

BVLO 2010

Oost-Vlaanderen

Korte inhoud van sessies BVLO Oost-Vlaanderen nascholingsweek 23 t.e.m. 27 augustus 2010

Ringstick LO

Lesgever: Wouter Penninckx

Doelgroep: lager onderwijs tem 1^e graad secundair onderwijs

Zoek je alternatieven om balvaardigheid te trainen bij kinderen? Tijdens deze sessie bekijken we tal van mogelijkheden om met ringen en stokken te werken aan verschillende psychomotorische vaardigheden. Via enkele uitdagende spelletjes en kampvormen bouwen we het spel "Ringstick" op.

Ideaal voor leerlingen lagere school tem 1^e graad middelaar, toepasbaar tijdens jeugdtrainingen (volley, basket, badminton, hockey,...) of als nieuw spel tijdens een omnisport-week of speelpleinwerking.

Via zelfgestuurd leren ropeskippen aanbieden op school LO

Lesgever: Willem Tack

Doelgroep: lager onderwijs

Ropeskippen aanbieden aan de hand van zelfgestuurd leren. Volgende aspecten binnen het ropeskippen komen aan bod: opwarmingsspellen met het touw - single rope, DD single en DD pair, 2 people 1, Single Dutch (de oefeningen worden via zelfgestuurd leren aangeboden). Alle oefeningen zijn aangepast aan het niveau lager onderwijs.

Via zelfgestuurd leren ropeskippen aanbieden op school SO

Lesgever: Willem Tack

Doelgroep: secundair onderwijs

Ropeskippen aanbieden aan de hand van zelfgestuurd leren. Volgende items binnen het ropeskippen komen aan bod: opwarmingsspellen met het touw - single rope, DD single en DD pair, 2 people 1, Single Dutch (de oefeningen worden via zelfgestuurd leren aangeboden). Deze oefeningen zijn aangepast aan het secundair onderwijs. Bijkomend worden er een aantal uitdagende oefeningen gegeven om jongens te motiveren.

Yoga

Lesgever: Lode Casier

Toepassingen op school: De workshop is vooral voor het eigen lichaam bedoeld... vanuit de eigen ervaring met yoga kan je oefeningen integreren in de normale lo-les.

Eerst en vooral wordt er een antwoord aangereikt op de vraag, wat is Yoga? Vanuit de duidelijk afbakening en term Yoga wordt verder gegaan met enkele ademhalingsoefeningen (pranayama), cfr. Buikademhaling, concentratieoefeningen (speelse meditatie) en relaxatie. Alle oefeningen worden stapsgewijs aangeleerd en vragen geen bijzondere lenigheid. Er wordt een zachte en dynamische yoga-stijl gehanteerd.

Realistische zelfverdediging

Lesgever: Jan Wellens

Doelgroep: Op dinsdagvoormiddag lager onderwijs. Op dinsdagnamiddag secundair onderwijs.

Het doel van deze cursus is om op een veilige manier een realistische zelfverdediging aan te bieden. Maar veilig kan tegelijkertijd voor jongeren ook heel saai overkomen. Dit hoeft dus niet altijd waar te zijn. Mits goed gekozen oefenstof aangeboden in veilige omstandigheden kan je je les zelfverdediging als het ware toch vrij spectaculair laten overkomen. Concreet gaan we kennismaken met kickboksen, karate, judo en aikido en deze gevechtkunsten leren combineren.

Speelse sprongscholing

Lesgever: Owen Malone

Doelgroep: lager onderwijs

De lesperiode wordt opgebouwd rond het ontwikkelen van een correct sprongpatroon in functie van het (hoog of ver)springen. Op een spelgerichte en attractieve wijze maken de atleten kennis met springen in allerlei vormen (o.a. op muziek). De opgedane sprongervaringen worden verder opgebouwd tot gevarieerde oefenvormen met als einddoel een schaarsprong uit 3 passen met vooraanloop.

Naast de bewegingsgebonden doelen worden de persoonsgebonden doelen nagestreefd door het gebruik van spel- en partnervormen.

Acrobatie

Lesgever: Barbele Kindt

Doelgroep: De oefenstof is bruikbaar voor het volledige lagere onderwijs en de 1ste graad van het secundair onderwijs.

Tijdens deze sessie wordt er gestart met allerlei samenwerkingsvormen per 2. Van hieruit wordt er kennis gemaakt met de basisprincipes van acrobatie en worden er steeds complexere piramides gevormd. Verschillende mogelijke doelstellingen en werkvormen van waaruit en waarmee je met acrobatie aan de slag kan gaan, komen aan bod.

Volksdans

Lesgever: Barbele Kindt

Doelgroep: De sessie is gericht naar het lager onderwijs en 1ste graad van het secundair onderwijs.

Tijdens deze sessie, waar plezierbeleving centraal staat, worden er verschillende volksdansen uit verschillende landen (vooral Europese) aangebracht. Elke dans wordt steeds opgebouwd en er worden mogelijkheden tot variaties aangereikt.

Indoorroeien: ontdek de meerwaarde van een ergometer op je school!

Lesgever: Jan Bourgois

Doelgroep: secundair onderwijs

Roeien is een blessurearme sport die perfect kan bijdragen tot het actieve bewegingsbeleid op school: elke leerling kan in zijn of haar eigen tempo actief bezig zijn, in (scholen)competitieverband of omdat het gewoon leuk is om eens op een andere manier intensief te bewegen. In deze sessie maken de deelnemers kennis met het PROJECT ergometer-

roeien van de Vlaamse Roeiliga, waarin ergometers worden uitgeleend aan de scholen die adhv een uitgewerkt les- en trainingspakket optimaal kunnen worden ingeschakeld op school. Na een aantal introductielessen kunnen leerlingen naast de lessen (studie, middagsport, speeltijd,...) werken aan een betere conditie. Het meegeleverde trainingsprogramma bevat verschillende trainingschema's voor verschillende trainingsdoelen. De leerlingen kunnen hiermee zelfstandig aan de slag en hun eigen vooruitgang bijhouden. Eens iets anders, zeker voor leerlingen die zich bijvoorbeeld niet zo aangesproken voelen door andere sporten.

Driehoeksrelatie rug-buik-benen

Lesgever: Frederik Danneels

Doelgroep: secundair onderwijs

Waarom is een set-up een minder geschikte methode bij buikspiertraining? Waarom is benen heffen bij krachttraining belastend voor de rug? Bij welke stretchingsoefeningen ontlasten we de rug en bij welke niet? Welke buikspiertraining is de juiste en waarom? Hoe kan de lichamelijke opvoeding een aandeel vormen in het bestrijden van toenemende rugproblemen. Al deze vragen worden beantwoord tijdens een theoretische toelichting. Een duidelijke analyse heldert een aantal misverstanden op.

Tijdens een praktisch deel worden bruikbare methodes uitgelegd. Zowel de nieuwe methode om te stretchen als de nieuwe wijze van buikspiertraining worden ontvouwd.

Teambuilding

Lesgever: Torsten Bogaerts

Doelgroep: secundair onderwijs

In een goed functionerende (klas)groep komt het er op aan een aangename dynamiek te creëren. Het samen uitvoeren van samenwerkingsoefeningen is hiervoor een uitstekend hulpmiddel.

In deze sessie komen een pak oefeningen en opdrachten aan bod waar samenwerking tussen de leerlingen noodzakelijk is. De focus ligt op samenwerken en motorische vaardigheden, niet op bewegingsintensiteit. De oefeningen en uitdagingen laten leerlingen zowel eigen vaardigheden verkennen als de capaciteiten van anderen ontdekken. Dit stimuleert het onderling begrip, communicatie en het vertrouwen in de groep. Alle oefeningen kunnen zowel binnen als buiten doorgaan. Standaard of goedkoop aan te schaffen materiaal volstaat.

Kidstennis

Lesgever: Piet Himpe

Doelgroep: lager onderwijs

KidsTennis op school... het kan! Via de juiste oefenstof, materiaal en organisatie is het zeker mogelijk om tennis aan te bieden in de lessen Lichamelijke Opvoeding. In deze sessie tonen we hoe je het tennisspel kan opbouwen voor kinderen uit het basisonderwijs. Je hoeft niet te kunnen tennissen om deze sessie te volgen.

Streetdance

Lesgever: Ruben Van Parys

Doelgroep: secundair onderwijs

In deze les worden zowel basis als gevorderde technieken uitgelegd die typisch zijn voor streetdance. Waaronder Poppin' & lockin', slidin, crip, crump, floats, ... Deze worden in een bruikbare choreo aangeleerd, die op verschillende recente liedjes kan worden gedanst.

Discodance

Lesgever: Ruben Van Parys

Doelgroep: secundair onderwijs

Disco dansen of Freestyle is eigenlijk een afgeleide van aerobics, hier worden dus strakke armbewegingen en ritmische basispassen gecombineerd. De combinatie kan in een lus worden gedanst in verschillende richtingen, vandaar ook de naam lijndans.

Oriëntatielopen in de schoolomgeving

Lesgever: Roger Bogaerts

Doelgroep: zowel lager als secundair onderwijs

Aan de hand van de kaart (plan) van een sportzaalomgeving, zo snel als mogelijk een uitgestippeld parcours afleggen met zo veel mogelijk leerlingen samen. Het is toepasbaar op elke speelplaats of schooldomein.

Vooropgezette doelen:

- Kaart (plan) richten (oriënteren) met en zonder kompas
- Oriëntatietechnieken al doende onder de knie krijgen
- Integratiemogelijkheden met andere leerdomeinen ervaren
- Aandacht voor organisatievormen, differentiatiemogelijkheden en materialen
- Het sportprincipe 'met het hoofd en de benen' in de praktijk omzetten

Het is doesessie waarbij het **oriëntatielopen** al doende geleerd wordt

Oriëntatielopen in een sportzaal

Lesgever: Roger Bogaerts

Doelgroep: zowel lager als secundair onderwijs

Aan de hand van de kaart (plan) van een sportzaal, zo snel als mogelijk een uitgestippeld parcours afleggen met zo veel mogelijk leerlingen samen. Het is toepasbaar in elke turnzaal of speelplaats, elk klaslokaal (refter, klas, ...)

Vooropgezette doelen:

- Kaart (plan) richten (oriënteren) met en zonder kompas
- Oriëntatietechnieken al doende onder de knie krijgen
- Integratiemogelijkheden met andere leerdomeinen ervaren
- Aandacht voor organisatievormen, differentiatiemogelijkheden en materialen
- Het sportprincipe 'met het hoofd en de benen' in de praktijk omzetten

Het is doesessie waarbij het **oriëntatielopen** al doende geleerd wordt

Badminton

Lesgever: Patrick Devos

Doelgroep: secundair onderwijs

Badminton is een leuke maar vrij technische sport. Via een aantal eenvoudige kneepjes (zeg greepjes!) kunnen we de kinderen toch vrij snel succesbeleving en plezier verzekeren. De aangeboden oefeningen, spel- en wedstrijdvormen zijn specifiek gericht op leerlingen van het secundair onderwijs en verzekeren met een minimum aan materiaal een maximum aan spelvreugde.

Rugby

Lesgever: So Yung De Baere

Doelgroep: secundair onderwijs

Rugby op school, en wat nu? Wat is rugby? Via een aantal basisprincipes, verschillende spelen en oefenvormen kunnen we rugby initiëren op school. We maken kennis met 2 eenvoudige en veilige varianten van het rugbyspel nl. touchrugby en tagrugby. Er wordt in deze sessie een antwoord geboden op de vraag: hoe breng ik het aan en wat kan ik er mee doen?

Sportstapelen

Lesgever: Torsten Bogaerts

Doelgroep: alle leeftijden, van 10 t.e.m. 16 jarigen

Sportstapelen is een sporttak die snelheid, concentratie, oog-handcoördinatie, kortetermijngeheugen en de rechter- en linkerhersen helft traint. Leerlingen maken zich niet druk over al deze voordelen maar genieten met volle teugen van het plezier dat ze beleven bij het op- en afstapelen van de bekens. Bij sportstapelen moeten bekens in een bepaalde volgorde worden opgestapeld in piramides en daarna weer afgestapeld in de juiste volgorde. Het komt er op aan om zo snel mogelijk te zijn, zonder missers te begaan. Er bestaan verschillende disciplines binnen sportstapelen. De drie individuele wereldrecords zijn in handen van tien- of elfjarigen. De wereldrecords in de ploegdisciplines zijn gezet door leerlingen van veertien tot zestien jaar.

Sportstapelen maakt geen onderscheid tussen de verschillende fysieke niveaus van de deelnemers. Energie, vaardigheid en opwinding zijn sleutelwoorden bij deze sportactiviteit.

Kinderdans

Legever: Elke Blancke

Doelgroep: lager onderwijs

Cheer, jumpen, streetdance, videodance,..., we laten zoveel mogelijk verschillende dansstijlen aan bod komen. We dompelen ons met andere woorden volledig onder in hun danswereld.

Danservaring is geen vereiste!

Na een theoretische introductie, waar we even stilstaan bij de methodiek – ritmiek – expressie – coördinatie, vliegen we er stevig in.

Op het einde van deze sessie ga je naar huis met een aantal kant-en-klare choreografieën (onmiddellijk toepasbaar in de klas) en met een hoop ideeën om zelf aan de slag te gaan.

Clipdance

Lesgever: Elke Blancke

Doelgroep: secundair onderwijs

Dansen zoals in de videoclip? Geen probleem Tijdens deze sessie maak je kennis met de methode en opbouw van een les videoclipdance. De choreografie wordt didactisch opgebouwd om de dansbeleving te vergroten. Je krijgt een greep uit het aanbod van de verschillende/uiteenlopende stijlen aanwezig in een choreografie uit een videoclip. De danscombinatie is bruikbaar voor bovenvernoemde doelgroep.

Reanimatietechnieken

Legever: Dr. Elke Van Renterghem

Doelgroep: iedereen

Uw directeur grijpt naar zijn borst en zakt in elkaar...wat doe je?

Liesje leert zwemmen, maar haalt de overkant niet...wat doe je?

De kleuterjuf komt aangelopen met een blauwe peuter in haar armen, hij heeft zich verslikt...wat doe je?

“BASIC LIFE SUPPORT” kan je helpen om in deze situaties adequaat en levensreddend op te treden.

EHBO bij sportongevallen

Legever: Dr. Elke Van Renterghem

Doelgroep: iedereen

School, kinderen en sport, een gevaarlijke combinatie. Dagdagelijks worden jullie geconfronteerd met blutsen, builen, grote en kleine wondjes. In de sessie EHBO proberen we duidelijke richtlijnen mee te geven over de beste aanpak van de meest frekwente ‘schoolse’ verwondingen.

Ook de inhoud van de EHBO-kist wordt hierbij overlopen, want zo’n lege koffer met enkel een prop watte heeft al voor veel frustraties gezorgd...

Hip Hop

Lesgever: Brecht Maes

Doelgroep: secundair onderwijs

In deze sessie krijg je verschillende instapklare combinaties aangeleerd op verschillende stijlen van muziek: hiphop, clipdance, ragga ... Deze combinaties zijn ideaal om in een les lichamelijke opvoeding te geven. Afhankelijk van je doelgroep kan je dan kiezen voor een bepaalde stijl of ze laten proeven van muziekgenres waar ze nog niet veel van kennen. Uiteraard kan je je zelf ook uitleven op muziek van nu.

Tai-Chi Ch’uan

Lesgever: Freddy Hoste

Doelgroep: iedereen

Tai-Chi is een oude chinese gevechtskunst. Vandaag is het echter niet meer de bedoeling de kracht te tonen wel om een aaneenschakeling van bewegingen uit te voeren, alleen of in groep.

De sleutelwoorden zijn, evenwicht, soepelheid, concentratie en controle van de bewegingen.

Tai-Chi lijkt op een slow-motion gevecht rond een denkbeeldige tegenstander. De meest gekende vorm is de Peking vorm (yang stijl) en kent een korte vorm, een keten van 24 bewegingen (beginners vorm).

Tafeltennis

Lesgever: Erik Nijs

Doelgroep: Op woensdagvoormiddag secundair onderwijs. Op woensdagnammiddag lager onderwijs.

Bewegingsgebonden en persoonsgebonden doelen kunnen nagestreefd en bereikt worden in een periode tafeltennis enkelspel. Een variatie aan oefenvormen, spelvormen, wedstrijdvormen en regelafspraken voor leerlingen in het secundair en lager onderwijs.

Discoswing

Doelgroep: secundair onderwijs

SWING EN PARTY TIME

Swingend in de ruimste zin van het woord en een programma haalbaar zowel voor jeugdigen en volwassenen, beginners of mensen met danservaring.

We maken eerst kennis met enkele basispassen, figuren en een eenvoudige choreografie.

We gaan ook wat dieper in op het gebruik van de juiste timing en muzikaliteit.

Deze eenvoudige choreografie passen we dan toe op verschillende basisuitvoeringen binnen de grote swingfamilie als daar zijn de tapswing, caféswing (kroeg-) swingfox, hobbyrockswing....enz.

Er wordt zowel geswongen op liedjes uit vervlogen tijden, (préhistorie) hits uit de jaren 70..80...90...als swingnummers uit de huidige hitparade.

Na deze kennismaking gaan we over tot moeilijker choreografieën en spinnings.

Veel swingnummers, maar ook de dansers vragen en verlangen een eigen beleving van de dans.

Met deze swingcursus willen we deze leegte opvullen.

Naar de leerlingen toe is het wenselijk om zeer veel aandacht te schenken aan de muziekkeuze (eigen keuze?) om al dan niet te slagen in je opzet.

Voetbal: speelse trainingsvormen voor kinderen van 6-10 jaar.

Legever: Peter Van de Putte

Doelgroep: lager onderwijs

Accent ligt voornamelijk op het spel en duidelijk niet op techniek! Door een eenvoudig spel de kinderen laten kennismaken met het voetballen. Er wordt wel gewerkt met gradaties en variaties! Nuttig in een les bewegingsopvoeding!

De cursist krijgt ook een partijvorm (tornooivorm) mee welk heel eenvoudig en door één persoon kan georganiseerd worden van 16 lln tot 50 lln max. Deze 4 tegen 4 of 5 tegen 5 vorm is ideaal om in de middagpauze, een sportdag, op een woensdagnamiddag of in een dubbele lestijd te gebruiken! De vorm wordt volledig uitgelegd via computerprogramma. Alle aandachtspunten worden besproken. Onmiddellijk te gebruiken in de school!

Verschillende opwarmingsvormen voor voetbal en andere balsporten.

Legever: Peter Van de Putte

Doelgroep: secundair onderwijs

Opwarmen is nuttig en noodzakelijk! Deze sessie geeft verschillende opwarmingsvormen voor voetbal die ook gebruikt kunnen worden bij andere balsporten. Praktisch om dan de gekende vormen toe te passen in een les basket, handbal, hockey.....

Het 2de deel zijn specifieke voetbalopwarmingsvormen waar zelfs de doelwachter in geïntegreerd wordt! Opwarmingsvormen die de kinderen leuk vinden en blijven boeien.

De cursist krijgt ook een partijvorm (tornooivorm) mee welk heel eenvoudig en door één persoon kan georganiseerd worden van 16 lln tot 50 lln max. Deze 4 tegen 4 of 5 tegen 5 vorm is ideaal om in de middagpauze, een sportdag, op een woensdagnamiddag of in een dubbele lestijd te gebruiken! De vorm wordt volledig uitgelegd via computerprogramma. Alle aandachtspunten worden besproken. Onmiddellijk te gebruiken in de school!

Ultimate Frisbee: spelvormen

Lesgever: Tim Coppejans

Doelgroep: Op maandagvoormiddag secundair onderwijs. Op maandagnamiddag lager onderwijs.

Ultimate Frisbee leunt nauw aan bij de interesses van jongeren en heeft heel wat troeven om toe te passen in de les Lichamelijke Opvoeding. Er is een duidelijke link, zowel technisch als tactisch, naar de balsporten, vrijlopen en actief bewegen is prioritair om de sport goed uit te voeren en het kan zowel binnen als buiten gespeeld worden. Daarbij wordt het eindspel zonder scheidsrechter gespeeld en kunnen dus ook heel wat vakoverschrijdende eindtermen aan bod komen.

Maar Ultimate Frisbee is vooral fun en spectaculair om doen. Via een aantal basisoefeningen herhalen we de techniek van backhand en forehand om op die manier met een minimale bagage aan verschillende spelvormen te starten. Uiteindelijk doel is om op een vereenvoudigde manier het eindspel te spelen op een succesvolle manier.'

Pilates

Lesgever: Yves De Moor

Doelgroep: iedereen

Wat is Classical Pilates? Vanwaar komt het? Een voorbijgaand modeverschijnsel? De voordelen? Hoe werkt het? De workshop is erop gericht om kennis te maken met de cross-training bij uitstek om lichaam en geest in balans te brengen zodat je tot op hoge leeftijd letselvrij kan functioneren, zowel op sportief als professioneel vlak, waarbij bestaande letsels helen en/of geen belemmering meer zullen zijn om te bewegen.

In de eerste plaats is het de bedoeling je als leerkracht LO met je eigen lichaam te leren omgaan op zodanige manier dat de ongemakken en eventuele letsels die na jaren lesgeven vaak opgelopen hebt geen hinder meer betekenen om opnieuw met verjongde dynamiek je leerlingen te begeleiden naar een gezonde lichaamsontwikkeling. Eens gebeten door de microbe zul je de voordelen van Pilates die je zelf ondervindt automatisch doorgeven aan je leerlingen.

Verwacht je aan een dynamische workout geplaatst binnen een minimaal benodigd theoretisch kader.

Slackline

Lesgever: Kim Devos

Doelgroep: Op donderdagvoormiddag lager onderwijs. Op donderdagnammiddag secundair onderwijs.

Slacklinen is nieuw trend waarbij je balanceert op een slap touw, een ideaal alternatief om evenwichtsoefeningen te geven. Wat komt er aan bod: slackline leren installeren, slacklinen opbouwen en gradaties en variatie in slacklinen. Naast wat theoretische achtergrond wordt er ook zelf geoefend op de slackline.

Atletiek: sprint/snelheid/start

Lesgever: Frank Vandaele

Doelgroep: secundair onderwijs

Hoe kunnen we van de lessen starten en sprinten meer maken dan enkel "ratten en raven" en wat sprintjes trekken?

Het is de bedoeling van deze sessie om de opbouw van het starten uit startblokken en het sprinten van dichterbij te bekijken. Wat zijn de technische aandachtspunten die ons sneller laten lopen en hoe kunnen we die op een leuke uitdagende manier aanbrengen? Misschien schuilt er wel een Usain Bolt of Kim Gevaert in een van onze leerlingen?

Volleybal is bewegen!

Lesgever: Tom Peeters

Doelgroep: lager onderwijs

Volleybal is een moeilijke sport, zeker voor jonge kinderen. De combinatie van techniek, tactiek en tijdsdruk maakt het zo complex. En toch kunnen we reeds op jonge leeftijd op een dynamische, speelse wijze de eerste stappen zetten in het volleybal! Gelijktijdig is volleybal een zeer complete sport. In spelvormen van "1 met 1" en "1 tegen 1" tot "4 met 4" en "4 tegen 4" komen op een superleuke manier tal van facetten aan bod: technische vaardigheden, leren tactische keuzes maken, samenwerken en communiceren met teamgenoten, motorische ontwikkeling van het hele lichaam, rekening houden met spelregels, ... In de aangeboden sessie komen al deze spelvormen aan bod. Al snel zal duidelijk worden dat deze eerste stappen in het volleybal een brede basis bieden voor sportopleiding in het algemeen.

AEROBICS/FATBURNER

Lesgever: Veerle De Rynck

Doelgroep: secundair onderwijs

Vanuit specifieke basispatronen gaan we doorheen verschillende lichte choreografieën.

Fun, dance en easy flow staan voorop!!!

Oefenstof genoeg om meteen aan de slag te gaan in je eigen lessen.

Tijdens het fatburner gedeelte zal je zien hoe je jouw aerobics classes meer spicy, funky en funny kan maken. Zweten en fun gegarandeerd!!!

Breng je beste humeur mee en samen zetten de zaal in vuur en vlam...

Basket

Lesgever: Tamara Van Respaille

Doelgroep: secundair onderwijs

Aanleren en zelf bijschaven van technische en tactische vaardigheden? Nood aan nieuwe spel- en organisatievormen? Hoe krijg je structuratie in het spel en wat zijn de aandachtspunten in chronologische volgorde? Hoe meerderheidssituaties uitwerken?

Op al deze vragen krijg je antwoord van een gespecialiseerde lesgever.

Volleybal

Lesgever: Erik Verstraten

Doelgroep: secundair onderwijs

Volleybal is een technisch zeer moeilijke sport, weinig ondersteund door natuurlijke basisvaardigheden. Om op schools niveau tot een 6 tegen 6 te komen... het is een vrij moeilijke opdracht. In Maaseik hebben we onze fantasie de vrije loop gelaten en een aantal spelvormen ontwikkeld rond de voleybaltechnieken afzonderlijk, spelvormen die we gebruiken bij de opwarming van het eerste team. Ervaring van de laatste vier jaar leert ons dat zowel bij deze profspelers als op schools niveau deze -soms knotsgekke- oefeningen veel enthousiasme losweken.

Bewegingsexpressie voor het lager onderwijs

Lesgever: Luc Bombeke

Doelgroep: lager onderwijs en oudste kleuters

Deze workshop laat je al doende kennismaken met bewegingsexpressie.

Op een speelse wijze wordt gewerkt rond beleving in de beweging a.h.v. enkele thematische lessen aansluitend bij taal, W.O., of andere leervakken van het lager onderwijs. Het improviseren en experimenteren met eigen gevonden bewegingen biedt kansen voor een unieke bewegingstaal en creativiteit.

Naast de eigen beleving is er ook tijd voor duiding, vragen stellen en een aanzet van methodiek betreffende bewegingsexpressie met kinderen. Hiervoor wordt het boek 'Durf je dans. Bewegingsexpressie met kinderen' gebruikt.

We bewegen op blote voeten in een losse kledij.

Ter illustratie een tekstje van Steven (2de leerjaar) geschreven na een les bewegingsexpressie met als thema 'Op reis naar vreemde landen':

*'...ik klom op de regenboog
en ik bleef op rood staan
maar op geel valde ik er door ...'*