Tijdschrift voor

LICHAMELIJKE OPVOEDING

Vakblad voor gekwalificeerden in de LO & Sport, trainers en jeugdsportbegeleiders

www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING VZW

BVLO

ethias

POLAR®

janssen fritsen

Trimestrieel tijdschrift nr. 4 - 2017 - oktober - november - december - Aflevering 254 - Erkenningsnummer: P409677 - Afgiftekantoor Gent X - BVLO - Waterkluiskaai 16 - 9040 Sint-Amandsberg/Gent

Woord vooraf

Veranderingen

Zowel in het dagdagelijkse leven als tijdens onze job worden we geconfronteerd met veranderingen. Hoe gaan we om met deze veranderingen, omarmen we deze of stoten we ze juist af? Hoe we er ook tegenover staan, we kunnen er niet omheen als leerkracht. Veranderingen in het leerplan? Wij zetten dit om in de praktijk voor de leerlingen. Veranderingen in de wetenschap? Wij integreren deze in de lessen LO en wetenschappen. Op onze studiedag was het centrale thema hoe we vakoverschrijdend kunnen werken, ook als leerkracht LO. Daarbij probeerden we zoveel mogelijk invalshoeken en vakken te integreren. Ook hadden wij de eer om onze deelnemers kennis te laten maken met de nieuwe modellen van de hernieuwde voedingsdriehoek. Zo introduceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven een nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek. Als leerkracht is het dan ook onze taak om de leerlingen wakker te schudden, om hen aan te sporen te bewegen. Zoals de bewegingsdriehoek aanraadt, moeten we om de 30 minuten eens rechtstaan. Misschien kunnen wij als leerkrachten LO hier wel het voortouw in nemen door andere leerkrachten aan te sporen om een intermezzo in te lassen tijdens hun lessen?

Ook op de werkvloer is bewegen belangrijk. Mensen met een zittend beroep, vergeten maar al te vaak om de benen even te strekken. Ook hier kan je dit terugkoppelen naar het nieuwe advies van Vlaams Instituut Gezond Leven: 'om de 30 minuten even rechtstaan'. De Arteveldehogeschool deed dit jaar onderzoek naar *'High Intensity Interval Training'* op de werkvloer. Welke gevolgen heeft een actief, maar kort intermezzo op onze werksfeer en -activiteit? Maar belangrijker kunnen we dit ook integreren in onze klas?

De veranderingen liggen misschien niet altijd binnen onze comfortzone, maar daarom moeten we deze niet zomaar laten passeren.

"The secret of change is to focus all of your energy,
not on fighting the old,
but on building the new." – Socrates

De redactie

In dit nummer

THEORIE

Woord Vooraf 3

Meer LO op School? Wij doen het! Campus Impuls 4
Pleune Tasia

HIIT op school? Moet haalbaar zijn 9
Hiit team

Uitgetest! Borsten on the move. 13
Burner Games 16
Witsiers Dennis

Opvolger actieve voedingsdriehoek letterlijk op zijn kop 20
Vlaams Instituut gezond leven

BVLO nascholingen: Noteer in jouw agenda 23

BVLO nascholingen: Een impressie 25

Win-actie 26

PRAKTIJK

Cricket Spelenderwijs ..... 1 - 7
Icc development program

Sport stapelen ..... 8 - 12
Bogaerts Torsten

Het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is een vakblad voor gevormden in de LO, trainers en jeugdsportbegeleiders. Het verschijnt trimestrieel: 5 maart, 5 juni, 5 september en 5 december. Een abonnement op het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is inbegrepen in het lidmaatschap van de BVLO.
Maar een BVLO-lidmaatschap is meer dan dat! Kijk voor alle mogelijke formules en voordelen op onze site: www.bvlo > LO & Sport > Lidmaatschap of bel de ledenteleloon 09- 218 91 23 (kantooruren).
Het BVLO-lidmaatschap sluit je af voor 12 maanden of de volle 365 dagen. Alle info en online lid worden: www.bvlo.be

Verantwoordelijke uitgever: E. De Boever
Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent

De redactieraad bestaat uit: Kristine De Martelaer, Eric De Boever, en wordt bijgestaan door een ruime adviesgroep en een reviewpanel.

Publiciteit: Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw
Tel. 09 218 91 20 - e-mail: communicatie@bvlo.be

Copyright: Het overnemen van artikels en foto's is zonder schriftelijke toestemming van de redactieraad niet toegelaten.
Iedere auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar artikel.

Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is ondertekenaar van de Milieubeleidsovereenkomst Papier Vlaanderen en steunt de inspanningen van de Vlaamse regering i.v.m. papierrecuperatie.

Lid van de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

GRAPHIUS
Graphius - Eekhoutdriesstraat 67 - B-9041 Gent
Tel 09 218 08 41 - fax 09 218 08 49 - info@graphius.com

BURNER GAMES

Geschreven door Dennis Witsiers
dennis.witsiers@burner-ambassadors.net

"That's the Burner!" is internationaal een populaire uitdrukking, die door tieners wordt gebruikt om iets te beschrijven dat erg "cool" is; in dit geval "coole" spelletjes. "Burner Games" zijn niet gebaseerd op enige sportspel in het bijzonder en er is geen specifiek leereffect te verwachten met betrekking tot een bepaalde sport. Maar ze zijn wel leerzaam en zeer aantrekkelijk. Het zijn echte "Burners".

Kennismaking met de Games

In augustus 2014 op het International Seminar for PE-Teachers in Vierumaki Finland volgde ik een workshop van de Zwitserse Muriel Sutter. Zij introduceerde daar haar "Burner Games"; kleine intensieve spelen zoals ik er mij enkele niet vreemd waren. In eerste instantie dus niets nieuws maar ik raakte er toch door geïntrigeerd. Het was anders dan gewoon andere kleine spelen. Er zat een gedachte achter deze Burner Games, namelijk kinderen motiveren voor sport door simpele, attractieve spelletjes. Ook dit is natuurlijk niets nieuws, maar wat wel benoemingswaardig is, is dat de spellen gebaseerd zijn op de huidige interesse en leefwereld van kinderen, waarbij de spellen zowel leuk, leerzaam als spannend zijn. Daarnaast zijn ze bewegingsintensief en staat teamspirit hoog in het vaandel door de sterkere en minder sterkere bewegers samen het doel te laten bereiken. Bij verschillende spellen heeft de minder beweger net zoveel kans om te winnen als de sterkere beweger, waarbij (tactisch) inzicht, communicatieve en cognitieve vaardigheden een grote rol spelen.

Succeservaringen

Verder is een spel zoals "Dobbelsteen voetbal" een intensief voetbal spel, waarbij geluk ook een rol kan spelen, omdat de dobbelsteen bepaalt voor hoeveel punten het doelpunt meetelt. Dit spel kan met veel kinderen gespeeld worden omdat het erg intensief is en er een hoog doordraaitempo is. Tenslotte biedt Burner Games de mogelijkheden voor kinderen om veel verschillende ervaringen op te doen en zijn ze onbewust hun competenties aan het ontwikkelen. De spellen vereisen niet allen fysieke maar ook mentale kracht. Alle kinderen

> TENSLOTTE BIEDT BURNER GAMES DE MOGELIJKHEDEN VOOR KINDEREN OM VEEL VERSCHILLENDE ERVARINGEN OP TE DOEN EN ZIJN ZE ONBEWUST HUN COMPETENTIES AAN HET ONTWIKKELEN.

kunnen succes ervaren op hun eigen manier. Het is goed voor kinderen om met elkaar te concurreren, te rennen, te strijden, te achtervolgen, te jagen en elkaar af te gooien. Maar Burner Games zijn meer dan alleen maar leuk, ze hebben een doel voor ogen. De missie van Muriel inzake Burner Motion is ook dat kinderen moeten leren omgaan met frustraties en met winnen en verliezen. Meestal zullen de kinderen ook een adequaat gedrag ten opzichte van elkaar ontwikkelen, waarbij ze zich ook zullen realiseren dat het afgooien van een motorisch zwakkere in "hulpeloze" situaties, geen indruk zal maken op anderen, hoewel soms een kritische, pedagogische opmerking nodig zou kunnen zijn. Daarnaast zullen deze spellen handigheid, reactiesnelheid en, afhankelijk van het spel, ook uithoudingsvermogen en kracht verbeteren. Alle spellen zijn in de praktijk uitgeprobeerd, gespeeld en samen met studenten van de Sportuniversiteit van Basel doorontwikkeld.

De juiste keuze

Behalve dat 'Burner Games' een heldere visie heeft, bevat het boekje een duidelijke en eenvoudige weergave van de spellen. Allereerst is er een verdeling gemaakt tussen 1. kennismakings- en communicatiespelletjes, 2. warming-up-spelletjes en 3. intensieve spellen.

De kennismakings- en communicatiespelletjes zijn met name bedoeld om kinderen verbaal met elkaar in contact te laten komen. Hierdoor zijn ze niet alleen nuttig voor het opstarten van een les, maar zijn ook goed om in de juiste sfeer te komen en het ijs te breken als je met een nieuwe groep begint. Ze zijn fysiek niet veeleisend en kunnen dus ook in elke situatie (zoals in de klas, op kamp of tijdens projectweken) worden gebruikt. Met de warming up spelletjes zullen zowel lichaam als geest direct worden geactiveerd. Deze collectie bevat de meest populaire en beproefde warming up spelletjes. Als derde is er een hoofdstuk met de intensieve spellen met niet alleen creatieve rollenspelen, maar ook wilde achtervolgingen en fysieke strijd.

Verder staat er op elke bladzijde van het boekje één spel uitgewerkt. Dit houdt in dat er per bladzijde een korte, duidelijke omschrijving van het spel staat met eventueel een verduidelijkingstekening of -foto. Bij een aantal spelen staan ook nog enkele aanpassingsmogelijkheden of variaties op het spel. Onder de tekst staat middels één, twee of drie vlammetjes aangegeven hoe intensief het spel is, hoeveel materiaal er nodig is en hoeveel tijd het spel in beslag neemt, waarbij één vlammetje minimaal is en drie vlammetjes maximaal is. Daaronder staat nog kort beschreven welke materialen er nodig zijn voor het betreffende spel.

Dit maakt het boekje makkelijk in het gebruik, te meer omdat er een ringbandje in het boekje zit, zodat je het makkelijk open kunt leggen op de bladzijde waar de speluitleg gegeven wordt.

Aanvulling van de eigen inspiratie

Dit alles, plus het ongekende enthousiasme van Muriel Sutter, heeft me doen besluiten om de originele Duitstalig Burner Games-boekjes te vertalen in het Nederlands. Ik ben er namelijk van overtuigd dat deze boekjes met Burner Games een meerwaarde zijn voor de lessen LO in zowel het basisonderwijs, secundair als buitengewoon onderwijs. De spellen zijn namelijk geschikt voor verschillende en uiteenlopende doelgroepen. Daarnaast zijn de Burner Games ook enorm goed bruikbaar om de presentatiekwaliteiten en zelfstandigheid van leerlingen te laten groeien. Het boekje kan een inspiratiebron zijn wanneer leerlingen de mogelijkheid krijgen om zicht te presenteren als ze bijvoorbeeld leren om voor de klas te staan en een spel te leiden. Laat deze leerlingen een warming-up vo orbereiden, uitvoeren en evalueren en ze zijn weer een (lesgeef-)ervaring rijker. Op deze manier kan elke leerling een paar keer per jaar aan bod komen en daarmee onder andere zijn les- en leidinggeefvaardigheden vergroten.

> “LAAT DEZE LEERLINGEN EEN WARMING-UP VOORBEREIDEN, UITVOEREN EN EVALUEREN EN ZE ZIJN WEER EEN (LESGEEF-)ERVARING RIJKER.”

Maar ook wanneer leerlingen een opdracht krijgen om bijvoorbeeld zelf een spel te ontwerpen kunnen de voorgeschreven spellen in het boekje ook als basis dienen voor het ontwerpen of uitbreiden van een spel. Ook hierbij zijn de Burner Games een ideale bron of basis voor desbetreffende opdracht.

Toekomst van de Burner Games

Op dit moment heb ik drie Burner Games boekje vertaald. Een vierde boekje zal wellicht nog voor de zomer van aankomend jaar nog gepubliceerd worden. Elke uitgave van deze Burner Games bevat inspiratie voor communicatieve- en warming up spelletjes en intensieve spelen. Naast mijn Nederlandse uitgave, worden Burner Games ook in het Italiaans, Frans, Zweeds, Fins, Japans, Chinees en het Engels vertaald.

Een compleet nieuwe reeks is de “Burner Experts” waarbij experts hun passie op een eenvoudige manier aan kinderen leren binnen de gedachtengoed van Burner Motion; makkelijk, attractief en speelbaar. Het eerste exemplaar is in december 2016 uitgegeven. Tenslotte zijn er nog de losse publicaties zoals „3-2-1 Goal“ (2013). Dit zijn sportspellen gebaseerd op innovatieve ideeën zoals Teaching Games for Understanding. De laatste uitgave is een publicatie van een nieuw spel: Donut Hockey. Meer informatie betreffende deze Duitse publicaties is te vinden op **www.burnermotion.com.**

Indien u meer informatie wilt over de Nederlandse versie van Burner Games, de gebruiksmogelijkheden en leveringen van Burner Games, kunt u met mij contact opnemen.