

Vakwerkplan bewegingsonderwijs Oranje Nassauschool

2022-2023

Inhoudsopgave

| | |
|---|--------|
| 1. Algemeen..... | 3 |
| 2. Bewegingsonderwijs..... | 3 |
| 2.1 Visie op bewegingsonderwijs..... | 3 |
| 2.2 Doelstellingen voor het bewegingsonderwijs..... | 4 |
| 2.3 Gehanteerde methoden..... | 6 |
| 2.4 Algemene huis- en gedragsregels bewegingsonderwijs..... | 7 |
| 2.5 Beoordeling..... | 8 |
| 2.6 Monitoring..... | 8 |
| 2.7 Accommodatie..... | 9 |
| 2.8 Rooster bewegingsonderwijs 2022-2023..... | 9 |
| 2.9 EHBO..... | 10 |
| Bijlage 1. De schijf van 10..... | 11 |

1. Algemeen

De leerlingen van de Oranje Nassaschool krijgen 2 keer in de week lessen bewegingsonderwijs van een vakdocent. De groepen 1-2 krijgen elke keer tussen de 35 en 45 minuten les. De lessen worden in het speellokaal van het dependancegebouw verzorgd.

De groepen 3-8 krijgen twee keer in de week 45 minuten les. De lessen worden voornamelijk gegeven in de gymzaal op het hoofdgebouw. Er zijn twee kleedkamers aanwezig, één jongens- en één meisjeskleedkamer, waar de leerlingen vanaf groep 5 volledig gebruik van maken. De groepen 3 en 4 kleden zich met de hele klas in één kleedkamer om.

Naast de gymzaal in het hoofdgebouw, wordt er ook gebruik gemaakt van een externe gymzaal, het Voortouw. De eerste klas die hier les heeft kan direct vanuit huis naar deze locatie toe. Na afloop van de les loopt de groep samen met de groepsleerkracht terug. De andere klas loopt zowel heen als terug met de groepsleerkracht. Op locatie zijn ook twee kleedkamers waar gebruik van gemaakt wordt.

De vaksectie bewegingsonderwijs bestaat uit:

Meester Ziggy Kraehe

z.kraehe@onsschool.nl

Meester Leon Ploem

l.ploem@onsschool.nl

2.1 Visie op bewegingsonderwijs

Binnen het bewegingsonderwijs hanteren wij vier 'sleutels' waarbinnen de leerlingen zich ontwikkelen. Dit zijn:

1. Bewegen verbeteren

Gedurende het schooljaar komen verschillende grondvormen van bewegen aan bod. Deze vaardigheden zijn onder het kopje 2.2 terug te vinden. Tijdens het jaar verbeteren de leerlingen zichzelf binnen de uitvoering van elke grondvorm. Hierin wordt zo breed mogelijk gedifferentieerd, om aan de leerbehoeften van elke leerling te voldoen. De leerlingen krijgen ook inzicht in hun eigen vaardigheden

2. Bewegen regelen

Leerlingen krijgen verantwoordelijkheid binnen beweegactiviteiten. Zij leren verantwoordelijkheid te nemen als scheidsrechter, coach, hulpverlener en spelstarter. Als kinderen buiten de lessen bewegingsonderwijs, bijvoorbeeld op het schoolplein, een spel willen doen zijn zij hier namelijk ook zelf verantwoordelijk voor.

3. Bewegen beleven

De leerlingen zijn vanuit zichzelf gemotiveerd om deel te nemen aan de les. Gemotiveerde leerlingen leren namelijk meer. Vanuit de les wordt er zo veel mogelijk gemotiveerd door de

leerlingen de mogelijkheden en het nut van bewegen te laten zien. Op een juiste manier met elkaar en met de materialen omgaan hoort daarbij.

4. Gezond bewegen

Tijdens de lessen bewegingsonderwijs wordt naar zo veel mogelijk intensiteit gestreefd. Dit wordt gedaan door uitlegmomenten zo kort mogelijk te houden en wachtrijen tijdens onderdelen te vermijden. Elk schooljaar worden leerlingen gescreend en beoordeeld op verschillende basismotorische vaardigheden, onder andere om hun motorische ontwikkeling te monitoren. Hier wordt over uitgeweid onder het kopje 2.5.

Bovenstaande sleutels zijn naar onze mening niet los van elkaar te zien. Bij elke les bewegingsonderwijs komen deze sleutels, al dan niet voor leerlingen onbewust, terug. Door aandacht te geven aan bovenstaande sleutels is het de bedoeling dat leerlingen gemotiveerd zijn om ook na schooltijd te bewegen. Ook worden er vaardigheden als samenwerken, organiseren, zelfstandigheid en zelfreflectie ontwikkeld. Deze vaardigheden zijn ook buiten het bewegen en sporten van belang.

2.2 Doelstelling voor het bewegingsonderwijs

Door de overheid worden er binnen het bewegingsonderwijs twee kerndoelen gesteld (SLO, Nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, 2009).

Kerndoelen

- **57.**De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.
- **58.**De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

Kerndoel 57 geeft aan dat leerlingen moeten kunnen deelnemen aan de sporten en beweegactiviteiten die in en om school worden aangeboden. Hierbij kan niet alleen worden gedacht aan sportverenigingen, maar ook aan het leren kennen van de beweegmogelijkheden op het schoolplein. Tijdens de lessen bewegingsonderwijs wordt zo divers mogelijk bewogen, waardoor de leerlingen met zo veel mogelijk beweegmogelijkheden in aanraking komen.

Kerndoel 58 is op te delen in verschillende aspecten. Leerlingen moeten niet alleen leren hoe zij met elkaar om moeten gaan tijdens een beweegactiviteit, maar ook hoe zij een beweegactiviteit zelf kunnen organiseren en bezig kunnen houden. Daarnaast moeten leerlingen weten wat hun eigen capaciteiten zijn binnen een activiteit. Tijdens de lessen bewegingsonderwijs krijgen leerlingen opbouwende verantwoordelijkheid over de activiteiten. Veel van de aangeboden activiteiten geven ruimte voor het zelf invullen van specifieke regels, zolang de basisregels intact blijven. Er wordt dieper ingegaan op het leren kennen van de eigen capaciteiten onder het kopje 2.5.

Binnen de kerndoelen staat niks concreets over het verbeteren van de motoriek. Ons doel hierbij is dat elke leerling zich binnen de eigen capaciteiten zo veel mogelijk ontwikkelt binnen de grondvormen van bewegen. Op de ONS wordt gebruik gemaakt van 'de schijf van 10' (Athletic Skills Model, Wormhoudt, Teunissen, & Savelsbergh, 2012). Deze is in bijlage 1 terug te vinden. De grondvormen van bewegen zijn ook in tabel 1 beschreven.

| Grondvorm van bewegen | Verschijningsvormen |
|----------------------------------|---|
| Balanceren en vallen | Steunbalans, rijbalans, glijbalans, vluchtbalans, rotatiebalans, hangbalans. Valbreken, handelend vallen. |
| Stoeien en vechten | Trekken, duwen, tillen, heffen, dragen, duelleren, grijpen. |
| Gaan en lopen | Verplaatsen met/zonder materiaal, wenden en keren, voetenwerk. |
| Springen en landen | Verspringen, hoogspringen, steunspringen, vrij springen, diepte sprongen, touwtjespringen. |
| Rollen, duikelen en draaien | Lengteas, breedteas, diepteas. |
| Gooien, vangen, werpen en slaan | Met/zonder hulpmiddel, schijfbewegen, dribbelen. |
| Trappen, schieten en mikken | Ontvangen, kaatsen, schijnbewegen, dribbelen, haken en vegen. |
| Klimmen en klauteren | Steunend, hangend. |
| Zwaaien | Slingeren, schommelen, steunend, hangend. |
| Bewegen op – en maken van muziek | Maken van ritme/muziek, bewegen op muziek (dansen) |

Tabel 1. De grondvormen van bewegen met bijbehorende verschijningsvormen.

Binnen elke bewegingsactiviteit zijn meerdere grondvormen van bewegen te onderscheiden. Tijdens de lessen bewegingsonderwijs worden de activiteiten zo uitgekozen dat er zo veel mogelijk grondvormen in een les terugkomen, om de leerlingen zo divers mogelijk te kunnen laten ontwikkelen.

Naast de doelen van de SLO hebben wij dus ook onze eigen doelen gesteld. In tabel 2 zijn alle doelen van ons bewegingsonderwijs terug te vinden, inclusief een voorbeeld hoe dit zichtbaar is in de praktijk.

| Doel | Praktijkvoorbeeld |
|--|---|
| De leerlingen bewegen op het eigen niveau. | Er wordt gezorgd voor een gedifferentieerd beweegaanbod. Elke activiteit is aan te passen naar het niveau van de leerling. |
| De leerlingen krijgen een gevarieerd aanbod. De grondvormen van bewegen komen zo divers mogelijk aan bod. | Er wordt een jaarplanning gehanteerd waarbij rekening gehouden wordt met diversiteit in aanbod. |
| Leerlingen worden vaardiger in verschillende grondvormen van bewegen. Er is ieder jaar zichtbare progressie. | Gedurende het schooljaar worden een aantal vaardigheden getest en geregistreerd in het leerlingvolgsysteem. Hierdoor worden de vorderingen van leerlingen inzichtelijk gemaakt. |
| De leerlingen ervaren regelmatig dat zij zelf hun grenzen kunnen verleggen. | Leerlingen krijgen inzicht in hun eigen ontwikkeling. De manier van coaching van de vakdocent is hierop ingesteld. |
| De leerlingen kunnen zelf beweegactiviteiten opstarten en reguleren. | Tijdens de les worden afspraken gemaakt over wisselen, score bijhouden, teams verdelen, etc. Kinderen hebben inspraak over specifieke regels tijdens beweegactiviteiten. |
| Leerlingen leren zelf problemen oplossen. Hierdoor komt de sociale ontwikkeling van de leerlingen extra aan bod. | Als er zich een probleem voordoet tijdens de les stimuleert de vakdocent om dit eerst zelf op te lossen. Als dit niet lukt bemiddelt de vakdocent eerst. |
| Veiligheid is van groot belang. Leerlingen krijgen hier ook zelf verantwoordelijkheid in. | De vakdocent stelt regels aan het gedrag van leerlingen en het gebruik van materiaal. Leerlingen laten zien dat zij weten hoe zij met anderen, maar ook met de materialen om moeten gaan. |
| De beweegintensiteit is hoog. | De leraar houdt de uitleg en wisselmomenten zo kort mogelijk. Er wordt zo min mogelijk gebruik gemaakt van wachtrijen tijdens de beweegactiviteiten. |

Tabel 2. Doelen bewegingsonderwijs Oranje Nassauschool.

2.3 Gehanteerde methoden

Lessen worden voorbereid en ingericht met behulp van de volgende methoden:

- Van Berkel, M., Mooij, C. *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* (6e druk). Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Van Gelder, W., Stroes, H. *Basislessen bewegingsonderwijs – deel 1* (2e druk). Houten: Springer Media B.V.

Zoals beschreven onder kopje 2.2 heeft het Athletic Skills Model een grote invloed op het gegeven onderwijs.

2.4 Algemene huis- en gedragsregels bewegingsonderwijs

- Alle leerlingen dienen sportieve kleding te dragen tijdens de les. Dit is andere kleding dan wat in de klas wordt gedragen. Ook is het dragen van gym schoenen verplicht, in verband met de veiligheid en hygiëne. Bij het vergeten van gymkleding wordt er met de vakdocent gekeken naar te lenen reservekleding. Als de gymkleding structureel vergeten wordt neemt de vakdocent contact op met de ouders/verzorgers.
- Sieraden/horloges worden afgedaan in verband met de veiligheid. Deze kunnen bij het materialenhok van de vakdocent op een centrale plek worden neergelegd. Grote oorbellen moeten uit, de vakleerkracht maakt een inschatting wanneer deze dit nodig acht. Om te voorkomen dat er sieraden kwijt raken wordt er geadviseerd om deze op gymdagen niet mee te nemen. De Oranje Nassauschool is niet verantwoordelijk voor het verliezen van sieraden.
- Armbanden die niet af kunnen zonder ze af te knippen moeten worden afgeplakt met sporttape. Tot en met groep 6 zorgt de vakdocent voor deze tape. Vanaf groep 7 dienen de leerlingen hier, in het kader van zelfverantwoordelijkheid, zelf zorg voor te dragen.
- Lange haren worden vastgemaakt. Als de leerling geen elastiekje bij zich heeft, kan deze bij de vakdocent worden gevraagd.
- Bij aanvang van de les wijst de vakdocent een plek aan waar de leerlingen gaan zitten. De toestellen en materialen worden met rust gelaten.
- Gedurende de les mogen de leerlingen niet de gymzaal uit zonder dit te melden, aangezien zij dan onder de verantwoordelijkheid van de vakdocent vallen. Als zij naar de wc moeten of even iets willen drinken moet dit eerst tegen de vakdocent gezegd worden. Het staat de vakdocent vrij om de leerling nog even te laten wachten.
- De leerlingen gebruiken dezelfde wc als die zij in de klas gebruiken. Voor de meeste leerlingen betekent dit dat zij even over de gang moeten lopen. Dit doen zij rustig en zo stil mogelijk, om geen andere klassen tot last te zijn. Groep 3 gaat naar de wc bij de groepen 8, aangezien hun eigen wc op de 2 staat.
- De wc's van het Voortouw zitten in de kleedkamers. Deze worden buiten onze lestijden gedeeld met andere gebruikers. De leerlingen zorgen zelf voor normaal gebruik, bij vieze toiletten melden zij dit bij de vakdocent.
- Als een leerling geblesseerd is dient deze wel naar de les te komen. De vakdocent zal met deze leerling in overleg gaan naar de mogelijkheden. Een blessure aan een enkel betekent namelijk niet dat de leerling niks met de handen kan. Op deze manier wordt er zo veel mogelijk naar mogelijkheden gekeken. Als de onderdelen die in de betreffende les aan bod komen geen mogelijkheid bieden tot bewegen wordt er gekeken naar een andere rol die de leerling op zich kan nemen. Bij blessures is een briefje van de fysio/dokter zeer gewenst, zodat de vakdocent sneller weet wat de mogelijkheden zijn.
- De groepen 3 en 4 kleden zich om in de kleedkamer. Zij gaan met de hele klas in dezelfde kleedkamer, zodat de groepsleerkracht het overzicht kan houden. Vanaf groep 5 wordt er volledig gebruik gemaakt van de kleedkamers. Er is een jongens- en een meisjeskleedkamer. De eerste groep die in de kleedkamers is ruimt hun spullen op bij de eerste helft van de banken. Deze verdeling staat op het hoofdgebouw op de banken aangegeven, bij het Voortouw vertelt de gymleerkracht dit bij de eerste les. De volgende groep krijgt de andere helft van de banken, die op dat moment dus nog leeg is. Zo wisselt dit telkens door. Op deze manier wordt voorkomen dat er spullen van de ene klas bij de andere klas terecht komen.

2.5 Beoordeling

Op de Oranje Nassauschool krijgen leerlingen vier verschillende onderdelen op het rapport met betrekking tot het bewegingsonderwijs. Voor elk onderdeel kan de leerling een G (goed), RV (ruim voldoende), V (voldoende), M (matig) of O (onvoldoende) scoren.

Deze onderdelen zijn als volgt:

- Bewegingsvaardigheden: hoe goed kan de leerling met zijn/haar lichaam omgaan en in hoeverre kent de leerling diens eigen vaardigheid hierbij.
- Spelvaardigheden: houdt de leerling in spelsituaties (tikspelen, teamsporten) overzicht en kan de leerling op een juiste manier reageren op datgene dat gebeurt.
- Sociale vaardigheden: kan de leerling op een juiste manier met anderen omgaan, met materialen omgaan en spellen organiseren.
- Inzet: is de leerling gemotiveerd om deel te nemen aan alle geboden onderdelen.

Voor bewegingsvaardigheden worden gedurende het schooljaar verschillende beweegactiviteiten beoordeeld. Een te beoordelen vaardigheid wordt door de vakdocent ingeschaald in vier verschillende niveaus. Deze niveaus worden uitgeprint en bij het te beoordelen onderdeel opgehangen. Op deze manier wordt aan de leerlingen duidelijk gemaakt wat er van hen gevraagd wordt. Kinderen kunnen, in samenwerking met medeleerlingen en de vakdocent, zien welk niveau zij binnen de te beoordelen bewegingsvaardigheid hebben en wat zij moeten oefenen om een niveau hoger te komen. Zo kan er gericht geoefend worden. Tijdens deze lessen wordt er geen nadruk gelegd op het behaalde eindniveau, maar op de behaalde leerwinst. De beoordeelde activiteiten geven een gemiddeld niveau aan, wat gekoppeld wordt aan de beoordeling op het rapport.

Ook voor spelvaardigheden worden gedurende het jaar meerdere beweegactiviteiten beoordeeld in vier verschillende niveaus. Omdat spelactiviteiten een grotere complexiteit met zich meebrengen biedt dit minder mogelijkheden tot het zelf inschalen door leerlingen. Ook gaat spelvaardigheid over minder het al dan niet hebben van inzicht, wat lastiger te zien is. De vakdocent beoordeelt deze onderdelen gedurende de les. Het beoordelingsmoment is hierbij niet geheel bepalend.

Voor sociale vaardigheden wordt elke rapportperiode een beoordelingstool ingevuld, aangeleverd door Sportservice Haarlemmermeer. Deze tool gaat in op de verschillende aspecten van de sociale vaardigheid. De vakdocent kijkt hiernaast ook naar hoe deze de leerling in de les meemaakt.

Inzet heeft geen concrete beoordelingstool. De vakdocent schat deze per leerling in. Hierbij wordt gekeken naar de deelname van de leerling. Is deze actief betrokken bij de les, ook bij onderdelen die de interesse van de leerling minder wekken?

2.6 Monitoring

De beoordelingen die onder het kopje 2.5 zijn beschreven worden niet elk jaar met dezelfde beweegactiviteiten gedaan. Om extra inzicht te krijgen in de motorische ontwikkeling van de leerlingen wordt gebruik gemaakt van de MQ-scan. De MQ-scan bestaat uit een beweegparcours waarin 5 tot 7 basismotorische vaardigheden die genoemd zijn onder 2.2 aan bod komen. Leerlingen leggen dit parcours af. Variabelen als leeftijd, geslacht en de tijd die het kind nodig heeft om het parcours afleggen bepalen het Motorische Quotiënt (MQ). De MQ-scan wordt tweemaal per jaar

afgenomen. De behaalde scores worden gedurende de schoolcarrière van de leerling gedocumenteerd, zodat er per leerling een (groei)curve kan worden gemaakt. N.a.v. de scan kan er nog meer worden ingespeeld op de specifieke leerbehoeften van elk kind.

De MQ-scan is ontwikkeld door de Haagse Hogeschool en de VU Amsterdam. De baan is wetenschappelijk onderbouwd en gevalideerd (Hoeboer, Krijger-Hombbergen, Savelsbergh, & de Vries, 2017). Door ieder jaar deze test af te nemen worden niet alleen de vorderingen van de leerlingen gemonitord. Ook kunnen kwetsbare en talentvolle leerlingen vroegtijdig worden gesignaleerd. Dergelijke signaleringen kunnen leiden tot een interventie op school-, klassen- en individueel niveau.

Wanneer uit de MQ-scan een lagere score komt, zou dit kunnen betekenen dat de leerling motorisch uitvalt. Om verder inzichtelijk te krijgen bij welke specifieke motorische vaardigheid de leerling moeite heeft kan de vakleerkracht de 4 S-en test afnemen. Deze test is een valide en betrouwbaar meetinstrument om de grove motorische ontwikkeling van leerlingen inzichtelijk te maken (Kernebeek, de Kroon, Savelsbergh, & Toussaint, 2018).

De 4 S-en test is in de afgelopen 30 jaar ontwikkeld door een groep vakdocenten onder leiding van Wim van Gelder en Hans Stroes. Met behulp van deze test worden vier basismotorische vaardigheden getest:

- Stilstaan (statisch evenwicht)
- Springen-kracht (sprongkracht en dynamisch evenwicht)
- Springen-coördinatie (algemene lichaamscoördinatie)
- Stuiten (grove hand-oog coördinatie)

2.7 Accommodatie

De gymzaal en het speellokaal van de Oranje Nassauschool zijn in beheer van onze stichting, MeerPrimair. Om de veiligheid te waarborgen worden alle materialen in de gymzaal jaarlijks getest en gekeurd door een gekwalificeerd bedrijf. Indien nodig wordt er onderhoud gepleegd. Ook wordt er indien nodig materiaal vervangen/aangeschaft door de Oranje Nassauschool zelf.

Het Voortouw is in beheer door Sportplaza, gemeente Haarlemmermeer is eigenaar. Ook hier worden alle materialen jaarlijks getest en gekeurd. Het onderhoud en eventuele vervanging van groot materiaal is de verantwoordelijkheid van Sportplaza. Er is contact tussen vakdocent en Sportplaza over de kwaliteit van het materiaal.

2.8 Rooster bewegingsonderwijs 2022-2023

In onderstaande tabellen zijn de roosters bewegingsonderwijs van dit schooljaar te vinden. Er is een los rooster voor de zaal in het hoofdgebouw, voor het Voortouw en voor het speellokaal op dependance 1. Meester Ziggy geeft de lessen bewegingsonderwijs aan de groepen 1-2. Op dinsdag en donderdag staat hij op het hoofdgebouw. Meester Leon geeft op maandag, donderdag en vrijdag les op het hoofdgebouw. Op woensdag geeft hij les in het Voortouw.

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag |
|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|
| 9.00-9.45 | 1-2D | | | 1-2F | fysio |
| 9.45-10.30 | 1-2G | | | 1-2G | fysio |
| 10.30-11.15 | 1-2E | | | 1-2C | fysio |
| 11.15-12.00 | 1-2B | | | 1-2A | fysio |
| | | | | | |
| 12.45-13.20 | 1-2C | | | 1-2D | |
| 13.20-13.55 | 1-2F | | | 1-2E | |
| 13.55-14.30 | 1-2A | | | 1-2B | |

Tabel 3. Rooster bewegingsonderwijs Dependance 1

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag |
|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|
| 8.30-9.15 | 3A | 5B | 3C | 3B | 7C |
| 9.15-10.00 | 3C | 5C | 3B | 3A | 7A |
| 10.15-11.00 | 6B | 6A | | 6A | 7B |
| 11.00-11.45 | 5A | 7C | | 5C | 8A |
| | | | | | |
| 10.45-11.30 | | | 4B | | |
| 11.30-12.15 | | | 4C | | |
| | | | | | |
| 12.30-13.15 | 4B | 6C | | 4A | 6C |
| 13.15-14.00 | 4C | 7B | | 5B | 8C |
| 14.00-14.45 | 4A | 7A | | 5A | 8B |

Tabel 4. Rooster bewegingsonderwijs Hoofdgebouw

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag |
|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|
| 8.30-9.15 | | | 8A | | |
| 9.15-10.00 | | | 8B | | |
| 10.45-11.30 | | | 6B | | |
| 11.30-12.15 | | | 8C | | |

Tabel 5. Rooster bewegingsonderwijs het Voortouw

2.9 EHBO

De vakleerkrachten bewegingsonderwijs zijn EHBO geschoold. Jaarlijks wordt een herhaalcursus gevolgd, aangeboden door MeerTraining. Er is te allen tijde een EHBO doos aanwezig in de gymzaal. Eventuele ijspacks liggen in de teamkamer.

Bijlage 1. De schijf van 10

