

Blindelings Bewegen

Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs



Jan Schippers

BARTIMEUS REEKS

Bartiméus
Postbus 340
3940 AH Doorn
T 0900 – 77 888 99 (€0,05 p/m)
E-mail: info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl







































tekst: Jan Schippers
redactie: Elise Schouten
foto's: Monique Koornneef, Jan Schippers
productie: Pinta, Utrecht

ISBN/EAN: 9789071534980
1e druk
Deze publicatie is mogelijk gemaakt door de
Vereniging Bartiméus Sonneheerdt



BARTIMEUS REEKS

Copyright 2010 Bartiméus
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave
mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opna-
men of enig andere manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

	WANDREKKEN		LEERKRACHT		BANK
	RINGEN		SLECHTZIENDE/BLINDE LEERLING		OMGEKEERDE BANK
	RINGEN MET TRAPEZESTOK		GOEDZIENDE LEERLING		BANK OP ZIJKANT
	KLIMTOUWEN		TIKKER		DUBBELE BANK
	KLIMTOUW MET ZITJE		STOK		TURNMAT
	BASKET		HOEPEL		DUIKELSTANG
	BLOKJES		KNOTS		LANGE MAT
	BALANCEER-TON		SPRINGTOUW		LANDINGSMAT
	BALANCEER-BAL		BAL		SPRINGPLANK
	PEDALO		TWEEKLEURIGE BAL		SPRINGKAST
	MARKERING		RINKEL BAL		BOK
	PYLOON		GROTE BAL		MINITRAMP
	OMGEKEERDE PYLOON		BONGO		

Voorwoord

In het spanningsveld tussen belemmering, uitdaging en haalbaarheid heeft Jan Schippers gedurende veertig jaar een praktijk van bewegingsonderwijs voor slechtziende en blinde leerlingen ontwikkeld, die bij veel collega's bewondering en respect afdwong. De bewegingstheorie van Gordijn verleende hem de taal om met anderen over bewegend gedrag van kinderen en jongeren met een visuele beperking te communiceren. Het was voor velen een belevenis zijn bewegingslessen bij te wonen. Jan leerde je kijken!

Vanaf de jaren '80 van de vorige eeuw zorgde de toenemende integratie van leerlingen met visuele beperkingen in het regulier onderwijs voor een nieuwe uitdaging. Vanuit een oprechte bezorgdheid om de kwaliteit van het gymnastiekonderwijs en de beperkingen die de reguliere omstandigheden meebrengen, verleende de auteur een aantal jaren adviezen aan bewegingsleerkrachten in basis- en voortgezet onderwijs. Scholen kunnen rekening houden, zo schrijft hij op basis van die ervaring, met een aantal belangrijke factoren die invloed hebben op de resultaten van bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking. Over die factoren gaat dit boek.

Dertig jaar ondersteunt Bartiméus onderwijsgeevenden van blinde en slechtziende kinderen en jongeren in het regulier basis- en voortgezet onderwijs. Deelname van deze leerlingen aan het onderwijs in eigen woonomgeving is een belangrijke doelstelling. Inmiddels is meer dan 75% van alle leerlingen met een visuele beperking in Nederland 'geïntegreerd', en met succes. De ervaring leert echter, dat echte - ook door leerlingen zelf ervaren - participatie in het bewegingsonderwijs niet zonder meer vanzelfsprekend is. Een visuele beperking treft mensen met name in oriëntatie en bewegen, waar het in bewegingsonderwijs op aan komt. Deelname aan onderwijsleersituaties met goedziende leerlingen stelt hoge eisen aan een verantwoorde leerstofkeuze en organisatie. Dit boek komt in deel 2 hieraan tegemoet.

Voor het schrijven van deze leidraad beschikt de auteur over de ideale combinatie van expertise ontwikkeld in het 'laboratorium' van het speciaal bewegingsonderwijs van Bartiméus en die van de gymnastiekpraktijk op reguliere scholen. Wij zijn hem erkentelijk dat hij de uitdaging is aangegaan en de klus heeft geklaard.

Ik hoop van harte dat dit boek zijn weg vindt naar alle professionals die zich bezighouden met bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking en uiteindelijk bijdraagt aan plezier in bewegen van mensen die blind of slechtziend zijn.

Johan Berghuis
algemeen directeur Bartiméus Onderwijs

Inhoud

Voorwoord	3
DEEL 1	7
Inleiding	7
1 Menselijk bewegen	11
1.1 Wat beweegt ons?	11
1.2 Hoe leren wij ons bewegen?	11
1.3 Sferen van bewegen	12
2 Bewegen met een visuele beperking	15
2.1 Bewegen in een (gedeeltelijk) onzichtbare wereld	15
3 Bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking	19
3.1 Speciaal bewegingsonderwijs	19
3.2 Leerdoelen van speciaal bewegingsonderwijs	20
3.3 Recreatief bewegen met een visuele beperking	21
4 Bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs	23
4.1 Bewegingsonderwijs aan slechtziende leerlingen	23
4.2 Bewegingsonderwijs aan blinde leerlingen	26
DEEL 2	29
Inleiding	29
5 De vier B's; beveiligen, beschermen, begeleiden, buddy's	31
5.1 Beveiligen	31
5.2 Beschermen	31
5.3 Begeleiden	33
5.4 Buddy's	33
6 Atletiek	37
6.1 Lopen	40
6.2 Springen	44
6.3 Werpen	46

7	Gymnastiek	51
7.1	Zwaaien en schommelen	52
7.2	Duikelen en rollen	60
7.3	Balanceren	72
7.4	Springen	78
7.5	Klimmen en klauteren	91
7.6	Partnervormen	98
7.7	Handgereedschappen	104
7.8	Ritmische leervormen	116
7.9	Combinatievormen	124
8	Spelen	133
8.1	Zangspelen	134
8.2	Overloopspelen	138
8.3	Tikspelen	142
8.4	Trefbalspelen	144
8.5	Team(bal)spelen	148
8.6	Overige spelen	162
9	Zwemmen	171
9.1	Watervrij worden	174
9.2	“Hondjes”crawl	178
9.3	Schoolslagen	180
9.4	Crawlslagen	182
9.5	Diplomaeisen	186
10	Recreatief en sportief bewegen	191
10.1	Wandelsport	192
10.2	Watersport	192
10.3	Wintersport	193
11	Outillage, materialen en hulpmiddelen	197
11.1	De zaal	198
11.2	Het veld, de atletiekbaan	200
11.3	Het zwembad	202
11.4	Materialen en hulpmiddelen	204
	DEEL 3	207
	Literatuurlijst	207
	Adressenlijst	209



YOU ARE NOT WEAR JK + JNS ORIGINAL

Deel 1

Inleiding

Blindelings de weg vinden. Het betekent dat je de weg zó goed kent, dat je niet meer hoeft te kijken. Blinden en mensen met een ernstige visuele beperking ($\text{visus} < 0,05$) moeten altijd blindelings (letterlijk: zonder te zien) de weg vinden als zij zich bewegen. Zeker wanneer zij een weg voor het eerst afleggen, is het een opmerkelijke prestatie dat zij veilig hun doel bereiken.

Hans, oud-leerling van de voormalige brailleschool van Bartiméus, was zó goed georiënteerd op het terrein, dat hij blindelings wist waar het ijzeren hek van de school was, en er overheen stapte zonder het aan te raken.

Om zo, zonder het 'stuur' van je ogen te leren bewegen, moeten er letterlijk en figuurlijk een groot aantal obstakels worden overwonnen. De kans dat je de wereld om je heen als 'vijandig' ervaart, is dan groot. Daardoor kan iemand op zichzelf worden teruggeworpen, waardoor hij¹ zich minder gaat bewegen en minder initiatieven neemt om te gáán bewegen. Daarbij spelen ook negatieve ervaringen bij het leren bewegen een rol, zoals valpartijen, botsingen en missers. Hierdoor voelt de wereld aan als een omgeving die weerstand biedt.

Wie niet kan zien, mist ook de aantrekkingskracht, die uitgaat van het zien van iets dat beweegt. Een blind geboren kind kan niet leren bewegen door af te kijken, terwijl dat dé manier is om bewegen te leren. Dit kind kan wel leren staan als de lichamelijke voorwaarden daarvoor aanwezig zijn, bijvoorbeeld doordat hij de beschikking heeft over spijlen van de kinderbox waaraan hij zich kan vastgrijpen en optrekken. Maar hoe staan eruit ziet, ontgaat hem.

In het beginstadium van het leren bewegen is de rol van ouders, begeleiders en bewegingsleerkrachten zeer belangrijk. Zij moeten het bewegen van peuters en kleuters in en door de ruimte zo spoedig mogelijk op gang helpen. Bewegen is voor de mens immers één van de belangrijkste mogelijkheden is om zich te verwerklijken en zijn plaats in te nemen in zijn wereld. Het spreekwoord Jong geleerd, is oud gedaan is nergens zó van toepassing als bij het goed leren bewegen.

In deze leidraad staat het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking ($\text{visus} < 0,3$) op reguliere scholen centraal, en wel in de ruimste zin: er komen zoveel mogelijk aspecten van het bewegingsonderwijs aan de orde. Deze leidraad biedt handreikingen aan allen die bewegend omgaan (beroepsmatig, dan wel vrijwillig) met kinderen met een visuele beperking. Deze praktische handreikingen zijn gebaseerd op een brede ervaring in het werken

¹ In deze leidraad wordt steeds de mannelijke vorm gebruikt. Waar 'hij' staat, moet ook 'zij' worden gelezen.

met deze doelgroep. Dankzij de financiële bijdrage van de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt, kunnen wij leerlingen uit bovengenoemde groep al decennia lang begeleiden bij de ontwikkeling van hun bewegen door middel van het organiseren van lessen bewegingsonderwijs, zeilkampen en langlaufkampen.

Dank

We willen hierbij onze grote dank betuigen aan de collega's die door hun betrokkenheid en onmisbare steun hebben meegeholpen aan het tot stand komen van deze Leidraad; Jo Moonen als gangmaker (coördinator); Aat Aanstoot, Jantine Gelink, Paul Lagerweij en Mike Russchen als koersbepalers (leescommissie), Elise Schouten als tekstbepaler (redactie) en Monique Koornneef als artistieke blikbepaler (foto's).

Hoofdstuk 1

Menselijk bewegen

Bewegen is meer dan een bewegend lichaam. Door te bewegen treden mensen in contact met de buitenwereld en laten zij zien welke intenties zij hebben. Althans, volgens de visie van ‘het bewegingsonderwijs’, die ten grondslag ligt aan deze leidraad. We presenteren deze visie kort en bondig.

1.1 Wat beweegt ons?

Deze titel hebben Prof. Dr. C. C. F. Gordijn en zijn medeauteurs hun boek over het *bewegingsonderwijs* meegegeven¹. Gordijn zag als geen ander het belang van het bewegen in het geheel van het menselijk bestaan. Zijn gedachtegoed heeft vorm gekregen in het bewegingsonderwijs, een stroming binnen de lichamelijke opvoeding. De visie van Gordijn en degenen die zijn gedachtegoed verder hebben uitgewerkt ligt ten grondslag aan deze leidraad voor bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

Tja, wat beweegt ons eigenlijk? Volgens Gordijn is het de ‘ingeschapen’ verbondenheid tussen de mens en de mensen en dingen om hem heen (de buitenwereld). De mens is voor deze wereld geschapen, ervoor toegerust. En de wereld is er voor de mens. De wereld is als het ware voorbereid op de komst van de mens. De mens kan de wereld zien, voelen, horen, kortom ervaren, en de wereld is er om gezien, betast, beluisterd te worden. Dit contact, deze omgang van mensen met de buitenwereld, noemen wij gedrag. Gedrag is zichtbaar; het zegt iets over de mens en zijn omgang met de buitenwereld. De mens heeft een ingeschapen innerlijke drang om met de buitenwereld om te gaan; de buitenwereld ligt er voor hem ‘aanlokkelijk’ bij. Dat is eigenlijk wat de mens tot bewegen brengt.

Het persoonlijke menselijke bewegen is meer dan een ‘lichaam dat beweegt’. Het bewegen is niet uitsluitend motoriek, maar een persoon, waarvan lichaam en geest onverbreekelijk met elkaar zijn verbonden. De mens is intentioneel (bedoelend) en laat ook door zijn bewegen zien wat hij bedoelt. Door te bewegen verwerkelijkt hij zijn bedoelingen (intenties). Behalve door te bewegen, gaat de mens ook op andere manieren om met de buitenwereld, bijvoorbeeld door middel van taal.

1.2 Hoe leren wij ons bewegen?

Bewegend omgaan met mensen en dingen is één van de allereerste stappen in de ontwikkeling van baby tot volwassen mens. Het is tevens één van de belangrijkste stappen,

¹ Gordijn, C.C.F., van den Brink, C., Meerdink, P. (1975) Wat beweegt ons? Bosch & Keuning, Baarn.