gedragsproblemen. Leerlingen die teruggetrokken zijn. Leerlingen die moeilijk kunnen samenwerken, altijd ruzie maken, niet kunnen delen, bazig zijn, zich niet in een ander kunnen verplaatsen, altijd afwachten, altijd de leiding nemen en nog veel meer gedragsproblemen.

Deze leerlingen zijn zeer gebaat bij MRT-les. Zij hebben geen motorisch probleem, maar bewegen en spelen wordt dan gebruikt als middel om gedragsproblemen te verminderen.

Deze leerlingen kunnen in een MRT-les geplaatst worden met andere leerlingen met sociaal-emotionele problemen. In de praktijk blijkt de combinatie van leerlingen met een motorisch probleem en die met een sociaal-emotioneel probleem goed te werken. Het wordt een groep kinderen en ze functioneren net als een kleinere klas.

Het voordeel van de combinatie van de twee probleemgroepen kan zijn dat de sociaal-emotioneel problematische leerlingen in de MRT op motorisch gebied goed zijn. Ze komen bij extra gym omdat ze sport leuk vinden (daarop worden ze ook geselecteerd). Op deze manier kan sport als middel werken. Spel en bewegen kan goed gebruikt worden als middel om de sociale problemen te verbeteren.

## DE VOORDELEN

- Leerlingen doen op een veilige manier veel ervaring op met het spelen met anderen.
- Gym in een kleine groep is veilig en daardoor kunnen leerlingen weer een beetje meer gaan genieten van bewegen.
- Dingen die moeilijk zijn om te doen worden benoemd en zo kunnen ze oefenen.
- De leerlingen kunnen fouten maken en daarmee worden geholpen.
- Ze kunnen rustig in de kleine groep oefenen hoe je initiatief kunt nemen in een situatie.
- Ze krijgen aandacht en hoeven die niet op een andere manier te vragen.
- Ze maken kennis met andere kinderen uit andere klassen.
- Ze krijgen bij nieuwe onderdelen al een kleine voorsprong op de kinderen uit de klas, omdat ze in de extra gymles al een aantal dingen hebben geleerd.

## HET SELECTEREN

Om te inventariseren wat het niveau van de leerling is, kan gekozen worden voor een leerlingvolgsysteem. In een leerlingvolgsysteem is duidelijk beschreven wat een leerling op een bepaalde leeftijd zou moeten kunnen. Zo kunnen achterstanden worden opgemerkt.

Er zijn verschillende mogelijkheden om de motorische vaardigheden van leerlingen te testen. Afhankelijk van het niveau van de leerlingen, de tijd die er voor beschikbaar is, wordt de testmethode vastgesteld. Om het voor brugklassers van het voortgezet onderwijs boeiend te maken, bestaat er een mogelijkheid om de testitems onder te brengen in spelvormen. Zo kunnen touwtje springen, stilstaan op een been en koprol gemakkelijk ondergebracht worden in een tikspel. Bij het tikspel ben je weer vrij en kun je weer meedoen aan het spel als je één van bovengenoemde bewegingen een aantal keren hebt uitgevoerd.

De docent kan aan de kant zitten turven wie wat beheerst en de leerlingen zijn bezig met een spel. Testgegevens kunnen zo op een snelle en prettige manier verzameld worden.

Na de globale test volgt een specifieke test (bij voorkeur opgenomen met een videocamera) waaruit de informatie naar voren komt om een handlingsplan op te stellen.

Het is belangrijk om de leerling te betrekken bij het hele proces. Zij hebben een leeftijd waarop ze duidelijk geïnformeerd kunnen worden bij alles wat er gaat gebeuren. Het gaat tenslotte om hun lijf en hun tijd.

## DE MRT-LES

Voordat er gestart wordt met MRT-les moet er overwogen worden of een leerling groeps- of individuele MRT-les gaat volgen.

In het voortgezet onderwijs zijn kinderen met een bewegingsachterstand vaak teruggetrokken, hebben geen of weinig vrienden in de klas en zijn onzeker.

Oog-handcoördinatie



Groeps-MRT heeft als voordeel dat er meerdere leerlingen samen zijn en er situaties gecreëerd kunnen worden waarin ze sociale vaardigheden trainen. Groeps-MRT kan ook helpen bij het in contact te komen met leerlingen uit andere klassen.

Er zijn leerlingen die gedragsmatig zo druk of moeilijk zijn dat het niet wenselijk is ze onder te brengen in een groeps-MRT les. Deze leerlingen kunnen dan eerst individueel begeleid worden om mogelijk later in een groep ingedeeld te worden.

### EVALUATIE

Na een periode van MRT-lessen wordt er opnieuw getest om te bepalen in hoeverre de remedie aanslaat en mogelijk afgesloten kan worden.

### HUISWERK

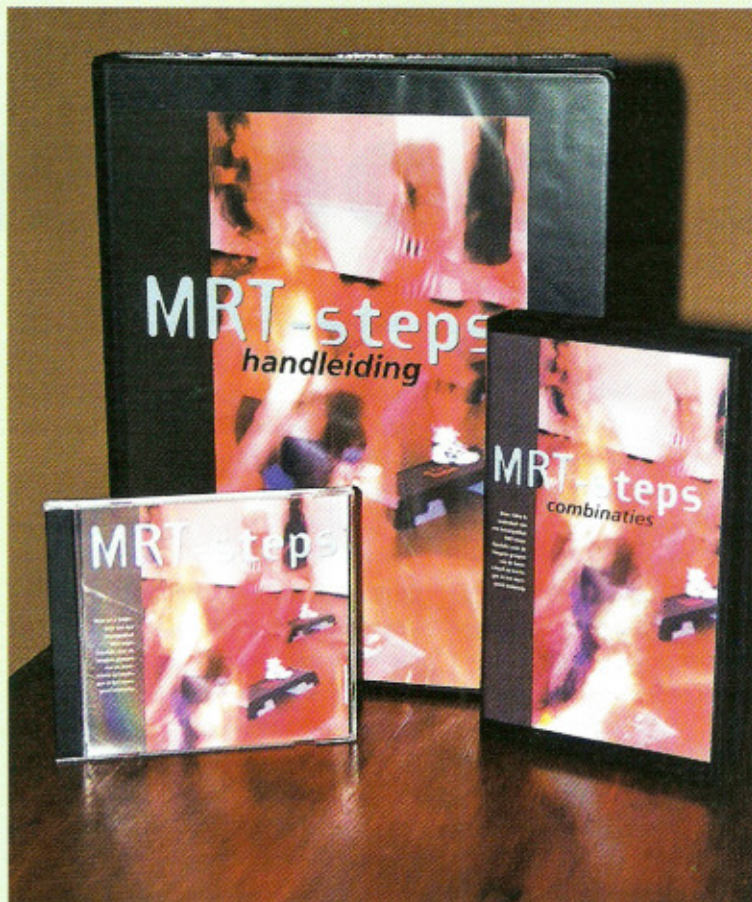
In het voortgezet onderwijs is het heel goed mogelijk om leerlingen huiswerk mee te geven. Op huiswerkkaartjes staat een oefening beschreven. Deze zijn bedoeld om aan de leerling mee te geven zodat er thuis een huiswerkprogramma uitgevoerd kan worden. De oefeningen kunnen ze zelfstandig uitvoeren zonder de hulp van hun ouders. Op huiswerkkaartjes staan oefeningen beschreven in een bepaalde bewegingscategorie, bijvoorbeeld symmetrie. Het is wel aan te raden de oefeningen (kaartjes) in de les te bespreken en te laten oefenen zodat ze het goed begrijpen.

Vergeet niet de oefeningen 'na te kijken' bij de volgende les. In de MRT-les kan een plek worden ingeruimd waarin iedereen het geoefende huiswerk laat zien. Andere leerlingen die de oefeningen al een keer als huiswerk hebben meegehad, doen vaak mee. Het is een soort kleine spreekbeurt en dat is ook een leerzame oefening.

Omdat er op deze leeftijd ook specifieke bewegingsproblemen zijn, zoals traagheid en een heel slecht uithoudingsvermogen, zullen ook deze onderdelen verbeterd en getraind dienen te worden.

### MRT-STEPS

Speciaal voor het voortgezet onderwijs en MRT is er een lessenspakket MRT-steps gemaakt. Deze methode is een aanvulling op bestaande remedie en is goed in combinatie met andere huiswerkkaart-



Lespakket

jes (w.o. die van Van Gelder & Schweitzer) te gebruiken.

MRT-steps is een methode voor leerlingen van acht jaar en ouder om een motorische achterstand weg te werken of hun motoriek te verbeteren.

Dit materiaal is minder geschikt voor kinderen onder de acht jaar omdat ze nog niet de concentratie kunnen opbrengen om de oefeningen precies op de maat van de muziek te doen.

Steps-oefeningen kunnen de MRT-les ondersteunen en voor afwisseling zorgen.

Het is moeilijk om kinderen uit de hoogste groepen van de basisschool en het voortgezet onderwijs langere tijd voor oefeningen te motiveren. De leerlingen zijn geselecteerd voor motorisch remedial teaching. Om deze kinderen gemotiveerd te houden, moet de aangeboden stof zeer uitnodigend zijn.

Omdat steps ook in de sportschool gegeven wordt, beleven de leerlingen het als echte sport. En steps komt in de gewone schoolgymlessen nauwelijks aan bod. In steps is muziek van grote invloed. Bewegen op muziek werkt uitnodigend, zeker als het hippe muziek is. Kinderen kunnen hun eigen muziek meebrengen en als de snelheid (BPM

=Beats Per Minuut) het toelaat, is deze muziek in de les te gebruiken. Zo hebben de leerlingen invloed op de les en dat vinden ze op deze leeftijd interessant en prettig.

Er is in deze methode uitdrukkelijk een keus gemaakt. Er wordt namelijk een aantal trainingsonderdelen toegevoegd en enkele gebruikelijke remediale MRT-oefeningen worden zwaarder geaccentueerd. Hiervoor is gekozen omdat de doelgroep van deze methode specifieke remedie/training nodig heeft.

In de methode MRT-steps komen de specifieke leeftijd gebonden bewegingsproblemen aan bod. De algehele conditie, uitgezonderd lenigheid, evenwicht, symmetrie en dissociatie.

### HET PROGRAMMA

De methode bestaat uit een serie van 24 oefenkaartjes. Op pag. 187 staan drie voorbeelden. Op de kaartjes staan steps-oefeningen beschreven, waarmee het kind zelfstandig kan oefenen. Het is de bedoeling de oefenkaartjes aan de leerling mee te geven, zodat thuis een huiswerkprogramma uitgevoerd kan worden.

Op de kaartjes staat een oefening beschreven in een bepaalde bewegingsca-

tegorie: snelheid, coördinatie, evenwicht, symmetrie en/of dissociatie. Per bewegingscategorie zijn er zes kaartjes. Op elke kaart staat een eenvoudige beschrijving van een oefening. Bij de oefeningen wordt verwezen naar de CD die speciaal voor deze methode is samengesteld. Er staan muziknummers op met een geselecteerd aantal beats per minuute (BPM). Deze BPM bepalen (mede) het niveau van de oefening en ondersteunen het doel van de oefening.

Voordat de kaartjes aan de leerling kunnen worden meegegeven is het aan te bevelen een aantal keer in de (groeps)MRT-les te stappen. Hierdoor leert de leerling de basispassen en de terminologie die bij steps nodig is. Uit de praktijk blijkt dat de leerlingen zonder deze basislessen heel moeilijk zelfstandig kunnen oefenen.

Op de video zijn, speciaal voor de lessen op school, step-combinaties opgenomen. Op de video staan veertien step-combinaties van 4x8 tellen. Er zijn er vier speciaal over krachttraining met de step.

Alle oefeningen op de kaartjes staan op de video. Deze video is een onderdeel van de methode.

Zo is het voor de docent en/of de leerling mogelijk om de oefeningen te zien. Dat betekent hulp voor een beter begrip (en uitvoering) van de oefeningen.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN**

Naast de uitleg van de oefening staan er in de rechterkolom differentiatiemogelijkheden. Er wordt bijvoorbeeld verwezen naar een ander nummer van de CD, waar het aantal BPM is aangepast (sneller of langzamer). In de rechterkolom worden ook een aantal suggesties voor armbewegingen gegeven. De leerling kan zo tijdens het oefenen thuis het niveau zelf aanpassen.

Het pakket bestaat uit een docentenhandleiding, 24 gelamineerde huiswerkkartjes, een cd en een videoband. Het pakket kost f 75,- (exclusief verzendkosten).

Mocht u geïnteresseerd zijn in het MRT-steps pakket dan kunt u contact opnemen met Elise van Weene. Tel: 020 689 02 17 E-mail: mrt\_steps@hotmail.com



<b>STEPS</b>	<b>EVENWICHT 1</b>	<b>CD 1</b>
<b>Beschrijving</b>		<b>Extra:</b>
Neem nummer 2 van de CD. Zet een voet op de step en stap op de step. Blijf twee tellen op een been staan en tel hardop 1 2 en bij 3 4 stap je van de step af. Wissel steeds van opstapbeen.		<b>Algemeen</b> 0 Ga recht voor de step staan. 0 Blijf bij het op-en afstappen dicht bij de step. 0 Altijd je hele voet op de step
<b>Tel hardop: 1 2 stap af of</b> <b>Tel hardop: 1 2 3 4</b>		<b>Makkelijker</b> 0 Gebruik je armen om je evenwicht te bewaren.
<b>NAAM:</b> MA DI WO DO VRIJ ZAT ZON		<b>Moelijker</b> 0 Klap in je handen bij elke tel 0 Tel hardop tot acht. 0 Verzin er zelf armen bij.
Copyright Elise van Weene 2000		

<b>STEPS</b>	<b>EVENWICHT 2</b>	<b>CD 1</b>
<b>Beschrijving</b>		<b>Extra:</b>
Neem nummer 2 van de CD. Zet een voet op de step en stap op de step. Blijf op een been staan en tel hardop 1 2 3 4 5 6 en bij 7 8 stap je van de step af. Je stapt eerst met je linker been af en daarna met rechts. Wissel steeds van opstapbeen.		<b>Algemeen</b> 0 Ga recht voor de step staan. 0 Blijf bij het op-en afstappen dicht bij de step. 0 Altijd je hele voet op de step
<b>Tel hardop: 1 2 3 4 5 6 stap af of</b> <b>Tel hardop: 1 2 3 4 5 6 7 8.</b>		<b>Makkelijker</b> 0 Gebruik je armen om je evenwicht te bewaren.
<b>NAAM:</b> MA DI WO DO VRIJ ZAT ZON		<b>Moelijker</b> 0 Neem nummer 1 van de CD. 0 Klap in je handen bij elke tel 0 Tel hardop tot acht. 0 Verzin er zelf armen bij.
Copyright Elise van Weene 2000		

<b>STEPS</b>	<b>SYMMETRIE 4</b>	<b>CD 1</b>
<b>Beschrijving</b>		<b>Extra:</b>
Neem nummer 11 van de CD. Zet de step tussen je benen. Je rechter voet staat rechts van de step en je linker voet links van de step. <b>Benen:</b> Tik met je benen om en om de step aan. Wissel elke tel van been. Tel als volgt: tik en tik en tik en tik enz. <b>Armen:</b> Beweeg je armen zijwaarts bij elke tel. Op tel 1 zijn je armen wijd en op tel 2 zijn ze weer naast je lichaam. Tel als volgt: wijd en terug en wijd en terug enz.		<b>Algemeen</b> 0 Blijf bij het op-en afstappen dicht bij de step. 0 Altijd je hele voet op de step
<b>Doe deze oefening 4x8 keer achter elkaar (dus 32 tellen).</b>		<b>Makkelijker</b> 0 doe het zonder armen
<b>NAAM:</b> MA DI WO DO VRIJ ZAT ZON		<b>Moelijker</b> 0 Neem nummer 7 van de CD. 0 Tel hardop tot acht. 0 Verzin er andere armen bij.
Copyright Elise van Weene 2000		