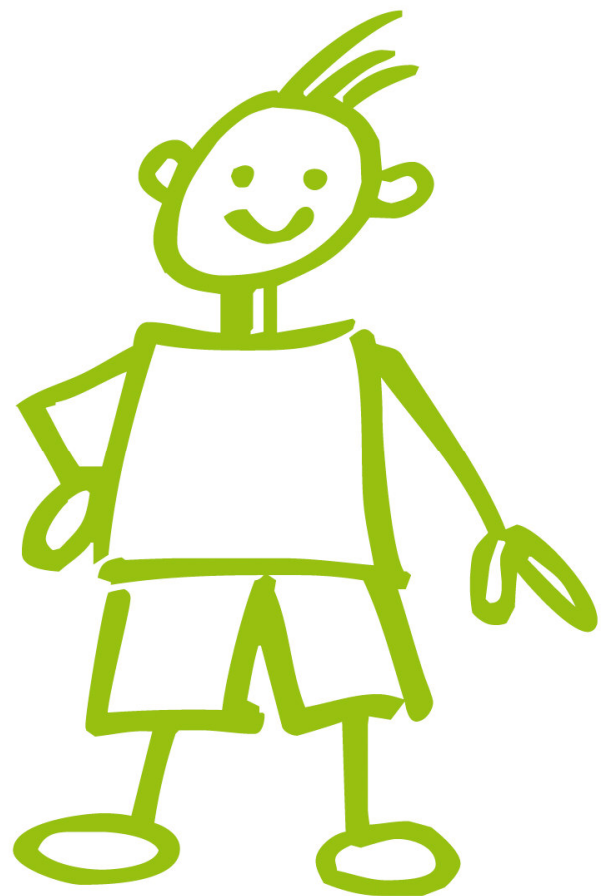


Training sociale vorming



Inhoudsopgave

	Pagina
Trainingen PMT	3
Doelgroep	3
Doelstelling/Hulpvraag	3
Onderbouwing training	3
Belangen van het oudere basisschoolkind	4
Houding begeleiders	5
Opbouw training	5
Observatie-intstrument	6
Lesvoorbereidingen	
- Vertrouwen 1	8
- Vertrouwen 2	11
- Samenwerken 1	15
- Samenwerken 2	18

Trainingen PMT

Basisschool Berg en Beek in Sint Antonius heeft de HAN, te Nijmegen, benaderd met een hulpvraag gericht op de sociale vorming. Vier psychomotorisch therapeuten i.o. ontwikkelen een themagerichte training die aansluit op de hulpvraag.

Deze training is gebaseerd op observaties in bewegingssituaties, gesprekken met docenten van de betreffende groep en intervisie met docenten psychomotorische therapie.

De training is gericht op de interactie binnen de groepen waarbij 'het bewegen' een belangrijke invalshoek is.

De training bestaat uit vier keer twee uur verdeeld over vier weken.

Wel is het van belang te beginnen met een observatie les. Deze moet voorafgaande de training afgenomen worden.

Het voor de training ontwikkelde observatie-instrument (bijlage 1) zorgt voor een deel van de benodigde informatie. De observaties geven je tegelijkertijd inzicht in de desbetreffende groep.

Doelgroep

Groep 8 basisschool onderwijs.

Doelstelling/hulpvraag

Gericht op de ontwikkeling van interactie in het groepsproces.

Individueel bewust maken van zijn/haar goede kanten. Bovendien is het de bedoeling van de bewegingsvormen, dat de kinderen ervaren dat het prettig is om met elkaar te bewegen, dat je plezier kunt hebben aan een opdracht uitvoeren, en dat het vertrouwen onderling groeit.

Onderbouwing training

De training is opgebouwd vanuit twee sociale thema's.

1. Veiligheid & vertrouwen;
 - Veel onzekerheid in de groep, meer vertrouwen op jezelf en de ander.

Zelfvertrouwen is afhankelijk van de kijk die het kind heeft op zichzelf. We noemen dit het zelfbeeld. Dit zelfbeeld wordt in belangrijke mate gevormd door de spiegel die anderen het kind voorhouden. Die spiegel bestaat uit de kritiek en de lof van mensen uit de omgeving van het kind. De opvoeders spelen daarbij een belangrijke rol.

Als we naar het basisonderwijs kijken, dan moeten we constateren dat daar het gevaar van het ontstaan van een eenzijdig (dus onrealistisch) zelfbeeld nadrukkelijk aanwezig is. Het kind dat bijvoorbeeld binnen de lichamelijke opvoeding niet goed mee kan komen, krijgt vaak een negatief etiket opgeplakt. Denk aan, het kind dat altijd als laatste wordt gekozen.

2. Samenwerken;

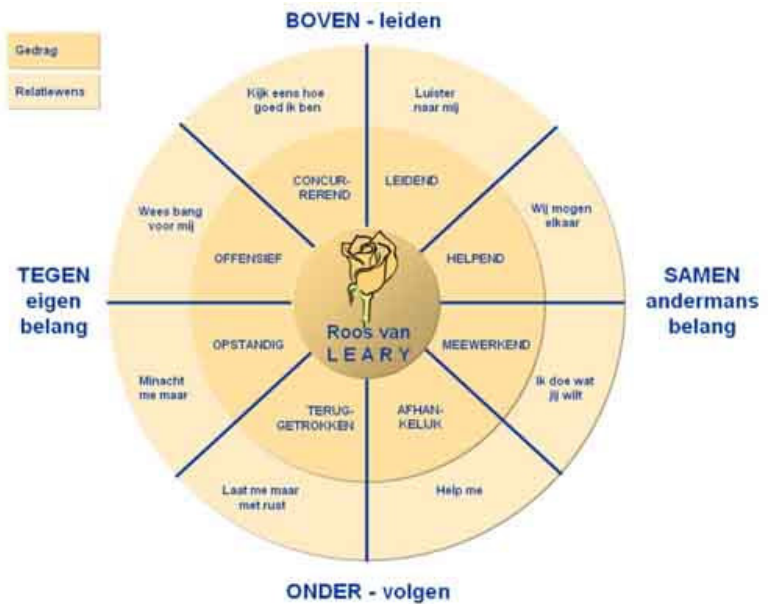
- o het is een klas maar geen groep, er wordt niet altijd positief op elkaar gereageerd, worden kinderen buitengesloten/overstemd.

In een samenwerkingopdracht kunnen kinderen zich leren ontwikkelen in het bewerkstelligen van een gezamenlijk doel. Hierin komt veel groepsdynamica naar voren en zul je ook zien dat ieder individu een andere rol heeft binnen de groep. Wij verwijzen hiervoor naar een theoretische onderbouwing waarin de verdeling van groepsrollen verduidelijkt wordt (Roos van Leary).

De Roos van Leary gaat ervan uit dat gedrag, gedrag oproept. Met andere woorden; de Roos gaat uit van actie en reactie, oorzaak en gevolg, zenden en ontvangen. De grote verdienste van de Roos van Leary ligt in het feit dat de Roos laat zien:

- welk gedrag door welk gedrag wordt opgeroepen en
- hoe gedrag te beïnvloeden is.

De Roos van Leary wil *gedrag typeren* en de werking van dat gedrag op anderen verduidelijken.



De belangen van het oudere basisschoolkind

Het kind in deze leeftijdsfase vindt prestatie belangrijk in zijn leven. De begeleider kan hierop inspelen door met competities aan de gang te gaan. Het kind eist van zichzelf ook een goede uitvoering van dingen. Hierdoor kun je als begeleider veel technische aanwijzingen geven waardoor het bewegen beter wordt. Dit kun je doen door middel van: Coachen, goed voorbeeld geven, aantrekkelijke oefenstof aanbieden, succesbeleving. (Literatuurlijst sport en gedrag CIO Nederland). Een vriendengroep in deze leeftijdperiode is van groot belang. Ze wisselen ervaringen uit en krijgen zo een beeld voor henzelf hoe dingen nou eigenlijk horen (normen en waarden). Jongens en meisjes gaan in deze periode minder met elkaar om. Omdat de groep belangrijk is voor deze kinderen zul je ook zien dat er sommige kinderen buiten de groep gehouden worden. Dit kan gaan om uiterlijkheden die niet binnen de groep passen, extreem gedrag, geen goede motorische ontwikkeling etc. Kinderen in de groep zullen dan vaak meedoen aan deze pesterijen om zelf goed in de groep te liggen en zeker van zichzelf te zijn.

Houding begeleiders

- Een motiverende en stimulerende houding aannemen is van belang om aansluiting te vinden op de prestatiedrang van het oudere schoolkind. Hierin is het wel belangrijk dat de prestatiedrang niet ten kosten gaat van anderen.
- Acceptatie en respect vanuit de begeleider naar de groep toe zorgt voor een goede basis waaruit de deelnemers bereid zijn zich kwetsbaar op te stellen, risico's te nemen, te leren en nieuwe positieve ervaringen op te doen.
- De onderlinge acceptatie en respect binnen de groep moet gewaarborgd worden door de begeleider.
- Door als begeleider grenzen (regels en afspraken) te stellen ontstaat er een veilig en duidelijk klimaat voor de deelnemers.
- Je werkt met een houding waarin je een positieve bekrachtiging gebruikt gericht op het individu.
- De begeleider moet oog hebben voor zowel het individuele als het groepsproces in het kader van de thema's.
- Begeleider heeft kennis en vaardigheden om te werken met en vanuit het bewegen.

Opbouw training

In de opbouw van de training wordt met de volgende aspecten rekening gehouden:

- Themagericht werken met inzichtgevende vormen met beweging, spel en plezier.
- De algemene opzet van één bijeenkomst ziet er als volgt uit:

30 minuten: inleiding

De eerste 30 minuten kunnen de kinderen in de sfeer van de training komen. Dit gebeurt aan de hand van actieve tikspelen waarin ze hun energie kwijt kunnen. Dit vergroot de concentratieboog wanneer er aan het thema wordt.

15 minuten: uitleg thema van de dag

Hierin wordt het thema besproken, waarbij interactie met de groep inzichtgevend werkt voor het kind.

60 minuten: de kern

Hier worden werkvormen aangeboden die een appèl doen op het thema. Er kan geoefend worden met ander gedrag. Zowel tijdens als na de werkvorm wordt stil gestaan bij het thema.

15 minuten: afsluiting

De training wordt nabesproken en ervaringen worden uitgewisseld.

De thema onderwerpen per week. De thema's zijn verdeelt over vier bijeenkomsten.

Bijeenkomst 1:

Kennismaking met ons en de training

Thema veiligheid & vertrouwen; leren vertrouwen op jezelf

Bijeenkomst 2:

Thema veiligheid & vertrouwen; leren vertrouwen op jezelf én de ander

Bijeenkomst 3:

Thema samenwerken

Bijeenkomst 4:

Thema samenwerken; afsluiting training.

Bijlage I
Observatie-instrument

Groepsgrootte: (Jongens: Meisjes:)

Observatiewerkvorm

Een werkvorm aanbieden waarin de groepsdynamica naar voren komt.
Bijvoorbeeld een samenwerkingsopdracht:

- Bouw met de hele klas een zo hoog mogelijke toren binnen een tijdslimiet.
- Materiaal verzamelen en met deze materialen als groep naar de overkant zonder dat lichaamsdelen de grond raken.

Groepsobservatie

Observatievragen t.a.v. de werkvorm:

Laten leerlingen elkaar uitpraten en horen ze ook wat de ander zegt?:
Houden ze rekening met elkaars wensen en behoeften in het spel?:
Hoe zijn de rollen verdeeld in de groep, wie zijn de leiders en wie volgers?:
Is de groep prestatiegericht en waar kun je dit aan zien?
Corrigeren kinderen elkaar in A: Regels B: gedrag in de opdracht?:
Functioneert de groep als geheel of functioneert het in subgroepen?:

Individuele observatie

Individueel opvallend gedrag kan hier extra worden toegelicht.

Houd met beschrijving hiervan rekening met de volgende punten:

Wat valt je op aan het gedrag v.h. kind?:

Uitdrukkingsmotoriek, je kijkt hier hoe de deelnemer op jou overkomt.
Denk hierbij aan het energie niveau, de houding en beweging:

Spelgedrag, je kijkt naar de sociale aspecten van de deelnemer.
Denk hierbij aan de positiekeuze in de ruimte en t.o.v. de groepsgenoten,
regelhantering en samenwerking:

Hieronder is nog ruimte voor eventuele aanvullende opmerkingen.

Les voorbereiding Bijeenkomst 1

Groep:

Aantal leerlingen:

Thema: Vertrouwen

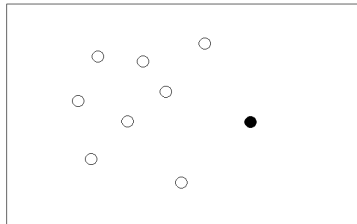
Datum:

Inleiding (± 30 min.)

Werkvorm 1 – Tikspel

Er wordt een tikker aangewezen. Deze probeert zoveel mogelijk leerlingen te tikken. Wanneer je getikt bent, ga je met je benen wijd staan. Om bevrijdt te worden moet er iemand door je benen kruipen.

Organisatie



○ = Loper

● = Tikker

Materiaal

- 3 Lintjes

Variaties

- in aantal tikkers
- in ruimte van de zaal
- In opdracht om bevrijdt te worden

Werkvorm 2 – Fruitmand

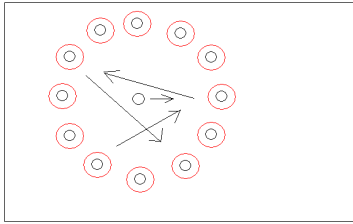
De groep staat in een kring. Iedere leerling staat in een hoepel. Er is echter één hoepel minder dan dat er groepleden zijn. Dit betekent dat de leerling zonder hoepel in het midden van de kring staat. Het is aan hem om een vraag te stellen, waarop leerlingen in de kring met het zelfde antwoord van hoepel moeten wisselen. Diegene die overblijft zonder hoepel stelt de volgende vraag in het midden van de kring.

Een van de begeleiders begint het spel. Ook kan hij hulp bieden bij stellen van een vraag.

Doel:

Zowel deelnemers als begeleiders komen meer over elkaar te weten op een speelse manier.

Organisatie



○ = *Leerling*

○ = *Hoepel*

Materiaal

- 28 hoepels

Variatie

- *De groep in twee splitsen wanneer deze te groot is. Begeleiders wisselen van groep, zodat ze beide groepen leren kennen.*

Kern (± 60 min.)

Uitleg van het thema. Daarbij wordt een koppeling gemaakt naar de komende en net uitgevoerde werkvormen.

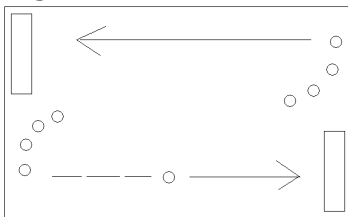
Werkvorm 1 – ‘Tegen de muur lopen’

De klas wordt in twee groepen verdeeld. Beide groepen vormen een rij tegenover een eigen mat. Om de beurt loopt elke leerling richting de mat. De leerling dient te stoppen wanneer hij denkt zo dicht mogelijk bij de mat te zijn. Daarbij moet hij op zichzelf vertrouwen.

Doel:

De deelnemers leren te vertrouwen op zichzelf door te luisteren naar het eigen gevoel, en daardoor op tijd te stoppen.

Organisatie



○ = *Leerling*

□ = *Dikke mat*

Materiaal

- 2 dikke matten

Contextmanipulatie

- *Variëren in snelheid waarmee de leerling loopt*

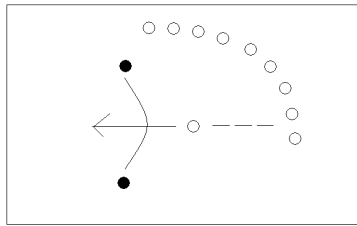
Werkvorm 2 – Onder springtouw door

De twee begeleiders draaien het grote touw rond. De leerling loopt individueel onder het touw door, in het midden. Dus niet vanuit een draaier. De leerling probeert het touw niet te raken. Later voert de leerling dit uit met zijn ogen dicht.

Doel:

Deze werkvorm leert de kinderen vertrouwen te hebben in eigen kunnen. Ook leren ze te vertrouwen op anderen wanneer de opdracht in groepsverband wordt gedaan.

Organisatie



○ = Leerling) = Springtouw
● = Begeleider

Materiaal

- Groot springtouw

Contextmanipulatie

- De snelheid waarmee de leerling onder het touw doorgaat
- Ogen open/gesloten
- Van individueel naar tweetallen naar de hele groep

Afsluiting (+ 15 min.)

Nabespreking van de werkvormen in de kern. Afsluitende werkvorm waarbij als de leerlingen af zijn ze naar de kleedkamer gaan.

Les voorbereiding Bijeenkomst 2

Groep:

Aantal leerlingen:

Thema: Vertrouwen

Datum:

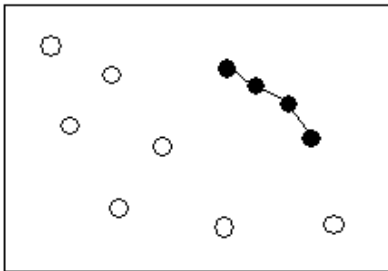
Inleiding (± 30 min.)

Begin praatje waarin even teruggekoppeld word naar de vorige keer. Hoe heeft iedereen het gevonden. Wat is er onthouden van de vorige keer en hoe zit vandaag iedereen in zijn vel. Zijn er nog belangrijke punten die benoemd moeten worden.

Werkvorm 1 – Tikspel

Er wordt een tikker aangewezen. Zodra deze tikker iemand anders tikt pakken ze elkaar bij de hand vast en probeer ze weer nieuwe mensen te tikken. Zo ontstaat er een hele slinger. Alleen de buitenste van de slinger mogen tikken.

Organisatie



○ = Loper

● = Tikker

Materiaal

- 1 Lintje, zodat de eerste tikker duidelijk is. Daarna vormt de slinger zich en is er goed te zien waar de tikker is.

Variaties

- Variatie in het aantal leerlingen dat zich in een slinger mag bevinden. Als er bijv. 4 leerlingen een slinger vormen splits zich dit in 2 van 2.
- Variatie in ruimte van de zaal

Kern (± 75 min.)

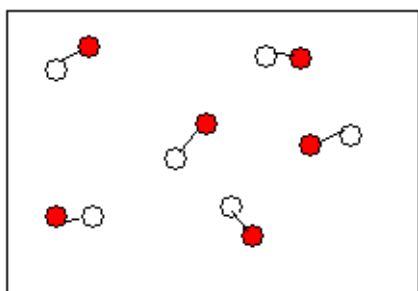
Uitleg van het thema. Daarbij wordt een koppeling gemaakt naar de komende en net uitgevoerde werkvormen.

Werkvorm 1 – Leiden / Volgen

Er worden tweetallen gevormd. Een van de twee is leider, de ander is volger. De volger sluit zijn/haar ogen en laat zich leiden door de leider. De leider leidt de volger door de zaal heen.

Na een tijdje wordt de rol van leider en volger omgewisseld.

Organisatie



○ = Volger

● = Leider

Materiaal

Om hindernissen te maken:

- Banken
- Hoepels
- Blokjes
- Ballen

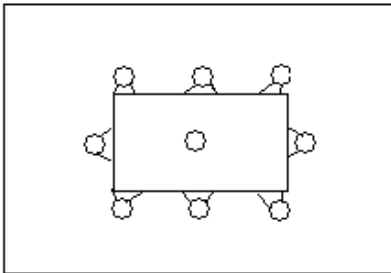
Variaties

- *Variatie in tempo. Langzaam lopen, iets sneller lopen enz.*
- *Variatie in partner zodat het verschil van vertrouwen gevoeld kan worden.*
- *Variatie in verbaal of non-verbaal leiden en volgen.*
- *Variatie in ruimte, de ruimte kan kleiner gemaakt worden zodat er meer leerlingen op een kleiner stuk door elkaar lopen. Er kunnen materialen in de ruimte gelegd worden zodat het moeilijk wordt.*
- *Variatie in werkvorm. Er kan ook een potje voetbal gespeeld worden waarin in tweetallen gespeeld wordt. De een leidt, de ander volgt.*

Werkvorm 2 – Grote mat laten vallen

1 van de leerlingen gaat in het midden, gehurkt, op een grote mat zitten. De rest van de leerlingen gaat om de mat staan en tilt de mat langzaam omhoog. De leerling op de mat geeft aan hoe hoog hij/zij wil gaan. Zodra de leerling op de mat stop zegt stoppen de andere leerlingen met de mat omhoog tillen. Er wordt van tot 3 geteld en alle leerlingen laten tegelijk de mat los zodat hij naar beneden valt. De leerling op de mat vangt zich op met zijn/haar handen zodat ze niet met het gezicht op de mat valt. Bij deze werkvorm is het erg belangrijk om op de veiligheid te letten. Zorg ervoor dat er geen leerlingen onder de mat staan als de mat losgelaten wordt. Zorg er ook voor dat de leerling die op de mat zit, goed gehurkt zit en weet dat hij/zij zich op moet vangen met de armen.

Organisatie



○ = leerling

Materiaal

- 1 dikke mat

Variaties

- Variatie in de hoogte vanaf waar de mat los gelaten zal worden.

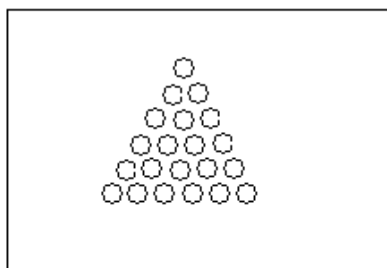
Afsluiting (+ 15 min.)

Werkvorm 1 – Piramide bouwen

Er wordt door alle leerlingen samen een piramide gemaakt. Eerst wordt de groep in 2 groepen verdeeld. Deze twee groepen oefenen apart met het maken van een piramide.

Daarna gaat de gehele groep samen een grote piramide proberen te maken.

Organisatie



○ = Leerling

Materiaal

- *Geen*

Variaties

- *Variatie in de vorm van de piramide*
- *Variatie in het aantal leerlingen in de piramide*

Nabespreking van de werkvormen. Vragen naar wat de leerlingen van de werkvorm vonden. Wat ze er van opgestoken hebben. Mogelijke verbeteringen vragen te onthouden voor de volgende keer.

Les voorbereiding Bijeenkomst 3

Groep:

Aantal leerlingen:

Thema: Samenwerken

Datum:

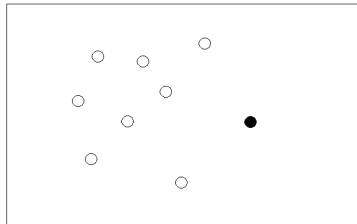
Inleiding (± 30 min.)

Werkvorm 1 – Tikspel, sociaalbal

Er wordt een tikker aangewezen. Deze probeert zoveel mogelijk leerlingen te tikken.

Er zijn een paar ballen in het spel. Als je in balbezit bent dan kan je niet worden afgetikt. Het is dus zaak om andere te helpen, door de bal naar hun te gooien.

Organisatie



○ = Loper

● = Tikker

Materiaal

- 3 Lintjes
- 5 ballen

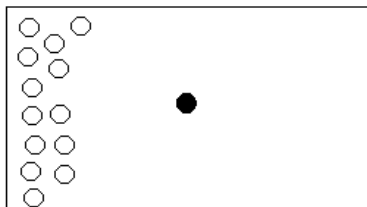
Variaties

- in aantal tikkers
- in ruimte van de zaal
- in aantal ballen

Werkvorm 2 – Tikspel, Leeuwen en antilopen

Dit spel begint met een tikker. Deze staat in het midden van de zaal. De overige leerlingen staan aan een korte zijde van de zaal. Het is de bedoeling dat zij de overkant bereiken, zonder getikt te worden. Je kunt getikt worden wanneer opgetild wordt de tikker. Als je af bent help je de tikker de volgende ronde met tikken.

Organisatie



○ = Loper

● = Tikker

Materiaal

- /

Variaties

- *in aantal tikkers die beginnen*

Kern (± 60 min.)

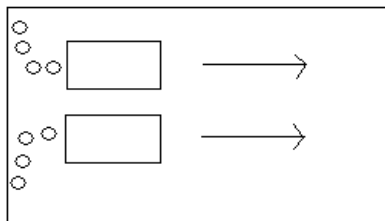
Werkvorm 3 – Mat schuiven

Aan de ene kant van de zaal liggen 2 matten. Elk team heeft zijn eigen mat. Het is de bedoeling dat de leerlingen de mat verschuiven door er met een aanloop op te springen. Het team dat de mat als eerst over de gele lijn wint te schuiven wint.

Doel

De leerlingen zullen moet communiceren hoe ze de mat het best kunnen verschuiven. Wanneer ze er voor kiezen om met meerdere te springen zullen een zelfde tempo moeten aan houden, maar ook op het zelfde moment moeten springen. Doordat de groep op nummers wordt ingedeeld zullen de leerlingen ook moeten samenwerken met leerlingen waar ze minder mee om gaan.

Organisatie



O = Leerling

□ = Mat

Materiaal

- 2 grote matten

Variaties

- *in teamgrootte*

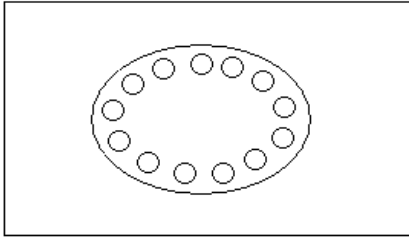
Werkvorm 4 – het elastiekdoek

Hier bij ga je met de groep opdrachten uitvoeren met het elastiekdoek. De deelnemers gaan in een cirkel staan met het doek aan de buitenkant. De deelnemers moeten allemaal gaan hangen. Het elastiek moet hun hierin ondersteunen. Dit is mogelijk door goed op elkaar af te stemmen.

Doel:

Deze werkvorm leert de kinderen op elkaar af te stemmen. Ook werkt het inzichtgevend, als er een niet goed afstemt valt iedereen.

Organisatie



- = Elastiek
- = Leerling

Materiaal

- *Groot elastiek(doek)*

Variatie

- *Je kan opdrachten geven, gaan zitten, op de hurken, enz.*
- *Met de ogen dicht uitvoeren*
- *Zonder te praten*

Afsluiting (+ 15 min.)

Nabespreking van de werkvormen in de kern. Afsluitende werkvorm waarbij als de leerlingen af zijn ze naar de kleedkamer gaan.

Les voorbereiding Bijeenkomst 4

Groep:

Aantal leerlingen:

Thema: Samenwerken

Datum:

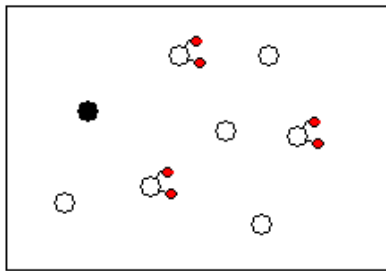
Inleiding (± 30 min.)




Begin praatje waarin even teruggekoppeld word naar de vorige keer. Hoe heeft iedereen het gevonden. Wat is er onthouden van de vorige keer en hoe zit vandaag iedereen in zijn vel. Zijn er nog belangrijke punten die benoemd moeten worden.

Werkvorm 1 – Tikspel

Voetje van de vloer. Er wordt een tikker aangewezen. De tikker probeert iemand anders te tikken. Zodra dit gelukt is, is diegene die getikt is de nieuwe tikker. De leerlingen die getikt proberen te worden kunnen zichzelf veilig maken door de voeten van de vloer te halen. Dit mag echter maar 5 seconden en daarna moet er weer verder gerend worden. De tikker mag niet 5 seconden blijven wachten bij diegene die getikt probeert te worden.

Organisatie



-  = Loper met voeten omhoog
-  = Loper
-  = Tikker

Materiaal

- 1 Lintje, zodat de eerste tikker duidelijk is.

Variaties

- Variatie in ruimte van de zaal
- Variatie in tijd dat de loper met de voeten van de vloer mag zitten

Kern (± 75 min.)

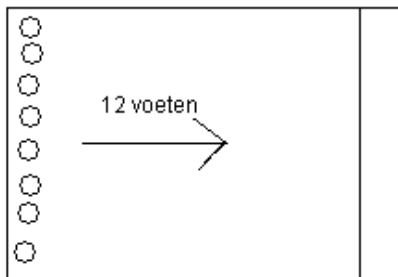
Uitleg van het thema. Daarbij wordt een koppeling gemaakt naar de komende en net uitgevoerde werkvormen.

Werkvorm 1 – Met aantal voeten naar de overkant.

De groep gaat aan een kant van de zaal staan. Door de begeleiders word een aantal voeten genoemd waarmee de groep naar de overkant mag gaan. Bij een groep van 28 kinderen kan dit bijvoorbeeld 28 voeten zijn. Om naar de overkant te komen gaat

bijvoorbeeld iedereen hinkelen. Het aantal voeten wordt door de begeleiders bedacht.

Organisatie



○ = *Leerlingen*

Materiaal

- *Geen*

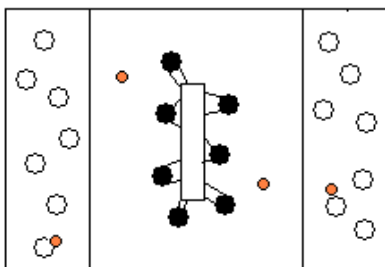
Variaties

- *Variatie in aantal voeten*
- *Variatie in de manier waarop ze naar de overkant moeten zien te komen*
Bijvoorbeeld. Met 2 "kruiwagens", 2 mensen op de rug enz.
- *Variatie in afstand die ze moeten aflaten*

Werkvorm 2 – Trefbal met een mat in het midden

De groep wordt in 3 groepen verdeeld. 1 van de groepen begint in het midden van de zaal. Zij proberen een dikke mat omhoog te houden. De andere twee groepen verdelen zich over de twee kanten van de zaal. Deze twee groepen werken met elkaar samen en proberen de leerlingen in het midden af te gooien. Zodra deze leerlingen af zijn proberen ze ook de mat om te gooien. De groep in het midden mag zelf niet met de ballen gooien. Als iemand afgegooid is, gaat hij/zij aan de zijkant van de zaal zitten. Het team dat het langst de mat omhoog heeft weten te houden heeft gewonnen.

Organisatie



● = *Team dat de mat omhoog probeert te houden*

○ = *Team dat het middelste team probeert af te gooien en de mat om wilt gooien*

● = *Bal*

Materiaal

- 1 dikke mat
- Aantal ballen

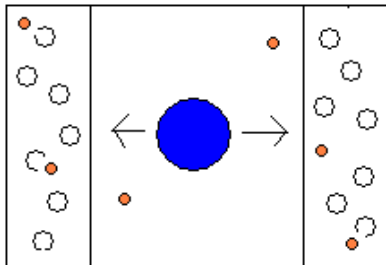
Variaties

- Variatie in ruimte
- Variatie in aantal ballen dat gebruikt wordt

Werkvorm 3 – Bal vooruit drijven

De groep wordt in twee groepen gedeeld. De ene groep gaat aan een kant van de zaal staan, de andere groep aan de andere kant. In het midden van de zaal wordt een grote bal neergelegd. (Soort grote skippybal). Elk probeert met ballen de grote bal over een lijn bij het andere team te krijgen. Het team dat de bal als eerst over de lijn krijgt heeft gewonnen.

Organisatie



○ = Leerlingen

● = Kleine ballen

● = Grote skippybal

Materialen

- Soort grote skippybal
- Kleine ballen (basketballen, foamballen)

Contextmanipulatie

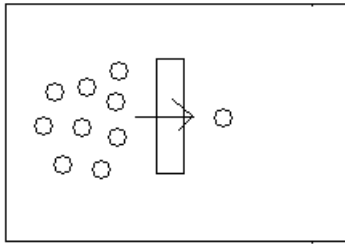
- Variatie in afstand tot de bal
- Variatie in soort ballen

Afsluiting (+ 15 min.)

Werkvorm 1 – Over de mat klimmen

De opdracht voor de groep is dat ze met de hele groep over een mat klimmen. De maat staat in het midden van de zaal horizontaal op zijn kant omhoog. De groep moet overleggen over hoe ze dit gaan aanpakken. Veiligheid is hier erg belangrijk. Als deze oefening gedaan wordt op een harde ondergrond moeten er om de mat kleine matjes neer gelegd worden.

Organisatie



○ = *Leerling*

Materiaal

- *Dikke mat*

Variaties

- *Variatie in hoogte van de mat. De mat kan ook verticaal*

Nabespreking van de werkvormen. Vragen naar wat de leerlingen van de werkvorm vonden. Wat ze er van opgestoken hebben. Mogelijke verbeteringen vragen te onthouden voor de volgende keer.