

't Web

06-2008

www.hetweb.nl

't Web | Netwerk rondom bewegen

Aangepast skiën

Sociale uitsluiting

Novibols



Inhoud 06-2008

Artikelen

p4 Aangepast skiën

Nynke Tilstra vertelt in haar artikel over de mogelijkheden die er zijn voor kinderen met motorische beperkingen binnen het skiën.

p8 Autigym

Marry de Ronde schrijft over een systeem binnen het bewegingsonderwijs die zeer geschikt is voor leerlingen met autisme.

p12 Sociale uitsluiting

Wietske Kruiswijk met een samenvatting van haar artikel over sociale uitsluiting die zij heeft geschreven om haar master orthopedagogiek af te sluiten.

p24 Novibols

Gijs van den Berg en Jacqueline Timmerman leggen voor hoe wij Novibols kunnen toepassen, nu ook digitaal te gebruiken met DIGIBOLS.

p34 Bruggenbouwers

De bruggenbouwers ditmaal met een uitwerking van de activiteit hurksprong over een lijntje.

Rubrieken

p7 Il y a: Bankenbal

Sandra Nijhoff met een leuk mikspel die geschikt is voor diverse groepen.

p17 Rendez-vous

Met in dit nummer Simone van Dijk

p19 Activiteitenpagina

Een nieuwe opzet van de activiteitenpagina met daarin een aankondiging van de activiteit: Jonge Werkers

p20 Zonder woorden

p22 Zegt de één tegen de ander

Overige

p3 Redactioneel

p11 Vacature – Redactieleden gezocht

p37 Publicatielijst Netwerk Rndom Bewegen

p38 Samenstelling bestuur

p39 Schrijfwijzer & colofon





Het uiteindelijke doel is natuurlijk om de skiër zó de fijne kneepjes te leren dat zelfstandig op wintersport gaan de volgende stap is.

Aangepast skiën

Lucas en zijn broertje zitten aan een tafel in het pension te kaarten. Ondertussen wordt de dag even doorgenomen. "Zag je wel hoe hard ik ging!" zegt Lucas met zijn grootste glimlach, "Ik ging jou echt wel heel erg superhard voorbij! En morgen doen we weer wedstrijdje. Wedden dat ik dan weer win?"

Nynke Tilstra

Lucas zit in een rolstoel, zijn benen zijn spastisch en zijn handen ook een beetje. Lopen kan hij niet zo goed, alleen als hem vasthoudt, maar dan nog gaat het moeilijk. Maar skiën kan hij wel, in een bi-unique.

Het reisgezelschap waar Lucas en zijn gezin mee op wintersport zijn, is heel divers. Het zijn allemaal gezinnen met een kind met verschillende motorische beperkingen. Er zijn kinderen bij in een rolstoel, maar ook kinderen met een rollator of met krukken. En al deze kinderen skiën.

Naast al die gezinnen is er ook een hele batterij vrijwilligers en ik ben er één van. Ieder jaar weer geniet ik, samen met de kinderen en hun families, van een reis naar de sneeuw, waar iedereen op zijn of haar eigen manier aan wintersport doet.

Wintersporten. Velen van ons genieten er ieder jaar van. Zodra de zomervakantie voorbij is, beginnen de winterkriebels alweer te komen. Je zou denken dat dat niet voor iedereen is weggelegd, zeker niet als je in een rolstoel zit of maar één been hebt, maar toch is het mogelijk. Het aangepast wintersporten krijgt steeds meer bekendheid en dat is maar goed ook, want het is een

hele mooie tak van sport. Want er is veel mogelijk binnen de aangepaste wintersport.

Zo kun je skiën op twee benen, ook al is de één wat moeilijker aan te sturen als de ander. Kleine aanpassingen, zoals bijvoorbeeld skiën met een 'Schispitzenhalter' (een klem die de punten van de ski's bij elkaar houdt), maken al een wereld van verschil.

Maar ook op één been is het skiën goed mogelijk. Met twee krukken als extra steunpunten, die het balans houden, bochten maken en remmen mogelijk maken.

Naast het staand skiën is er ook het zittend skiën. Dit kan in een bi-unique, een monoski of een skicart. Allemaal prachtige voorbeelden van aanpassingen om toch te kunnen genieten van de wintersport.





De monoski zullen veel mensen kennen van de paralympische winterspelen. Dit is eigenlijk de moeilijkste vorm van zittend skiën. Je zit in een hoge kuip op één ski. In je handen heb je twee korte krukken voor de balans en om te helpen de bocht door te komen. Om in dit apparaat te kunnen skiën moet je wel beschikken over een goede rompbalans en armfunctie. Als dit (nog) niet het geval is, is de bi-unique een goede mogelijkheid. De kuip van dit apparaat is lager bij de grond en er zitten twee ski's onder in plaats van één. Dit geeft automatisch meer balans, waardoor het gemakkelijker is. Daarom zullen veel zitskiërs in ieder geval beginnen met het skiën in een bi-unique, ook als ze een goede balans en armfunctie hebben. De manier van bochten maken en remmen is hetzelfde, dus de overgang is niet zo groot. Beide vormen van zittend skiën worden begeleid door een ervaren vrijwilliger. De begeleider houdt de zitski vast aan een beugel, die aan de achterkant is bevestigd, zodat de



docenten leren de skiërs, met hulp van de begeleiders, hoe ze het beste met hun apparaat om kunnen gaan. Het uiteindelijke doel is natuurlijk om de skiër zó de fijne kneepjes te leren dat zelfstandig op wintersport gaan de volgende stap is.

De ontwikkelingen binnen het aangepast wintersporten staan niet stil. Regelmatig worden er nieuwe apparaten ontwikkeld om nog beter in te spelen op de wensen van de skiërs. Voor meer informatie over de mogelijkheden van aangepast wintersporten kun je eens een kijkje nemen op de volgende websites: www.vgw-online.nl, www.swg-nederland.nl, www.stoerwinterweken.nl. Dit zijn websites van vrijwilligersorganisaties die reizen en lessen organiseren voor kinderen, jongeren en volwassenen met een motorische beperking.

Mocht je interesse hebben om begeleider of docent te worden, ik raad het je aan! Ik ben zelf al een aantal jaar zeer actief als begeleider en het is heerlijk! Je bent in de sneeuw, wat op zich al super is, maar je geeft ook de deelnemers de mogelijkheid om datzelfde te ervaren en wat is er nou mooier dan dat...

Er zijn kinderen bij in een rolstoel, maar ook kinderen met een rollator of met krukken. En al deze kinderen skiën!

skiër rustig kan leren hoe de bochten gemaakt moeten worden. Als de skiër meer ervaring heeft, kan de begeleider er voor kiezen om met leidsels te werken, alvorens de skiër helemaal los te laten. Als laatste optie binnen het zittend skiën is er nog de skicart. Een prachtig apparaat op vier kleine ski's, die de skiër zelf kan besturen door de hendels aan de zijkant. Ook met weinig armkracht is dit apparaat de bocht om te krijgen en daardoor zeer geschikt voor skiërs met verminderde armfunctie.

Zoals je kunt lezen, is er veel mogelijk binnen het aangepast wintersporten. Speciaal opgeleide



...aangepast van de schans...

Il y a:



Bankenbal

Beschreven door Sandra Nijhoff (oorspronkelijke bron onbekend)

Doelgroep

Middenbouw ZML tot onderbouw VO

Arrangement

- 5 banken
- eventueel 2 kastdelen
- ballen
- ballenbakken

Een derde zaal is volledig afgeschermd met banken en eventueel kastdelen. In dit vak zijn nu twee achtervakken gemaakt door middel van banken. Op de middellijn in het vak staat ook nog een bank. Op deze manier is het veld verdeeld in twee 'doelvakken' en twee 'spelersvakken'.

Bewegingsopdracht

Mik de ballen die in jouw vak liggen in het achtervak van het andere team.

Aandachtspunten

- Per speelvak staan er 2 spelers opgesteld.
- De spelende leerlingen mogen niet uit hun vak komen. In de achtervakken staan geen spelers.
- De ballen die in het achtervak zijn gemikt mag je niet meer pakken.
- Een bal die er weer uit stuitert telt niet.
- Je mag alleen de ballen pakken die in jouw vak liggen.
- Als alle ballen op zijn start het spel als volgt opnieuw; de ballen die in het achtervak liggen worden in het spelersvak gelegd. Dan start het spel opnieuw.

Differentiaties

- Je kunt de leerlingen ook een verdedigende opdracht geven. Eventueel kunnen de functies verdeeld worden binnen het team.
- Het spel is ook voetballend te spelen.
- De ballen waar je bij kunt in het andere spelersvak mag je ook pakken.
- Het aantal spelers in een veld kan variëren.
- Het spel is ook speelbaar op een groter veld.
- De spelers moeten scoren door middel van een stuit.
- De muur achter het vak moet wel of mag niet gebruikt worden tijdens het scoren.





De leerling gymt aan de hand van een persoonlijke opdrachtkaart

Leerlingen met Autisme in beweging

Voor veel leerlingen met autisme is de gymles geen onverdeeld genoegen. Vaak zijn ze motorisch niet zo sterk en er is zoveel waar rekening meegehouden moet worden! Beurtgedrag, samenspel, spelregels, ballen die in de ronde vliegen, een reeks handelingen die na elkaar moeten worden gemaakt en dat alles in een grote ruimte waar veel geluid is en iedereen lijkt rond te rennen. De autigym legt het accent op het bewegen, met je eigen lijf bezig zijn en door zijn afgebakende opdrachten weet je als leerling waar je aan toe bent. In dit artikel wordt er kennisgemaakt met een gymles die 'autivriendelijk' is.

door Marry Ronde, steunpuntfunctionaris
Autisme Noord-Holland

Methodiek autigym

In deze specifieke gymlessen kan gebruik gemaakt worden van de 'methodiek autigym'. Deze methode is ontwikkeld vanuit het ZML onderwijs en is te gebruiken in alle vormen van speciaal en regulier basisonderwijs. Het meedoen aan teamspelen bij jonge leerlingen met Autisme is nauwelijks haalbaar. Daarom gaan we in deze methode uit van bewegen met je lichaam op toestellen en met materialen. Allereerst op individueel niveau tijdens specifieke gymlessen in een kleine groep of in de groepsles met de klas. De methode bevat 12 vormen van bewegen zoals: Duikelen, evenwicht, grote bal klauteren, rollen springen, zwaaien. Elke bewegingsvorm is uitgewerkt in meerdere oefeningen. Deze oefeningen zijn gevisualiseerd in een eenvoudig pictogram. Aan de achterkant is de oefening bondig

beschreven voor leerlingen die lezen. Naast de praktische werkmap is er een DVD die de didactiek van de autigymmen ondersteunt.

Bewegingsopdracht uitvoeren

De leerling gymt aan de hand van een persoonlijke opdrachtkaart waarop bijvoorbeeld 3 oefeningen staan aangegeven. De leerling werkt de opdrachten na elkaar af door het pictogram van de kaart te halen en in een daarvoor bestemd bakje te leggen. Bij de oefening zelf wordt door middel van bijvoorbeeld materiaal aangegeven hoe vaak of hoe lang de oefening wordt gedaan. Bijvoorbeeld: overbrengen van lintjes over een bewegingsbaan. Of de time-timer bij de trampoline. Iedere oefening heeft een duidelijk, steeds terugkerend, begin- en eindpunt. Dit kan bij jonge leerlingen worden aangegeven door voetjes op de grond.





Wachtoefening

Is er nog een andere leerling aan het werk bij het volgende onderdeel, dan kan de leerling wachten op de wachtbank of de wachtoefening doen, die ook klaarstaat en waarvan de kaartjes op het wachtbord hangen.

Dit is een extra oefening, die je mag doen als je snel klaar bent en nog voldoende energie hebt, het moet dus niet. Een snelle leerling kan deze oefening zelfs meerdere keren doen.

Als de leerling zijn persoonlijk takenbord heeft afgewerkt, gaat deze op de bank zitten.

Iedere oefening heeft een duidelijk, steeds terugkerend, begin- en eindpunt

Binnen de autigymmethode wordt een antwoord gegeven op

- Wat moet ik doen?
- Waar moet ik het doen?
- Wanneer moet ik het doen?
- Langs welke weg moet ik gaan?
- Hoe lang gaat het duren?
- Wat is de volgende activiteit?

Hierdoor wordt de gymles voorspelbaar en voelt de leerling zich veilig. Leerlingen met Autisme zullen op deze wijze ook aan gymlessen mee kunnen doen.

Voor meer informatie kunt u kijken op de website van het Steunpunt Autisme Noord-Holland.

www.steunpuntautismenoordholland.nl





Het duidelijkste voorbeeld
hiervan doet zich voor
wanneer kinderen zelf
groepjes mogen maken.
Vaak zijn het dan dezelfde
kinderen die overblijven
zonder groepje

De negatieve gevolgen van sociale uitsluiting

Als je denkt aan de klassen waaraan je les geeft, of aan de groepen waarmee je te maken hebt als therapeut, bewegingsagoog of in een andere functie, weet je dan wie er buiten de groep vallen? En hoe deze kinderen (of volwassenen) zich gedragen? In dit artikel zal ik proberen duidelijk te maken wat we verstaan onder sociale uitsluiting, wat de gevolgen zijn en wat jij eraan kunt doen.

Wietske Kruiswijk

Wat is sociale uitsluiting?

Sociale uitsluiting komt in veel groepen voor en lijkt te zorgen voor een onmiddellijke automatische en negatieve reactie, die waarschijnlijk precognitief is (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003; Williams, 2007; Zadro, Williams & Richardson, 2004). Eisenberger en collega's (2003) hebben ontdekt dat sociale uitsluiting leidt tot activering van de anterior cingulate cortex, een gebied in de hersenen dat wordt gezien als het neurale alarmsysteem, dat ook geactiveerd wordt bij lichamelijke pijn. Activering van dit systeem is een signaal voor het lichaam dat er sprake is van een ongewenste situatie, waarbij actie gewenst is (Zadro et al, 2004).

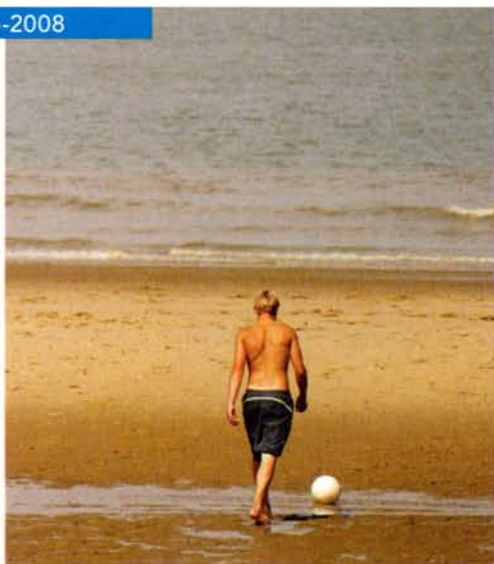
Juist in bewegingssituaties komt sociale uitsluiting veel voor. Het duidelijkste voorbeeld hiervan doet zich voor wanneer kinderen zelf groepjes mogen maken. Vaak zijn het dan dezelfde kinderen die overblijven zonder groepje. Ook wanneer de activiteiten al opgestart zijn, kan er sprake zijn van sociale uitsluiting. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een balspel waarbij één kind niet of nauwelijks de bal krijgt, een samenwerkingsspel waarbij

de ideeën van één van de groepsleden worden genegeerd of zelfs worden afgewezen, of een spannende turnsituatie waarbij iedereen enthousiast wordt aangemoedigd, behalve dat ene kind.

Er wordt gesproken van sociale uitsluiting als een kind door leeftijdsgenoten genegeerd en/of afgewezen wordt (Williams, 2007). Kinderen lijken zowel agressief als niet-agressief te kunnen reageren op sociale uitsluiting (Zakriski & Coie, 1996; Dodge et al., 2003), waarbij kinderen die voor de sociale uitsluiting als boven gemiddeld agressief worden gezien, op een agressieve manier op sociale uitsluiting reageren. Ze lijken namelijk de neiging te hebben om antisociaal en opstandig gedrag te vertonen als reactie op sociale uitsluiting (Laird, Jordan, Dodge, Pettit & Bates, 2001). Van kinderen die op een niet-agressieve manier reageren, wordt gesteld dat zij zich vooral terugtrekken als er sprake is van sociale uitsluiting. Deze kinderen lopen een groot risico op internaliserende problemen, zoals depressie en sociale angst (Rubin, LeMare & Lollis, 1990; Gazelle, 2006). Een andere reactie op sociale uitsluiting lijkt te bestaan uit sociaal wenselijk gedrag. Sommige kinderen die uitgesloten worden, hebben de neiging om zich zeer sociaal wenselijk te gedragen. Ze doen er alles aan om aardig gevonden te worden en om afkeuring te vermijden uit angst voor sociale uitsluiting (Crandall, 1965; Lahaderne & Jackson, 1970).

Wat zijn de gevolgen van sociale uitsluiting?

Volgens Williams (1997; 2001) zijn er vier basisbehoeften die bedreigd worden op het moment dat er sprake is van sociale uitsluiting. Het gaat hierbij om het creëren en in standhouden van een redelijk zelfbeeld, het gevoel erbij te horen,



Sommige kinderen die uitgesloten worden, hebben de neiging om zich zeer sociaal wenselijk te gedragen

een betekenisvol bestaan te leiden en een zekere mate van persoonlijke controle te ervaren over de situatie waarin men verkeert. Wanneer een kind er niet in slaagt deze vier basisbehoeften te bevredigen, is de kans op ontwikkelingsproblemen groot en neemt de kans op depressieve kenmerken toe. Deze kinderen lijken namelijk te accepteren dat ze in afzondering en isolement moeten leven, dat ze een laag zelfbeeld hebben en zich hulpeloos voelen. Hierdoor vermijden sociaal uitgesloten kinderen vaak sociale contacten, verliezen ze de nog aanwezige sociale contacten, zijn ze hypergevoelig voor signalen die te maken hebben met sociale uitsluiting en hebben ze een uitstraling dat ze geen sociale interacties willen. Door het vertonen van dit gedrag wordt geprobeerd om nieuwe sociale uitsluiting te voorkomen, maar komt ook de bevrediging van de basisbehoeften in gevaar waardoor de kans op depressieve kenmerken toeneemt (Baumeister & Leary, 1995; Williams, 2007; Zadro, 2004; Zadro, Williams & Richardson, 2005; Zakriski & Coie, 1996).

Het model van Williams wordt afgebeeld in Illustratie 1.

Voorname-lijk in de vroege adolescentie lijkt sociale uitsluiting ervoor te kunnen zorgen dat kinderen depressieve kenmerken gaan vertonen, om-

dat de mening van anderen en interpersoonlijke relaties in deze periode steeds belangrijker worden (Grusec & Lytton, 1988; Hankin et al., 1998). Depressieve kenmerken hebben een negatieve invloed op de cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van het kind (Carr, 2006; Wicks-Nelson & Israel, 2006), waardoor het erg belangrijk is dat de negatieve gevolgen van sociale uitsluiting zoveel mogelijk worden voorkomen.

Wat kun jij doen aan sociale uitsluiting?

Weer even terug naar de gymzaal. Als je na het lezen van dit artikel terugdenkt aan de kinderen die buitengesloten worden of in een eerdere situatie sociaal uitgesloten zijn geweest, herken je dan dat deze kinderen sociale contacten vermijden? Of dat ze ander teruggetrokken gedrag vertonen en hypergevoelig zijn voor sociale uitsluiting? Komt een agressieve en opstandige reactie je bekend voor? En is het je weleens opgevallen dat een kind dat sociaal uitgesloten wordt of is geweest zich nu overdreven aardig gedraagt richting jou of groepsgenoten?

Jij, als leerkracht, therapeut, bewegingsagoog of in een andere functie waarbij je met groepen kinderen of volwassenen te maken hebt, kunt een bijdrage leveren om de negatieve gevolgen van sociale uitsluiting zoveel mogelijk te voorkomen of te verminderen. Hieronder een aantal handvaten die je daarbij kunnen helpen:

- Het ene kind is gevoeliger voor sociale uitsluiting dan het andere kind, hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan kinderen met sociale angst, een laag zelfbeeld, een grote behoefte om erbij te horen, of aan kinderen met mindere sociale vaardigheden of extreem sociaal wenselijk gedrag. Deze kinderen hebben sneller het idee dat ze sociaal uitgesloten worden, waardoor ze eerder de negatieve gevolgen zullen ervaren. Het is dus van belang dat je inzicht hebt in hoe de kinderen zijn en hoe ze reageren op (gevoelens van) sociale uitsluiting. Probeer door middel van persoonlijke gesprekjes en door middel van samenwerkingsactiviteiten zicht te krijgen op hoe de kinderen zich in de klas voelen en hoe de populariteit verdeeld is.
- Het is van belang om alert te zijn wanneer een kind vaak sociaal wenselijk gedrag vertoont. Het zou namelijk kunnen zijn dat een kind zich zo gedraagt uit angst voor sociale uitsluiting en meer negatieve gevoelens heeft dan het lijkt. Ingrijpen kan dan noodzakelijk zijn.
- Probeer tijdens een les of sessie zo min mo-



Illustratie 1

Het Model van Williams

gelijk ruimte te geven voor sociale uitsluiting. Laat de kinderen bij voorkeur niet zelf groepjes kiezen, maar probeer de kinderen zo te verdelen dat de kans op sociale uitsluiting minimaal is. Probeer ook tijdens de activiteiten samenwerking te stimuleren en help de kinderen die buiten de groep (dreigen te) vallen als ze 'gek' gedrag vertonen. Probeer dit zo positief mogelijk te doen en de kinderen te helpen om passend gedrag te vertonen. Zelf regelmatig even kletsen met de kinderen die buiten de groep (dreigen te) vallen kan ook een positieve uitwerking hebben.

- Veel kinderen in het speciaal basisonderwijs of kinderen, adolescenten of volwassenen in een therapeutische setting hebben in hun leven te maken gehad met sociale uitsluiting. Veel van hen konden niet meekomen in het reguliere onderwijs, of voelden zich anders dan de anderen. Hierdoor kunnen bij hen, ook als ze op dit moment niet sociaal uitgesloten worden, de gevolgen van sociale uitsluiting nog een grote invloed hebben op hun huidige gedrag. Probeer hier rekening mee te houden en probeer er voor te zorgen dat het kind of de volwassene zich veilig gaat voelen in de groep.
- Het allerbelangrijkste is toch wel; kinderen die sociaal uitgesloten worden kunnen heel verschillend gedrag vertonen, maar ze voelen zich, diep van binnen, rot. Ook al doet een kind of er helemaal niets aan de hand is, trekt het zich terug of vertoont het opstandig gedrag; probeer door dit gedrag heen te prikken en in de gaten te houden dat een kind dat sociaal uitgesloten wordt echt hulp nodig heeft!

Meer informatie?

Wil je meer informatie over sociale uitsluiting? Om mijn master Orthopedagogiek aan de Uni-

versiteit Utrecht af te sluiten heb ik onderzoek gedaan naar de samenhang tussen sociale uitsluiting en depressieve kenmerken bij kinderen. Ik heb hiervoor 345 kinderen uit de groepen 7 en 8 van het reguliere basisonderwijs onderzocht. Als je geïnteresseerd bent in het artikel dat ik hierover heb geschreven, kun je mailen naar w.kruiswijk@gmail.com.

Literatuur

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Carr, A. (2006) *The handbook of child and adolescent clinical psychology, a contextual approach*. New York: Taylor & Francis Inc.
- Crandall, V. C. (1965). Personality characteristics and social and achievement behaviors associated with children's social desirability response tendencies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 477-485.
- Dodge, K. A., Lansford, J. E., Burks, V. S., Bates, J. E., Pettit, G. S., Fontaine, R. et al. (2003) Peer rejection and social-processing factors in the development of aggressive behavior problems in children. *Child development*, 74, 374-393.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290-292.
- Gazelle, H. (2006). Class climate moderates peer relations and emotional adjustment in children with an early history of anxious solitude: a child x environment model. *Developmental Psychology*, 42, 1179-1192.
- Grusec, J. E., & Lytton, H. (1988). *Social Development*. New York: Springer.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998).



Development of depression from preadolescence to young adulthood: Emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 128-140.

- Lahaderne, H. M., & Jackson, P. W. (1970). Withdrawal in the classroom: A note on some educational correlates of social desirability among school children. *Journal of educational psychology*, 81, 97-101.
- Laird, R. D., Jordan, K. Y., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2001). Peer rejection in childhood, involvement with antisocial peers in early adolescence, and the development of externalizing behaviour problems. *Development and Psychopathology*, 13, 337-354.
- Rubin, K. H., LeMare, L. J., & Lollis, S. (1990). Social withdrawal in childhood: Developmental pathways to peer rejection. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (pp. 17-59). Cambridge: Cambridge University Press.
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (2006). *Behavior Disorders of Childhood*. New Jersey: Pearson Education.
- Williams, K. D. (1997). Social ostracism. In R. M. Kowalski (Eds.), *Aversive Interpersonal Behaviors* (pp. 133-170). New York: Plenum.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: Guildford Press.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review Psychology*, 58, 425-452.
- Zadro, L. (2004). *Ostracism: empirical studies inspired by real-world experiences of silence*

and exclusion. Wales: University New South.

- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 560-567.
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2005). Riding the 'O' train: comparing the effects of ostracism and verbal dispute on targets and sources. *Groups processes and intergroup relations*, 8, 125-148.
- Zakriski, A. L., & Coie, J. D. (1996). A comparison of aggressive-rejected and non aggressive-rejected children's interpretations of self-directed and other-directed rejection. *Child Development*, 67, 1048-1070.

Probeer door middel van persoonlijke gesprekken en door middel van samenwerkingsactiviteiten zicht te krijgen op hoe de kinderen zich in de klas voelen en hoe de populariteit verdeeld is

'Rendez-vous'

Niek Hofman



Naam

Simone van Dijk

Woonplaats

Utrecht

Geboortedatum

26-04-1974

Caloperiode

1992-1996

Studierichting

LO

Calokampen

Fietskamp, kanokamp, berg- sportklimkamp (2X)

Actief betrokken bij

Vestualo, kampvoorbereidingen, 't Web, eigenlijk bij de hele opleiding...

Meest interessante vakken

LMZB en natuurlijk Spel, als echte 'speler'!

Afgestudeerd en toen...

Op naar Amsterdam, daar heb ik meerdere jaren in het basisonderwijs gewerkt en ook nog een

beetje gestudeerd. Vervolgens ben ik via het VO en het Speciaal (Voortgezet) Onderwijs terecht gekomen op de Pabo in Utrecht. Daar werk ik alweer een aantal jaren met veel plezier!

Huidige baan

Op Hogeschool Domstad werk ik als opleidingsdocent. Dat betekent dat ik naast lessen bewegingsonderwijs ook andere taken vervul. Zoals bijvoorbeeld het lidmaatschap van de kenniskring 'Academische Basisschool'. Ik houd me dus, samen met mensen uit het basisonderwijs, veel bezig met hoe zij door middel van praktijkonderzoek kunnen werken aan hun schoolontwikkeling en hoe wij dat op onze Hogeschool kunnen doen.

Invloed van de Calo

De Calo heeft een wezenlijke bijdrage heeft geleverd aan hoe ik nu in de wereld sta en hoe ik de wereld nu versta in dialoog met anderen.

Terugblik

De Calo was voor mij een ontzettend inspirerende opleiding. Zowel de sfeer en gezelligheid als de (meestal) boeiende lessen en activiteiten, maken het tot een bijzonder instituut. Ik hoop dat dat voor huidige studenten nog steeds zo is.





Zegt de één tegen de ander...

De jongens uit de brugklas spelen 10 tellen in de rimboe. René ziet Mark zitten achter de kast en roept: 'Mark, je bent erbij, daar achter die stapel hout zit je!'

Tijdens een redactievergadering: 'Ach ja, het staat allemaal nog in kindervoeten'

Stefan (14 jaar) komt enthousiast de zaal binnengestapt. 'Mevrouw gaan we weer eh... dingdogen?' (na wat doorvragen bleek dat Stefan graag wilde klokkenluiden)

Letselrisico hoogst bij schoolgym

Van onze verslaggever Robin Gerrits in de Volkskrant van 6 juni 2005

AMSTERDAM - Bijna de helft van de ernstige ongevallen op de basisschool gebeurt tijdens de gymles. Kinderen vallen van speeltoestellen en breken ledematen of verstuiken iets. Gerichte aandacht voor de veiligheidsrisico's heeft het aantal letsels op scholen de laatste jaren flink teruggedrongen, maar het gaat nog altijd om zestien- à zeventien duizend gevallen per jaar.

Dit blijkt uit de eindrapportage van het project Veiligheid op de basisschool van Consument en Veiligheid, die donderdag aan minister Van der Hoeven van Onderwijs wordt aangeboden. ...In 1999 moesten jaarlijks

nog ongeveer negentienduizend kinderen tussen 4 en 12 jaar oud zich op de spoedeisende hulp laten behandelen, in 2003 was dit teruggebracht tot zeventienduizend. Dit komt neer op ongeveer 86 kinderen per schooldag. ...

Een verdere daling van de letselcijfers moet vooral worden gezocht in verbeteringen van het gymnastiekonderwijs, denkt Cees Meijer van Consument en Veiligheid. 'Op veel scholen is het gym-onderwijs slecht georganiseerd en staat een onervaren docent voor grote groepen kinderen. Wij pleiten ervoor meer vakleerkrachten aan te stellen. Gemeenten zouden daarvoor met geld over de brug moeten komen.'

Bij de ongevallen gaat het in 38 procent om een fractuur (bijvoorbeeld arm- of beenbreuk) en bij 11 procent om een open wond. ...

Wist je dat; Knotshockey (of misschien beter bekend als tamponhockey) een opkomende sport is onder oudere bewegers? De zachte stick zorgt voor een veilig gevoel en het eenvoudige spel zorgt voor een ontspannen sfeer. Inmiddels bieden de eerst clubs deze bijzondere vorm van hockey aan voor ouderen.

Jos en Adrie zitten net in de brugklas. Na een gymles staat er alleen nog een kast in de zaal. Ze vragen meneer Van Veen, die bij de kast staat even bij hun te komen. Snel stappen ze opzij als meneer eraan komt en beginnen heel hard te lachen. 'Meneer, we hebben u van het kastje naar de muur gestuurd!'

Internettip; www.buitenspeelbond.nl Bij de link 'spelletjes' links onderin vind je vele leuke nieuwe, maar ook traditionele buitenspeelspelletjes van over de hele wereld. Veel spelletjes zijn ook in de zaal te spelen.

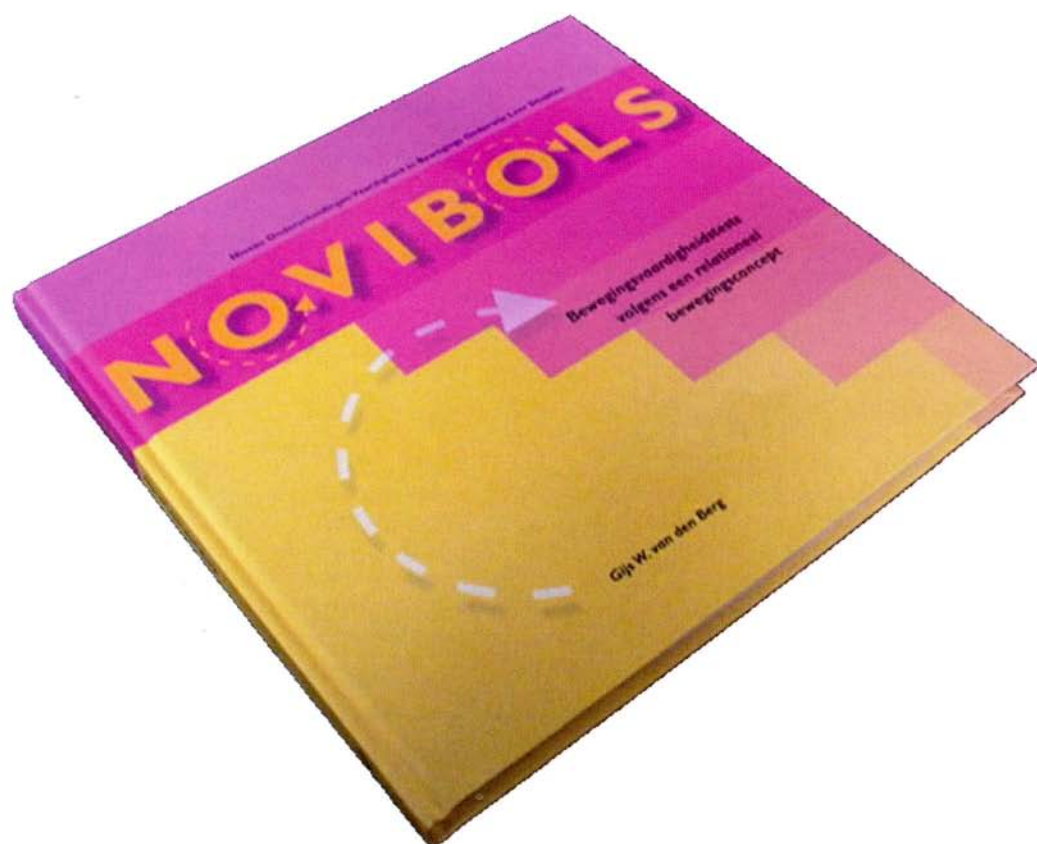
10 jaar geleden in 't Web

- o "Dáárom zeggen mensen niet: Door een verandering van de bloedcirculatie in het onderhuidse weefsel van mijn aangezicht doet zich daar een kleurverandering voor. Nee, ze zeggen: Ik bloos! (...) Dáárom ook kauwen kinderen vaker op kauwgom dan op een kiezelsteen en is het meestal precies omgekeerd als het gaat om een ruitje in te gooien van een leegstaand schoolpand". – Uit 'Mensen achter namen: Gordijn'.
- o Op vrijdag 26 maart 1999 heeft de officiële opening van de internetpagina van de Werkgroep Bewegingsonderwijs, -Therapie en -recreatie plaatsgevonden! Vanaf heden kan men dus ook surfend een bezoekje brengen aan de wereld die 't Web heet. Om volledig geïnformeerd te worden over 't Web, bezoek dan het volgende internetadres: www.het-web.nl
- o Maar wat moest Sebastiaan nou kiezen bij Club Extra? Schommelen was het leukste dat er was. En skateboarden vond hij ook het leukste dat er was. Maar grote trampoline was echt het leukste dat er was, of chaosdoelenspel... (...) Zo deed Sebastiaan alles maar eventjes en vloog dan weer snel naar het volgende. (...) We werden er allebei doodmoe van. Voor Sebastiaan bleek het beter om vast te leggen wat we die les gingen doen en wat we niet gingen doen. Altijd even 10 minuten 'rondvliegen', maar daarna lag het vast. – Uit Club Extra Zwolle – na de startproblemen.

o
Gewoon voor de gein
een gedichtje voor Gordijn

taakvolbrengen
dansen
spelen

Gordijns LMZB
niet voor enkelen
maar voor velen
al vijftig jaar
een lange tijd
gekenmerkt door
barmhartigheid
- 'Gedichtje'.



In Novibols worden de niveaus van bewegen steeds in enkele zinnen omschreven.

Niveau-onderscheidingen-Vaardigheid- In-Bewegings-Onderwijs-Leer-Situaties

NOVIBOLS

Bewegingsvaardigheidstests volgens een relationeel bewegingsconcept

NOVIBOLS omvat een drietal tests met elk 10 toetssituaties, waarin de ontwikkeling van het bewegingsgedrag van kinderen kan worden geduid en vastgesteld. De 3 tests zijn ontworpen voor leerlingen die in groep 3-4, 6-7 en groep 8 of de brugklas zitten. Voor iedere test is gekozen voor 6 turnsituaties en 4 spelsituaties waarin relevante leerervaringen kunnen worden opgedaan die generaliseerbaar zijn naar overeenkomstige of gelijksoortige bewegings-situaties.

In Novibols wordt uitgegaan van een relationeel denkkader. Een relationeel bewegingsconcept houdt in het bijzonder in, dat menselijk bewegen:

- binnen een specifieke context tot stand komt en dus altijd ook vanuit die context wordt beïnvloed en moet worden bekeken (bewegen vindt ergens plaats);
- wordt opgevat als een verhoudingswijze waarin het persoonlijke van iemand in een bewegingssituatie naar voren komt (bewegen is zich bewegen);
- wordt gezien als een wijze van verplaatsen ten opzichte van de ander en het andere, die met behulp van werkwoorden en daaraan gerelateerde zelfstandige naamwoorden kan worden geduid (bewegen als gedrag).¹

Dit betekent dat gedragsmogelijkheden van leerlingen in termen van mogelijke niveaus van bewegen of bewegingsvaardigheid in de verschillende toetssituaties volgens een relationeel bewegingsconcept worden geduid. Vandaar dat in Novibols die niveaus van bewegen steeds in enkele zinnen worden omschreven. Pas in een alinea kan duidelijk worden gemaakt wat een niveau van bewegen in een toetssituatie precies inhoudt.

Door: Gijs W. van den Berg en Jacqueline Timmerman

Niveau's van bewegen

In de drie tests worden vijf niveaus van deelnemen aan bewegingssituaties onderscheiden. In elke groep of klas zitten leerlingen die bij hun deelname aan relevante turnactiviteiten en spelactiviteiten in de les bewegingsonderwijs het gemeenschappelijke basisniveau van de groep bepalen. Zij geven met elkaar ook grotendeels het leertempo aan en dus de voortgang die de groep in de lessen maakt. Deze leerlingen vormen niveau C. Onder dit niveau C liggen de niveaus van bewegen D en E en daarboven de niveaus B en A. Niveau D kan worden opgevat als het instapniveau. Deze leerlingen laten een gewenst minimum niveau van bewegen in de toetssituaties zien en kunnen aanhaken bij het groepsniveau.

¹ Met dank aan Peter Heij en Jan Tamboer voor hun constructief-kritische teksten over wat onder een relationeel bewegingsconcept verstaan kan worden.

Voor niveau E is dat niet het geval. Zij kunnen het minimum niveau van bewegen, binnen de vastgestelde turn- of spelsituatie van de test, niet of niet helemaal waarmaken. Niveau B ligt boven niveau C en dit niveau van bewegen biedt uitstekende mogelijkheden om met leeftijdsgenoten van de groep of klas mee te kunnen doen met relevante turn- en spelactiviteiten in de les. Deze leerlingen behoren tot de talentvolle kinderen, die boven het gemeenschappelijke basisoniveau uitkomen. Niveau A stijgt daar weer bovenuit. Dit zijn de hoog bewegingsbegaafde leerlingen. In hun bewegingsgedrag kunnen zij zeer veel mogelijkheden realiseren, die in een bewegingssituatie naar voren komen. In Novibols zijn de niveaus van bewegen D, C en B telkens uitgebreid omschreven in termen van concreet observeerbaar gedrag. De niveaus E en A worden achtereenvolgens omschreven als: blijft onder niveau D en overstijgt niveau B.

Generaliseerbaarheidsthese

Voor iedere test is gekozen voor 10 basissituaties waarin relevante leerervaringen kunnen worden opgedaan. Leerlingen kunnen deze leerervaringen generaliseren naar gelijksoortige of overeenkomstige bewegingssituaties. Dit betekent dat leerlingen die een bepaald niveau van bewegen vertonen, dat niveau, naar alle waarschijnlijkheid, ook zullen laten zien in bewegingssituaties waarin ongeveer dezelfde, gelijksoortige of overeenkomstige initiatieven met betrekking tot het oplossen van bewegingsproblemen worden gevraagd. In de tests wordt uitgegaan van de veronderstelling, dat leerlingen de mogelijkheid hebben om het geleerde in een bepaalde basissituatie te generaliseren naar andere bewegingssituaties met een gelijksoortige of overeenkomstige problematiek.

Criteria en basiscriterium

Om verschillende niveaus van bewegen van leerlingen op een verantwoorde manier te kunnen duiden en in kaart te brengen is het belangrijk om te letten op een beperkt aantal relevante punten in elke toetsituatie. In Novibols is gekozen voor vier punten of criteria. Die vier criteria duiden op gedragsmogelijkheden van leerlingen in bewegingssituaties. Ze worden kort omschreven met behulp van werkwoorden en daaraan gerelateerde zelfstandige naamwoorden. De wijze waarop leerlingen de vier criteria van een bewegingssituatie waarmaken, geeft hun niveau van bewegen of bewegingsvaardigheid in de toetsituatie aan.

Eén van de vier criteria in een bewegingssituatie wordt als zeer belangrijk aangemerkt. Dit is het basiscriterium. In deze tekst is het basiscriterium (bacri) steeds vetgedrukt.

Observatieprocedure

De procedure van observeren gaat in vijf stappen: van globaal naar gedetailleerd kijken naar het bewegingsgedrag in de verschillende toets-situaties. Dit gerichte kijken (observeren) wordt achtereenvolgens ingezet vanuit:

de vier criteria

het basiscriterium

het basiscriterium naar de andere criteria toe.

Daarna worden stap 2 en 3 herhaald, en in die herhalingen vinden de niveauaanduidingen en daarbij horende scores plaats.

Aan de hand van de toegekende scores op de 4 criteria kan nu met behulp van beslisregels het niveau van bewegen in elke toetsituatie worden vastgesteld.

Regels voor het afnemen van de tests

In de periode voorafgaand aan de toetsing van het bewegingsgedrag is het belangrijk, dat de kinderen goed les krijgen op de leermogelijkheden in de verschillende bewegingssituaties van de test. Een test kan in ongeveer 4 lessen bewegingsonderwijs worden afgenomen. Het observeren en evalueren van de niveaus van bewegen kunnen op een onnadrukkelijke manier in de gewone les plaatsvinden. De test mag meerdere keren per schooljaar worden afgenomen en dit betekent dat de niveauscores van een kind een ontwikkeling kunnen laten zien.

Visie op zorgverbreding

Zorgverbreding in de les bewegingsonderwijs betekent dat leermoeilijkheden/leerachterstanden van leerlingen in een vroeg stadium worden signaleerd en aangepakt. In de meeste gevallen zal extra aandacht en individuele leerhulp aan die leerlingen in en rondom de gewone les weer tot succes leiden. Dat wil zeggen, dat de gesignaleerde leerproblematiek bij bepaalde leerlingen doorgaans binnen de reguliere lessen kan worden verminderd of opgelost. Het is en blijft een kerntaak voor leerkrachten bewegingsonderwijs om er voor zorgen, dat iedereen ook kan en wil blijven deelnemen aan de bewegingssituaties.

Of, wanneer en hoe specifieke hulpprogramma's naast het reguliere programma worden aangeboden zal steeds moeten worden afgewogen in termen van mogelijkheden, wensen en belangen van de betrokkenen. Uiteindelijk zal een vermoe-

delijke meerwaarde van een hulpprogramma moeten worden vastgesteld alvorens er mee kan worden gestart.

Twee belangrijke criteria in de les bewegingsonderwijs:

1. De leerling vindt aansluiting bij het niveau van de groep.
2. De leerling voldoet aan een gewenst minimum niveau.

Uitgaande van die beide criteria is het belangrijk om bij het kiezen, aanbieden, begeleiden en veranderen van bewegingssituaties in de gewone les te denken aan de volgende pedagogische en didactische insteekmogelijkheden:

- het werken aan een gemeenschappelijke basis;
- het inrichten van verschillende bewegingssituaties naast elkaar in de les;
- het aanreiken van meerdere niveaus van deelnemen aan een gekozen bewegingssituatie;
- het inspelen op verschillende wijzen en niveaus van deelnemen van leerlingen aan een bewegingssituatie;
- het verfijnen en preciseren van de individuele leerhulp;
- het aanbieden van meerdere soorten bewegingsactiviteiten.

In het afwegingsproces om wel/geen steunlessen of motorische remedial teaching aan te bieden moeten enkele criteria in overweging worden genomen.

Criteria bij leerproblematiek/leerachterstand:

- 1 de leerling kan niet (meer) mee komen met een gewenst niveau van de groep;
- 2 de leerproblematiek heeft zich bij herhaling voorgedaan in de les;
- 3 de leerachterstand neemt eerder toe dan af;
- 4 de leerproblematiek/leerachterstand wordt of is lastgevend voor de leerling zelf, zijn medeleerlingen en/of de leerkracht;
- 5 de leerachterstand leidt tot een ongewenst uitvoegingsproces;
- 6 de leerling wil er iets aan doen en in de reguliere les lukt het niet om de leerachterstanden weg te werken;
- 7 de leerkracht schat in dat er iets aan te doen valt en treedt in overleg met anderen.

Om vast te kunnen stellen wat de leerproblematiek/leerachterstand concreet inhoudt en wanneer iemand in aanmerking komt voor steun-

lessen of motorische remedial teaching, kan Novibols in stelling worden gebracht.

NOVIBOLS EN STEUNLESSEN OF MOTORISCHE REMEDIAL TEACHING

Twee voorlopige grenzen

Eerste voorlopige grens voor het geven van steunlessen of motorische remedial teaching

Er zijn leerlingen die bij hun deelname aan 3 turn-situaties en/of 2 spelsituaties van de test wat bewegingsgedrag of bewegingsvaardigheid betreft een achterstand vertonen en dus niveau D niet hebben kunnen halen. Voor die leerlingen wordt gedacht aan het aanbieden van steunlessen of geven van motorische remedial teaching.

Tweede voorlopige grens voor het geven van steunlessen of motorische remedial teaching voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs die een totaalscore op een test willen geven, is het mogelijk om de niveaus van bewegen E tot en met A in de 10 bewegingssituaties om te zetten in punten. Uitgaande van 5 punten voor niveau E, 4 voor niveau D, 3 voor niveau C, 2 voor niveau B en 1 voor niveau A kan door middel van optellen een totaalscore op een toets worden berekend. Voor leerlingen die bij hun deelname aan de bewegingssituaties van een toets meer dan 4 punten gemiddeld hebben gescoord op de diverse toetsonderdelen kan ook worden gedacht aan het geven van steunlessen of motorische remedial teaching. Uitgaande van 13 niveauscores op elke test (in spelsituaties met tegengesteld belang, zoals in een loop- en tikspel, krijgt elk kind 2 niveauscores: 1 als loper en 1 als tikker) ligt die grens bij een totaalscore van meer dan 52 punten.

In de praktijk van het bewegingsonderwijs levert het behaalde eindniveau dus een indicatie op voor het aanbieden van steunlessen of geven van motorische remedial teaching (MRT) aan leerlingen die 53 punten of hoger hebben gescoord op een test of toets. Het is best mogelijk dat een vakleerkracht afwijkt van deze indicatie voor steunlessen of MRT. Als een eindscore bijvoorbeeld lager is dan 53 punten, kan hij toch besluiten een leerling uit te nodigen voor het volgen van steunlessen. Het is en blijft namelijk belangrijk, dat de leerkracht zijn beslissing tot het aanbieden van een hulpprogramma mede baseert op zijn inzicht in en kennis van het bewegingsgedrag of de bewegingsvaardigheid van leerlingen in de gewone lessen bewegingsonderwijs.

Toetssituaties met criteria en niveaus van bewegen

Groep 3 – 4 Blokjesroof

Spelsituatie: inblijven en uitmaken

Blokjesroof: loop en tikspel met 1 tikker en 3 lopers. De tikker staat voor de mat en moet de blokjes bewaken, die op de mat liggen. De lopers moeten proberen blokjes te roven zonder daarbij getikt te worden. Elke loper heeft een hoepel als vrijplaats. De afstand tussen het midden van de hoepel en het midden van de rand van de mat

bedraagt 3 meter. Aan het begin van elk spel worden de blokjes op de mat gelegd.
Regel: de lopers met de hand uittikken.

Criteria voor de tikker

in de gaten houden van de posities van de lopers
bedreigen van een of meer lopers
maken van schijnacties in het tikgebied
tikken van lopers

Novibols in Digibols

Criteria en bewegingsniveaus van toets					
Blokjesroof als tikker					
CRITERIUM	NIVEAU E	NIVEAU D	NIVEAU C	NIVEAU B	NIVEAU A
BACRI tikken	De leerling blijft onder niveau D	Het lukt af en toe om een loper te tikken die te direct of teveel gericht is op het roven van blokjes.	Het lukt vrij vaak om een loper te tikken.	Het lukt vaak om lopers te tikken. Doet regelmatig net of hij niet oplet of heeft andere slimme acties.	De leerling overstijgt niveau B
Posities van de lopers in de gaten houden door terug te keren naar de basispositie	De leerling blijft onder niveau D	Keert langzaam terug naar zijn basispositie na een al dan niet gelukte tikactie.	Keert soms te langzaam terug naar zijn basispositie na een al dan niet gelukte tikactie.	Keert snel terug naar zijn basispositie na een al dan niet gelukte tikactie.	De leerling overstijgt niveau B
Onder dreiging houden van lopers	De leerling blijft onder niveau D	Houdt zelden meerdere lopers tegelijkertijd onder dreiging.	Houdt meerdere lopers onder enige dreiging en volgt vooral de initiatieven van de voorzichtige en minder snelle (wendbare) lopers.	Houdt meerdere lopers voortdurend onder dreiging door korte uitstapacties te maken.	De leerling overstijgt niveau B
Maken van schijnacties in tikgebied en inspelen op posities van lopers	De leerling blijft onder niveau D	Maakt nauwelijks schijnacties en laat zich gemakkelijk naar de zijkant lokken waardoor voor lopers ruimte ontstaat om te roven.	Maakt zo nu en dan schijnacties, maar laat zich toch meer dan eens naar de zijkant lokken waardoor voor lopers ruimte ontstaat om te roven.	Maakt vaak schijnacties om de lopers te misleiden en laat zich niet verleiden om teveel of te ver naar de zijkanten te lopen.	De leerling overstijgt niveau B

Criteria voor de lopers

in de gaten houden van de positie van de tikker
gebruik maken van acties van andere lopers
uitdagen en doorbreken van schijnacties van de
tikers

ophalen en verzamelen van blokjes zonder ge-
tikt te worden

Novibols in Digibols



Criteria en bewegingsniveaus van toets					
Blokjesroof als loper					
CRITERIUM	NIVEAU E	NIVEAU D	NIVEAU C	NIVEAU B	NIVEAU A
BACRI blokjes roven	De leerling blijft onder niveau D	Pakt wel af en toe een blokje, maar wordt daarbij meer dan eens getikt.	Pakt meer dan eens een blokje en wordt niet vaak getikt.	Pakt veel blok- jes en wordt daarbij soms getikt.	De leerling overstijgt niveau B
Uitdagen en doorbreken van acties van de tikker	De leerling blijft onder niveau D	Daagt de tikker niet of nauwelijks uit door te spelen met het in en uit de hoepel komen.	Daagt de tik- ker uit door in en uit de hoepel te ko- men en creëert daarmee voor zichzelf kansen om blokjes te roven.	Daagt de tikker voortdu- rend uit. Door zijn loopinitia- tieven ontstaat er voor andere lopers vaak veel ruimte om een blokje te roven.	De leerling overstijgt niveau B
Positie van de tikker in de gaten houden en initiatief nemen	De leerling blijft onder niveau D	Verlaat zijn hoepel vaak pas als de tikker uit de buurt is. Neemt zelden als eerste het initiatief om in het tikgebied te komen.	Keert door- gaans op tijd terug in zijn hoepel als er een dreiging van de tikker volgt. Neemt veel initiatief en komt vaak in het tikge- bied.	Keert alleen terug als het niet anders kan. Is meer buiten dan in zijn hoepel te vinden. Neemt continu initia- tieven.	De leerling overstijgt niveau B
Gebruik ma- ken van acties van andere lopers	De leerling blijft onder niveau D	Wacht af tot de tikker zich richt op een andere loper en komt dan met een actie.	Maakt in ruime mate gebruik van acties van andere lopers en komt ook zelf met acties.	Maakt volop gebruik van acties van an- dere lopers en helpt andere lopers door zijn acties.	De leerling overstijgt niveau B

Groep 6 – 7 Wipwap

Turnsituatie: balanceren op de voeten

Balanceren: wipwap

Op de voeten gaan over een wipwap, waarvoor twee banken omgekeerd en dwars op elkaar zijn geplaatst met een matje ertussen op het kantelpunt en 2 matjes op de vloer waarop de beide uiteinden van de bovenste bank kunnen neerkomen. De breedte van de evenwichtslat bedraagt 7 centimeter.

Criteria

tempo van gaan over de evenwichtslat
doen of laten kantelen van de evenwichtslat
op de evenwichtslat blijven
op- en afstappen van de evenwichtslat

Novibols in Digibols

Criteria en bewegingsniveaus van toets					
Balanceren op de voeten over een wipwap					
CRITERIUM	NIVEAU E	NIVEAU D	NIVEAU C	NIVEAU B	NIVEAU A
BACRI Op de evenwichtslat blijven	De leerling blijft onder niveau D	Gaat al balancerend over de wipwap. Zoekt af en toe steun op de schouder/arm/ vuist van een meelopende medeleerling.	Gaat al balancerend over de wipwap en haalt geheel zelfstandig de overkant.	Gaat balancerend als op niveau C over de wipwap en kan tevens experimenteren met het in evenwicht houden van de bank.	De leerling overstijgt niveau B
Doen of laten kantelen van de bank	De leerling blijft onder niveau D	Laat de bank veelal voorzichtig omslaan. Toch gaat dat ook wel eens met een omklappen gepaard.	Laat de bank doorgaans geleidelijk aan kantelen door middel van een gedoseerde gewichtsverplaatsing.	Laat het uiteinde van de bank doorgaans zachtjes op de mat neerkomen.	De leerling overstijgt niveau B
Op- en afstappen en van de evenwichtslat	De leerling blijft onder niveau D	Het op- en afstappen, vindt met enige moeite plaats. Maar het lukt wel.	Het op- en afstappen, vindt met een zeker gemak plaats.	Het op- en afstappen, vindt met veel gemak plaats.	De leerling overstijgt niveau B
Tempo van gaan over de evenwichtslat	De leerling blijft onder niveau D	Wisselend. Op het laatste gedeelte van de lat wordt het tempo vaak versneld. Het gaan over de lat lukt wel, maar gaat met enige moeite gepaard.	Doorgaans regelmatig. Af en toe is er een stop om een dreigend balansverlies te herstellen. Het gaan over de lat lukt redelijk en gaat met een zeker gemak gepaard.	Regelmatig. Meestal een ononderbroken gaan over de lat. Het gaan over de lat lukt goed en gaat met (veel) gemak gepaard.	De leerling overstijgt niveau B

Groep 8 en brugklas Touwzwaaien

Turnsituatie: touwzwaaien vanaf kast naar mat

Zwaaien (touwzwaaien): van hier naar daar zwaaien
Touwzwaaien vanaf een volledige kast van 120 centimeter naar een mat op de vloer. De afstand van de kast naar de stilhangende touwen is 2-2½ meter.

Criteria

in de zwaai komen
tempo van zwaaien
in de zwaai blijven
uit de zwaai komen, afspringen en landen

Novibols in Digibols

Criteria en bewegingsniveaus van toets

Touwzwaaien van hier naar daar

CRITERIUM	NIVEAU E	NIVEAU D	NIVEAU C	NIVEAU B	NIVEAU A
BACRI Uit de zwaai komen, afspringen en landen	De leerling blijft onder niveau D	Wacht vaak niet lang genoeg af bij het uit de zwaai komen en gaat dan te vroeg over op de afsprong en de landing. De halve draai (om de lengteas) en de landing kunnen dan ook met enige moeite gepaard gaan.	Wacht de zwaai die is opgeroepen in voldoende mate af. Laat aan het einde van de zwaai op het hoogste punt de afsprong met landing in balans op de mat volgen. De halve draai (om de lengteas) en de landing worden doorgegaan met een zeker gemak gemaakt.	Wacht de zwaai die is opgeroepen prima af. Zwaait de benen voor het einde van zwaai op en laat aan het einde van de zwaai op het hoogste punt de afsprong met landing in balans op de mat volgen. De halve draai (om de lengteas) en de landing worden met veel gemak gemaakt.	De leerling overstijgt niveau B
In de zwaai komen	De leerling blijft onder niveau D	Springt (enigszins) op vanaf de kast.	Springt redelijk omhoog en enigszins naar achteren vanaf de kast.	Springt hoog omhoog en naar achteren vanaf de kast.	De leerling overstijgt niveau B
Tempo van zwaaien	De leerling blijft onder niveau D	Komt met enige zwaaiwinst in de zwaai en behoudt de meegekregen zwaai.	Komt met ruime zwaaiwinst in de zwaai en behoudt de meegekregen zwaai.	Komt met veel zwaaiwinst in de zwaai en behoudt de meegekregen zwaai.	De leerling overstijgt niveau B
In de zwaai blijven	De leerling blijft onder niveau D	Blijft met (enige) moeite in de zwaai. Vasthouden met een klemgreep in buighang aan het touw geeft moeilijkheden.	Blijft met redelijk gemak in de zwaai. Vasthouden met een klemgreep in buighang aan het touw geeft geen of nauwelijks moeilijkheden.	Blijft met veel gemak in de zwaai. Vasthouden met een klemgreep in buighang aan het touw geeft geen moeilijkheden.	De leerling overstijgt niveau B

DIGIBOLS®

De toetsen van Novibols zijn nu in een geautomatiseerd programma opgenomen. Dit programma heet DIGIBOLS®. Leerkrachten kunnen de bewegingsvaardigheidstests afnemen en dan daarin verwerken. Het digitale leerlingvolgsysteem wordt geïnstalleerd op de C-schijf van de computer en is bovendien gemakkelijk te gebruiken. Op deze wijze is het bijhouden van een leerlingvolgsysteem een kwestie van een klik met de muis van de computer. Leerlinglijsten, klassenoverzichten, toetsoverzichten en gemiddelden voor de rapportbeoordelingen kunnen zo op eenvoudige wijze worden uitgedraaid.

Op de hoofdpagina tref je het volgende menu aan:

Resultaten	Overzichten
Onderhoud leerlingen	Onderhoud toetsen

Leerlingvolgsysteem in het bewegingsonderwijs
Maak een keuze in het menu.

Via de uitklapbare menu's kun je eenvoudig naar de gewenste pagina.

Resultaten

Het menu resultaten omvat leerling-overzichten per toets en toetsen per leerling. Dit menu gebruik je om de resultaten van de afgenomen bewegingsvaardigheidstest in te voeren bij de betreffende leerling, eventueel wijzigingen aan te brengen en een totaaloverzicht te krijgen van de toetsen die per groep en per leerling zijn afgenomen. De criteria kunnen via het toetsenbord of met de muis worden ingevuld. Het programma verwerkt automatisch de criteria en komt zo tot een niveauiduiding en beoordeling.

Voor elke leerling kun je een totaaloverzicht van de getoetste bewegingssituaties oproepen. Op die wijze is eenvoudig vast te stellen of een leerling in aanmerking komt voor steunlessen of motorische remedial teaching. Op het scherm staan de turn- en spelsituaties overzichtelijk gesorteerd. Dat een leerling op 3 turnsituaties en/of 2 spelsituaties een E-score heeft behaald, is in één oogopslag te zien.

Rapportcijfers moeten handmatig worden ingevoerd. Wellicht ten overvloede zij hierbij opgemerkt, dat voor het geven van een cijfermatige beoordeling meer aspecten en punten een rol spelen dan het niveau van beweging alleen.

Overzichten

Dit menu omvat de overzichten van rapporten, resultaten, leerlingen en toetsen. Hier kun je eenvoudig lijsten en overzichten uitdraaien.

Onderhoud leerlingen

Onder dit menu kun je een nieuwe leerling toevoegen, een leerling zoeken en groepen verplaatsen. Dit laatste is van belang omdat je op deze manier niet bij iedere leerling apart hoeft in te voeren dat hij of zij is overgegaan naar een andere groep. Je kunt zo in een keer een hele groep verhuizen naar een groep hoger. Zittenblijvers kunnen handmatig worden aangepast.

Onderhoud toetsen

In dit menu kun je zelf een nieuwe toets toevoegen (eventueel een zelfgemaakte toets met eigen criteria) en toetsen zoeken op naam of een gedeelte van de naam.

Foto's: Zeno Swijtink

NOVIBOLS

Auteur: Gijs van den Berg

Medewerking: Tim de Jong, Harry Moed, Bauke Raadsveld en Zeno Swijtink

Foto's: Zeno Swijtink

Adviezen: Marco van Berkel en Corina van Doodewaard

Uitgave: Publicatiefonds 't Web

DIGIBOLS® is een product van Jacqueline Timmerman en Jan Sonneveld in samenwerking met Gijs van den Berg.

Gegevens m.b.t. het bestellen van Novibols

Prijs van Novibols

Leden 26,25 euro en niet-leden 31,25 euro

Het boek is te bestellen door het verschuldigde bedrag over te maken op Giro 44498263 t.n.v. Publicatiefonds 't Web te Nijverdal o.v.v. Novibols.

Novibols is ook te bestellen via: www.hetweb.nl
Telefoon: 0548-610816

Dit artikel is eerder gepubliceerd in:

'Zorg voor beweging in de PABO' van Wim van Gelder, Marian Berg en Elise van Weene.

Hoofdstuk 10 Andere observatie- en registratiesystemen





Een groep VO-docenten is bezig met het samenstellen van bewegingsonderwijslessen die vooral geschikt zijn voor de brugklas. In het tijdschrift zal geregeld allerlei activiteitsbeschrijvingen geplaatst worden. Vier activiteiten vormen samen een les, maar de activiteiten kunnen natuurlijk ook in een andere lessamenstelling gebruikt worden.

Het bijzondere van deze lessenreeks is dat gezocht is naar een aansluiting met het basisonderwijs (en minder naar een aansluiting met het bovenbouwlessenplan). Welke activiteiten vinden kinderen in groep 8 leuk om te doen en hoe kunnen we die activiteiten in een VO-jasje stoppen, zodat het toch wat anders lijkt. We hopen met deze lessenreeks op de volgende leerwinst:

- alle kinderen kunnen direct op eigen niveau deelnemen (alles lukt)
- kinderen leren op een speelse wijze (in een nieuwe groep) met elkaar samen te werken.
- Kinderen kunnen bij deze eenvoudige activiteiten leren om aanpassingen te maken op eigen niveau.
- De docent krijgt de gelegenheid om de kinderen te observeren tijdens activiteiten die niet nieuw voor ze zijn.

We hopen met deze lessenreeks het bewegingsonderwijs in het eerste half jaar van de brugklas tot een feestje te maken!

Marieke Beuving, Joris Houben, Chris Hazelebach, Gerard Top

Een lessenreeks voor brugklasgroepen

Bruggenbouwen: Hurksprong over een lijntje

Organisatie:

8 leerlingen; Groep I: springer en 3 wachters.
Groep II: 1 vanger, 2 hoogte stellers en 1 schrijver/scheids

Arrangement:

- 1 minitrampoline.
- 3 banken als verhoging
- 1 dikke mat
- 2 hoogspringpalen.
- 1 toverkoord, aan een kant bevestigd aan hoogspringlip zodat deze er af kan schieten bij een verkeerde sprong.
- 8 leerlingen (groep I : 1 springer en 3 wachters.)
(groep II: 1 vanger, 2 hoogte steller, 1 schrijver / scheids)
- Scoreformulieren met pen.
- 1 start/stoppion op de minitrampoline, 1 pion op 6 meter afstand van de minitrampoline om aan te geven waar de aanloop kan beginnen.
- 1/6 zaal

Opdracht:

3x inspringen zonder touwtje.

Spring met de hurksprong over het touwtje en land op beide voeten. Probeer in 5 sprongen zoveel mogelijk punten te scoren. Probeer de tweede keer je eigen score te verbeteren zonder het touwtje te raken.

Regels:

Staat er een pion op de minitramp of staat deze op de zijkant dan mag er nooit gesprongen worden.

Na een stopsignaal niet meer springen.

Wisselregels:

Wisselen: Na één ronde (5 sprongen) wisselen

de functies. De springers worden scheidsrechter, vanger en de hoogte steller. Deze groep gaat springen.

Springer.

- Bepaalt zelf de hoogte/score waarvoor hij wil gaan springen.
- Springt met een hurksprong en landt op beide voeten.
- Na gesprongen te hebben sluit je achter in de rij aan en wacht je op je beurt.

Wachters.

Staan klaar bij de pion van waar wordt aangelopen.

Scheidsrechter / schrijver.

Beoordeelt of de springer het touwtje heeft aangeraakt.

Schrijft het aantal punten per sprong op en telt deze na een ronde (5 sprongen) op.

Vanger.

Bij een hoogte van 140 cm verplicht vangen met klemgreep bij de middel.

Hoogte steller.

Hangt steeds het touwtje op de gewenste hoogte

Loopt het? tips

Er is onduidelijkheid over de regels

- Herhalen van de regels.
- Aanwijzing dat de scheidsrechter de regels maakt en hanteert.

Leerlingen gaan rare sprongen maken

- Een landing anders dan op twee voeten levert geen punten af.
- Duidelijke regels t.a.v veiligheid uitleggen.



Wat is een goede verdeling van de punten op de hoogspringpalen?

- 90 cm 1pnt. 110 cm 2 pnt 120cm 3pnt 130 4 pnt 140 5 pnt enz.

Lukt het bijna? tips

De leerling heeft moeite met het inspringen in de minitrampoline

Arrangement:

- Aanloop over twee banken

Aanwijzing:

- Aanwijzing van hoog inspringen in de minitrampoline.
- Met een been afzetten en met twee landen in de trampoline.

De leerling maakt weinig gebruik van de vering van de minitramp

Aanwijzing:

- Erop wijzen dat je met rechte benen (als een plank) moet inspringen.
- Spring van ver en hoog in de trampoline.
- Eerst een aantal malen laten jojo-en.

Leerling komt moeilijk los uit de trampoline

Arrangement:

- Leerling vanaf een verhoging in de trampoline laten springen.

Aanwijzing:

- Harder aanlopen
- Van ver inspringen

Leerlingen verliezen balans bij het uitkomen van de trampoline en in de afzweef fase

Arrangement:

- Aanloop verkorten.

Aanwijzing:

- Tijdens het afzweven naar voren kijken en niet naar de dikke mat. (rotatie)

Leerlingen springen te veel naar voren.

Arrangement:

- Aanloop verkorten
- Touwtje hoger hangen.
- Trampoline schuiner stellen.

Aanwijzing:

- Rustiger aanlopen
- Nadruk op een verre vlakke afzet

Lukt het beter? (leert't) tips

De springer springt gemakkelijk.

Arrangement:

- Trampoline schuiner stellen.

Aanwijzing:

- Nadruk op een hoger aanlooptempo
- Nadruk op een verre vlakke insprong.
- Armen meenemen bij de afzet.

De springers nemen te veel risico

- De regel invoeren dat als het touwtje eraf is alle punten verdwijnen.

Leeft het? tips

Wedstrijdje

- Allemaal 5 x springen wie heeft de meeste punten?
- Welke groep springt de meeste punten bij elkaar?