

Voorbeelden van lesinhouden

Wat gebeurt er in de steunlessen?

In de steunles wordt er aan de bewegingssituaties gewerkt waarop de leerlingen in de gewone les uitval vertonen. Soms is de rustige sfeer, de intensieve aandacht van de docent en het eigen tempo waarin leerlingen de dingen kunnen doen al voldoende om in de steunles wel succes te halen waar het in de gewone les niet lukte. Leerlingen merken dat soms tot hun eigen verbazing: 'We doen precies hetzelfde als in de les maar nu lukt het wel, terwijl het in de gewone les niet lukt.'

In dit artikel staan we stil bij de activiteiten die er in een steunles gedaan kunnen worden met leerlingen die moeite hebben met deelname aan de LO-activiteiten in de gewone LO-les. Dit in aansluiting op het artikel 'Zorgverbreding door steunlessen LO' op pagina 308.

Sfeer, tempo en succesbeleving

De sfeer in de steunles is hierin heel bepalend. In de gewone les is het vaak zo dat deze leerling de druk voelt van de hele klas die staat te wachten tot deze leerling bijvoorbeeld eindelijk eens over de kast of over de bok springt. Met als resultaat dat ze anderen steeds voor laten gaan of zelf langs het toestel lopen en de bewegingssituatie ontwijken. Deze leerlingen hebben de behoefte om rustig hun mogelijkheden en onmogelijkheden te verkennen zonder het gehijg van gretige klasgenoten in hun nek te voelen die alweer een gaatje hoger willen. Krijgen ze in de steunles de tijd en aandacht die ze nodig hebben, dan blijkt een heleboel 'niet-kunnen' om te slaan in een 'wel-kunnen' door een ander tempo van werken.

Niet alleen het kunnen kiezen van een eigen tempo is hierin bepalend. Ook het feit dat ze zien dat er meer leerlingen zijn die moeite hebben met bepaalde bewegingssituaties kan stimulerend werken. Ieder klein succesje bij een leerling wordt door allen in de steunles gevierd als een overwinning. Er wordt ook flink geholpen en meegeleefd om leerlingen succesjes te laten beleven. Iedere leerling ondervindt immers aan den lijve hoe moeilijk sommige bewegingssituaties zijn. En als de één het naar verloop van tijd lukt, dan moet het de ander toch ook lukken?

Moeilijk en makkelijk afwisselen

Naast bewegingssituaties die moeilijk zijn voor de leerlingen, doen we activiteiten die ze makkelijk en leuk vinden om te doen. Dit heeft een aantal voordelen.

Ten eerste krijgen ze plezier in bewegen. Ze krijgen wat meer zelfvertrouwen. Ze gaan het 'niet-kunnen' relativiseren: er zijn in de gewone les een aantal bewegingssituaties waarop ze uitvallen, maar ze ontdekken een aantal bewegingssituaties die ze wel aankunnen en die ze leuk vinden om te doen.

Ten tweede is er het organisatorische voordeel dat je meerdere bewegingssituaties tegelijk uit kunt zetten en dat sommige leerlingen zelfstandig met die situaties aan de gang kunnen die ze goed liggen zodat de docent zijn aandacht vrij heeft om heren der leerlingen te observeren, stimuleren en te helpen.

Ten derde kunnen leerlingen die bepaalde activiteiten enigszins beheersen andere leerlingen helpen.

Blik van de ander

Als leerlingen in de steunles successen behalen dan moeten ze dat meteen toe kunnen passen in de gewone les. Soms lukt dat daar dan ook. Maar soms komen ze teleurgesteld melden in de steunles dat wat in de steunles lukte, nog niet lukte in de gewone les. Dan laat de docent de leerling het verschil aangeven tussen de gewone les en de steunles: 'Hoe komt dat denk je dat het daar nog niet lukt en hier wel?' Leerlingen geven dan aan dat ze in de gewone les soms minder goed durven omdat ze bang zijn om af te gaan voor hun klasgenoten en dat ze minder de tijd kunnen nemen dan in de steunles. Dat verschil

is vaak de oorzaak van het niet lukken van een activiteit. Met wat extra oefening in de steunles gaat het op een gegeven moment misschien zo goed dat het ook gaat lukken in de gewone les. En dan is de overwinning compleet.

Voorwaarde is wel dat de activiteiten in de steunles parallel gekoppeld zijn aan de activiteiten in de gewone LO-les. Daarom zijn afspraken binnen de vakgroep nodig over afstemming van de leerstof over een bepaalde periode: Wat staat centraal in een bepaalde periode en wanneer nodigen we leerlingen uit voor de steunles?

Vooruitlopen

Soms wordt er in de steunles vooruit gelopen op activiteiten die worden aangeboden in de gewone LO-les. Dit is met name voor leerlingen die over het algemeen problemen hebben met verschillende bewegingssituaties. Ook hier is planning en het maken van afspraken noodzakelijk. Leerlingen raken in de steunles bekend met bewegingssituaties die ze straks in hun eigen klas tegenkomen en de kans op succes in de LO-les neemt toe. Hierbij valt ook te denken aan voorbereiding op sportdagen en toernooien. Wat er in de steunles gebeurt, is gekoppeld aan het lesprogramma in de reguliere LO-les en aan de activiteiten gedurende het schooljaar waar leerlingen buiten de LO-les aan mee kunnen of moeten doen.

Behalve een koppeling met de activiteiten uit de gewone LO-lessen is er ook een opbouw in de activiteiten gedurende het schooljaar in de steunles zelf. Er wordt begonnen met elementaire activiteiten uit de domeinen turnen, spel en atletiek. Naderhand worden complexere activiteiten uit deze domeinen aangeboden en acti-

viteiten uit de andere domeinen (muziek en bewegen, stoei- en trefspelen).

Keuzes maken

Soms wordt er in de steunles centraal aandacht besteed aan een enkele bewegings-situatie. Dit is vaak het geval met spelsituaties waar meerdere leerlingen voor nodig zijn. Soms staan er meerdere situaties uit en kunnen leerlingen vrij oefenen op situaties die ze leuk en/of juist moeilijk vinden. Dit is meestal het geval met turnsituaties. We werken soms in de steunles met de extra gymkaart. Als we ermee werken dan geven leerlingen zelf aan wat ze gedaan hebben en hoe ze vonden dat het ging. Dit kan na afloop van de les en dat gebeurt meestal als we met de hele groep aan dezelfde bewegingssituatie gewerkt hebben. Dat kan ook tijdens de les als er meerdere bewegingssituaties uitstaan en leerlingen van de ene naar de andere situatie gaan. In de praktijk betekent het dat ze eerst datgene doen wat ze leuk vinden en goed kunnen. Dat tekenen ze dan aan op hun kaart. Na verloop van tijd blijft dat op de kaart over wat ze moeilijk vinden. De docent neemt van tijd tot tijd de kaarten door en gaat met leerlingen deze situaties oefenen.

Als we van kaart wisselen na een half jaar en er komen nieuwe activiteiten aan bod dan is het niet zo dat alle activiteiten van de vorige kaart voldoende beheerst worden door alle leerlingen uit de steunles. Deze activiteiten kunnen best terugkomen om leerlingen de kans te geven verder te oefenen. Ook kunnen leerlingen zelf situaties aanpassen en uitzetten als dat wenselijk is. De extra gymkaart is een richtlijn, maar geen keurslijf.

Voorbeelden

Er volgen nu enkele voorbeelden van activiteiten. Per activiteit wordt beschreven hoe situaties moeilijker gemaakt worden.

Turnen

Handstand oplopen tegen de muur lukt niet. We gaan op zoek naar wat de leerling wel kan.

We proberen een ligsteun te maken met voeten richting muur.

- Kun je je voeten tegen de muur plaatsen en op je armen blijven steunen? Hoe hoog durf/ kun je met je voeten? Kun je zo 5, 10 of 15 sec. blijven steunen?
- Kun je komen tot steun op de rekstok



Handstand oplopen tegen de muur

op borsthoogte? Nu zonder te liggen op je buik op de stok en alleen op je armen steunen?

- Kun je komen tot steun in de brug met gelijke leggers? Kun je een stukje naar voren komen steunend op je handen in de brug? (vangers erbij die begeleiden i.v.m. doorzakken) Hoever kun je komen?
- Kun je komen tot steun op de trapeze op maaghoogte? Kun blijven steunen als we de trapeze een beetje gaan zwaaien? (Je mag niet liggen met je buik op de stok maar steunen op je armen). Dit is ook balanceren in steun!

Klimmen over het wandrek gaat niet.

Welke situatie beheerst de leerling nog wel?

- Klim zo hoog als je durft.
- De docent zit boven in het wandrek. Klim naar de docent.
- Zelfde en over het wandrek heen kijken, je hoofd boven het wandrek uit laten steken.
- Klim voorzichtig over het wandrek terwijl de docent je vasthoudt.
- Zelfde maar de docent zit er wel bij maar houdt je niet vast.
- Zelfde maar de docent zit halverwege.
- Zelfde maar docent staat onderaan het wandrek.
- Leerling klimt alleen over het wandrek.
- De leerling vraagt zelf de hulp die hij nodig heeft en gaat aan de gang met klimmen over het wandrek.

Koprol voorover op verhoogd steunvlak gaat niet.

- We beginnen met eenvoudige situaties die we samen met de leerlingen steeds moeilijker maken.
- Koprol op een landingsmat die iets schuin is gesteld zodat je van de helling afrolt.
- Koprol op een landingsmat die plat ligt. Begin op de mat.
- Koprol op een turnmatje.
- Koprol op een landingsmat. Begin met de voeten op de grond.
- Zelfde maar we leggen een turnmatje op de landingsmat waar je op moet rollen. Maak zelf het stapeltje turmatjes hoger en kijk hoe hoog je de stapel kan maken en kan blijven rollen.
- Koprol op twee kastdeksels met een turnmat erop.
- We gaan de kastdeksels verhogen (kastdelen eronder).
- We gaan één kastdeksel weghalen, en het turnmatje eraf. Maak een koprol over de lengte van de verhoogde kastdeksel (tot 3 kastdelen) met vangers ernaast.
- Koprol op kastlengte vanuit stand in een minitramp na 3x opveren met hulp van de docent.
- Koprol op kastlengte na 3x opveren zonder hulp (wel vangers ernaast).
- Koprol over kastbreedte na 3x opveren in de minitramp (niveau 1 op de turnkaart). De docent vangt.
- Koprol over kastbreedte na inspringen in de minitramp met de docent als vanger.

Borstwaarts-om op de rekstok lukt niet. Waar is een begin mogelijk?

- Brug met één ligger op borsthoogte plaatsen voor de muur. Klaarstaan voor borstwaarts-om met je gezicht naar de muur. Met je voeten onder de ligger door oplopen tegen de muur en afzetten tot borstwaarts-om. Armen gebogen houden. De docent helpt.
- Zelfde maar dan zonder hulp van de docent of medeleerling.
- Borstwaarts-om om de lage legger van de brug ongelijk met afzet van één voet op de hoge legger.
- Borstwaarts-om de hoge ligger met afzet op de lage ligger.
- Borstwaarts-om op de rekstok met hulp.
- Zelfde zonder hulp.

Streksprong met de minitramp lukt niet omdat met twee voeten tegelijk in de minitramp terechtkomen niet lukt. We beginnen weer met eenvoudige situaties.

- Vanaf een verhoging (twee/drie kastdelen) in de minitramp springen; met twee voeten afzetten.
- Zelfde maar met één voet afzet van de verhoging, met twee voeten in de minitramp.
- Aanloopje over een verhoging (twee banken naast elkaar) en goed inspringen in de minitramp.
- Aanloopje over de grond en goed inspringen in de minitramp.

Spreadsprong over de bok lukt niet.

Wat nu?

- Twee banken naast elkaar voor de bok. Plank op de banken. Bok staat in lengterichting (minder breed). Aanloopje over de banken en afzet met twee voeten op de plank en komen tot zit op de bok. De docent staat achter de bok te vangen.
- Zelfde maar probeer over de bok in de breedte te springen met hulp van de docent. Daarna zonder hulp.
- Banken gaan weg. Aanloopje over de grond en proberen te komen tot zit op boklengte met hulp van de docent. Daarna zonder hulp.
- Zelfde maar probeer over de bok in de breedte te springen met hulp van de docent. Daarna zonder hulp van de docent.

Hurkwendsprong over de kastbreedte met de minitramp lukt niet.

Dan maar vanuit de minitramp beginnen met hurkwenden op de kast.

- Staan in de minitramp en handen plaatsen in de breedte richting op de kast. Na 3x opveren landen met de voeten op de kast tot handen en voeten stand. Daarna aan de andere kant afhurkwenden, handen blijven steunen op de kast, en eindig met je buik naar de kast.
- Zelfde maar probeer door te wenden over de kast heen, in één keer over de kast heen.
- Hurkwendsprong over de kast heen met een rustig aanloopje over de banken en daarna inspringen in de minitramp.
- Zelfde maar nu met een aanloop over de grond.

Touwzwaaien uit het wandrek met landen op de kast lukt niet. Sommige leerlingen zijn bang dat ze hun lichaamsgewicht niet kunnen houden door onvoldoende knijpkracht in de handen. Door te gaan zitten op de knoop kunnen ze toch zwaaien naar de overkant.

- Kast voor het schuine wandrek plaatsen. Op de kast staan en het touw pakken en op de knoop gaan zitten. Door de knieën zakken (spanning op het touw anders krijg je een klap op het touw) en zwaaien naar de landingsmat aan de overkant en daar afspringen. Docent begeleidt eerst, later zonder begeleiding.
- Kast verlagen (kastdeel er onderuit halen) en dan het zelfde.
- Kast zo verlagen dat je op moet springen om op de knoop te kunnen gaan zitten. Eerst met begeleiding van de docent, daarna zonder.
- Vanuit het wandrek dat achter de kast staat en dus iets verder weg is, opspringen (handen hoog vast pakken en op de knoop gaan zitten) en zwaaien en afspringen op de landingsmat. Eerst met begeleiding van de docent, daarna zonder.
- Zelfde met landen op een halfhoge kast. Bij de landing eerst voeten plaatsen dan knieën naar voren duwen en opgolven tot stand. Eerst met begeleiding van de docent daarna zonder.
- Zelfde met een kast op volle hoogte.

Trapezozwaaien met aanspringen lukt niet. Het staan op hoogte is voor sommigen een probleem, en het vertrouwen op het hangen aan de handen (na aanspringen is er geen weg meer terug) is soms afwezig. Dus eerst laag beginnen en langzaam meer gewicht aan de handen kunnen hangen kan helpen.

- Kast halfhog (3 delen). Staan op de kast. De trapeze zwaait in de handen. Trapeze vastpakken. Langzaam door de knieën buigen zodat je rustig het gewicht aan je handen voelt toenemen en zwaaien onder begeleiding van de docent naar de overkant en landen op een turnmatje.
- Zelfde zonder begeleiding van de docent.
- Zelfde maar nu met de trapeze iets hoger. De leerling moet naar de trapeze uitstrekken.
- Zelfde maar de trapeze zo hoog hangen dat de leerling moet aanspringen. Docent staat erbij om te vangen.
- Kast komt nu op volledige hoogte en we gaan daarna de trapeze steeds iets hoger hangen: eerst trapeze kunnen vastpakken, daarna uitstrekken naar trapeze en daarna aanspringen.

Dit zijn de meest voorkomende activiteiten in de steunles wat turnen betreft. Wat we leerlingen willen bijbrengen is dat ze zelf actief worden in het inrichten van situaties en het vragen van hulp zodanig dat ze aan de gang durven en kunnen met een bepaalde activiteit. Ze moeten zelf gaan lopen met matten en toestellen om de situatie adequaat in te richten. Soms is de grens tussen wel en niet durven of kunnen een kwestie van één matje. Bijvoorbeeld bij het rollen op verhoogd steunvlak. Als de stapel matten verhoogd wordt, kan de grens tussen wel en niet kunnen door één turnmatdikte bepaald worden. Leerlingen moeten zelf op zoek gaan naar die grens om het wel en niet kunnen van een activiteit te nuanceren. We willen bijvoorbeeld dat leerlingen zeggen; 'ik kan wel rollen op een verhoging van een dikke mat en drie turnmatjes maar nog niet op een dikke mat met vier turnmatjes', in plaats van: 'ik kan niet rollen op een verhoging'.

Spel

Als we spelen in de steunlessen besteden we aandacht aan gooien en vangen.

Tweehandig snel een bal doorspelen in spelletjes als 'werp door' waarbij in twee kringen een bal wordt doorgespeeld en de ene kring de andere kring probeert in te halen met de bal.

Of het spelletje 'fopbal' waarbij een leerling voor een frontrij van medeleerlingen de bal willekeurig en met schijnbewegingen aangooit en waarbij de bal gevangen moet worden. Bij een schijnbeweging mag je de handen die op de rug worden gehouden niet naar voren halen (niet 'laten zien'). Wie af is wisselt met degene die ervoor staat.

We spelen 'lummelspelletjes' 4:2, 3:1 en 2:1 waarbij we aandacht besteden aan vrijlopen en met een stuit iemand aanspelen. Dit zijn net als 'buiten de perken' en '10-bal'; spelen die ook in de gewone les aan bod komen maar door de andere setting en de extra aandacht van de docent krijgt het een ander karakter.

In allerlei miksituaties met korven en baskets laten we leerlingen komen van een tweehandig schot met de bal voor de buik, naar een schot van boven het hoofd waarbij het inveren met de benen een belangrijke plaats gaat innemen.

Dit mikken op een basket van boven het hoofd, gaat over in het gooien en vangen van een volleybal van boven het hoofd

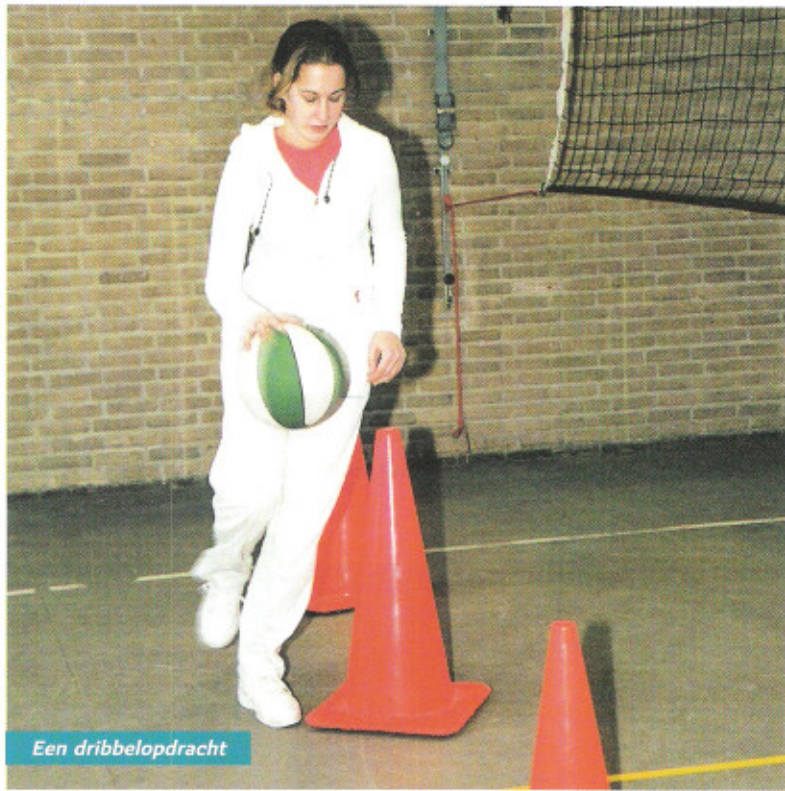


FOTO: ANITA REIJERSMA

Een dribbelopdracht

over een (hoog) snoer, waarbij de bal ook bij het vangen boven het hoofd gehouden moet worden. Ook hier is het inveren belangrijk. Dit spelletje lijnbal sluit aan bij de lessen volleybal.

Met verschillende dribbelopdrachten willen we leerlingen een gevoel voor de bal geven waardoor ze de bal met gevoel naar de grond duwen en niet zomaar wat op de bal slaan. Geprobeerd wordt dit gevoel zo te ontwikkelen dat de leerling de bal op gevoel mee kan nemen en het veld in kan kijken.

Er wordt aandacht besteed aan éénhandig gooien waarbij opvalt dat bij sommige leerlingen de lateralisatie nog onvoldoende is ontwikkeld: zij hebben nog geen voorkeurskant en weten nog niet of ze met links of met rechts moeten gooien. Sommige leerlingen stappen met het verkeerde been uit of halen bij de strekwoorp de bal niet ver genoeg naar achter uit. We oefenen dit door ballen over een grotere afstand te gooien of door hard tegen de muur of op een voorwerp te gooien zoals met het spelletje 'ballenregen'. Hierbij proberen twee partijen van achter een lijn een (zwaardere) bal met ballen te raken tot hij over de lijn van de tegenpartij rolt.

Zodra we met klassen gaan softballen wordt er ook aandacht besteed aan het vangen met een handschoen. Leerlingen

met weinig gooi- en vangervaring zijn bang dat ze een aangegooide kleine bal, die met één hand gevangen moet worden, missen. Daar schrikken ze van. Bij het leren vangen speelt het onderdrukken van de schrikreactie een belangrijke rol. Door de schrik wanneer de bal op hen af komt wenden leerlingen soms hun hoofd (en hun handschoen) af waardoor de bal gemist wordt. Leerlingen leren te blijven kijken naar de bal tot hij in de handschoen zit en het hoofd niet af te wenden. Dit lukt door op kleine afstand te beginnen met rustig aangooien. Daarna de afstand vergroten en harder aangooien. Dan ontstaat er gewenning.

Het slaan wordt geoefend waarbij de leerlingen vooral moeten leren stevig in de knuppel te knippen (spanning in de armen) en de knuppel iets hoger vast te pakken en omhoog laten wijzen waardoor ze hem sneller kunnen doorhalen. De opmerking: 'Haal de knuppel naar achter (ellebogen naar buiten) als je klaar staat, dan hoef je hem alleen maar naar voren door te halen' zorgt er soms ook voor dat leerlingen de geworpen bal gaan raken. Andere mogelijkheden zijn: met een andere (lichtere) knuppel laten slaan, of een grotere bal aangooien.

In de steunles wordt er aandacht besteed aan badminton. Sommige leerlingen hebben problemen met onderhands opslaan. Een racket met kortere steel is soms een

oplossing. Anders laten we deze leerling de shuttle eerst opgooien en daarna verder spelen omdat bovenhands spelen vaak minder problemen oplevert.

Verder wordt er aandacht besteed aan voetbal en hockey door elkaar de bal rustig aan te spelen en de bal te leren controleren.

In 'lummelospelletjes' 4:2 en 3:1 wordt veel gebruikgemaakt van gebieden met beschermd balbezit.

Sommige leerlingen hebben angst voor de bal en zullen moeten leren welke maatregelen er genomen moeten worden zodat zij makkelijker mee kunnen doen met partijspelen:

- bal niet hard schieten; geen wreefshot (voetbal) of slag (hockey). De bal moet op de grond (dus laag) blijven. Een hoog opstuitende bal kan nog niet verwerkt worden en roept schrikreacties op
- beschermd balbezit bij voetbal als je je voet op de bal zet. Bij hockey een gebied afspreken (langs de zijlijn) waar je niet mag worden aangevallen.

Leerlingen zullen in de les en in de steunles moeten leren om deze regels af te spreken met de groep waarin ze spelen, om hun eigen deelname beter te laten verlopen. Ook in de steunles is er aandacht voor het feit dat deze leerlingen moeten leren opkomen voor de speelruimte die ze nodig hebben om deel te kunnen nemen aan spelsituaties.

Hiermee is in grote lijnen besproken wat er in steunlessen wordt aangeboden en op welke wijze deze activiteiten toegankelijk worden gemaakt voor leerlingen die daar aanvankelijk moeite mee hebben. Grondgedachte daarbij is dat leerlingen leren zelf situaties in te richten en die maatregelen te nemen die deelname aan de bewegingssituatie mogelijk en aantrekkelijk maken. En waarbij een ontwikkeling van de bewegingsvaardigheden tot stand komt.

Dit artikel is gebaseerd op het hoofdstuk 'Zorgverbredingspraktijk; leren' Uit: *Zorgverbreding in de lichamelijke opvoeding*, uitgegeven bij Bekadidact.

Correspondentie:
mmassink@zonnet.nl