

BONUS

EN VERDER

Plan Mij, plannen wordt makkelijk!

Plannen is meestal niet de favoriete activiteit van vakleerkrachten in het bewegingsonderwijs. Begrijpelijk. Het is nogal tijdrovend. En het is lastig om alle leerlijnen nauwkeurig in te plannen en te voldoen aan de beweegrichtlijnen. Er is gekeken hoe het beter kan en op basis daarvan is Plan Mij ontwikkeld. Ontwikkeld door vakleerkrachten en uitgegeven door het Jan Luiting Fonds | Tekst Wiebe Faber en Oscar Scipio

Plan Mij is een initiatief van de Vakgroep Bewegingsonderwijs Almere. Zij ervoeren ongemak bij het plannen van hun lessen. Ze ontwikkelden Plan Mij vanuit een werkgroep en zochten samenwerking met het Jan Luiting Fonds, het studie- en publicatiefonds van de KVLO. Daarnaast werd samenwerking gezocht met de gemeente Almere en het AKT Almere. Zo werd ruimte gecreëerd om het project te realiseren. Het winnen van de Sportinnovator Innovatiechallenge en daarmee een bedrag van 35.000 euro gaf daar een boost aan.

Digitale planning

De werkgroep wilde onderzoeken wat de mogelijkheden waren als er gestart werd met een digitale planning. Wat als je de leerlijnen gebruikt en daar meer informatie

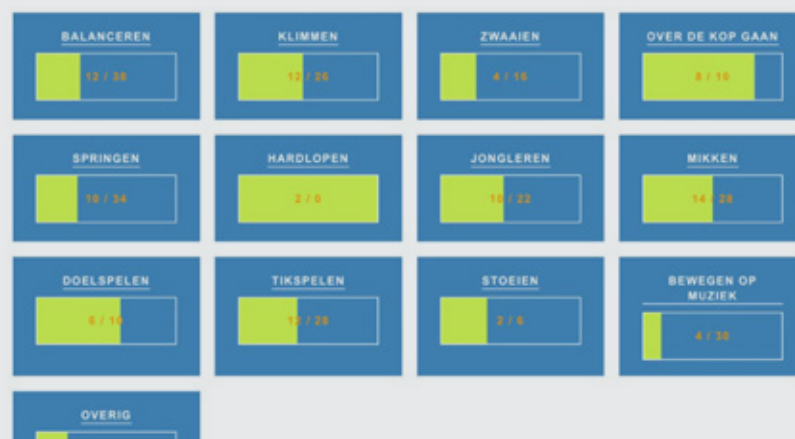
aan kan koppelen. De werkgroep onderzocht tijdswinst voor de vakleerkracht. Daarnaast onderzochten zij hoe je informatie uit je LVS met beweegniveaus kan gebruiken om je jaarplanning te verbeteren. Als laatste wilden ze graag een digitale

gym administratie met daarin bijvoorbeeld sportdeelname en bewegen na schooltijd maar ook praktische zaken als gymkleding en aantal tikbeurten. Na 4 jaar ontwikkelen heeft de werkgroep sinds de start van dit schooljaar een werkend product opgeleverd.

Gestructureerd en nauwkeurig plannen

Plan Mij is een digitale planningstool waarmee je aan de hand van de twaalf leerlijnen en zes sociale leerlijnen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs snel en eenvoudig je lessen kunt plannen. Doordat Plan Mij bijhoudt welke leerlijnen je

Figuur 1 In één oogopslag zie je hoe vaak je welke leerlijnen hebt gegeven



hoe vaak hebt aangeboden, zie je in een oogopslag of je ergens wel of niet voldoende aandacht aan hebt besteed (zie figuur 1). Zwaaien? Dat heb ik maar vier keer gegeven. Dan weet je dat je daar nog mee aan de slag kan.

Zo eenvoudig werkt het

Met Plan Mij werkt plannen als volgt. Je selecteert een dag, vult een tijd in en kiest de leerlijn waar je mee aan de slag wil. Per leerlijn zie je wat de beweegadviezen zijn.

Heb je een leerlijn gekozen, dan krijg je een overzicht van de activiteiten die je binnen die leerlijn kunt kiezen (zie figuur 2). In het geval van

klimmen bijvoorbeeld Apenhang of Bobbelbaan. Je kiest de activiteit en slaat het op in de planning.

Voor elke activiteit heb je een leskaart. Als je op de 'i' klikt opent de kaart zich. Op de leskaart kun je zien wat de activiteit inhoudt, voor welke groepen het is, welke materialen je nodig hebt en hoe je het moeilijker en makkelijker kunt maken

500 keer inspiratie

In Plan Mij staan 500 verschillende activiteiten die je kunt plannen voor je lessen. Elke activiteit staat op een leskaart (zie figuur 3). Je ziet wat de activiteit inhoudt, voor welke groepen

het is, welke materialen je nodig hebt en hoe je het moeilijker en makkelijker kunt maken. Mocht een activiteit niet in de database staan dan is er de mogelijkheid zelf leskaarten toe te voegen. Gebruikers hebben de mogelijkheid om leskaarten met elkaar te delen.

Koppeling met Volg Mij

Data uit het leerlingvolgsysteem Volg Mij kan gebruikt worden als input voor het plannen van je lessen met Plan Mij. Werk je met Volg mij dan vindt de koppeling met Plan Mij automatisch plaats. De beweegniveaus uit Volg Mij kan je gebruiken voor de planning en

Figuur 2 Binnen elke leerlijn kun je uit een groot aantal activiteiten kiezen om je les in te vullen


Activiteit toevoegen ⓘ

Leerlijn Klimmen ↗

Thema Klauteren ↗

Leskaart kiezen:


Later Kiezen



Apenhang ⓘ

De leerling verplaatst zich hangend aan de armen onder een horizontaal wandrek of (touw-)ladder.


1-2 3-4 5-6 7-8



Blindemans verstoppertje in het wandrek ⓘ

Eén leerling doet een blinddoek om en is de zoeker, een andere speler is de coach en tevens tijdwaarnemer (met zandloper van 1 minuut), de overige spelers verstopten zich in...


1-2 3-4 5-6 7-8



Bobbelbaan (2 keer gekozen voor deze groep) ⓘ

De leerling verplaatst zich over de bobbelbaan. De bobbelbaan is een reeks van toestellen met verschillende hoogtes, eventueel afgedekt met een lange mat.

1-2 3-4 5-6 7-8



Klim-klauterparcours (6 keer gekozen voor deze groep) ⓘ

De leerling klimt over het uitgezette klimparcours. In het parcours kan de leerling kiezen voor verschillende hoogtes en/of manieren van klimmen. Voorbeeldactiviteiten die in het parcours kunnen voorkomen; - Klimmen...

1-2 3-4 5-6 7-8

uitvoering van je lessen. In je dagplanning zie je de leerlijnen terug en wat de niveaus van de leerlingen zijn op die leerlijnen. Hierdoor kan je groepen of activiteiten aanpassen aan niveau per leerlijn.

Voor iedereen een passende les

Door informatie uit het LVS te gebruiken, kun je het niveau van de leerlingen aflezen. In een oogopslag is duidelijk wat het niveau van je leerlingen is. Je ziet wie uitdaging nodig heeft en wie een beetje extra aandacht. Door daar met het plannen van lessen op in te spelen, kun je voor alle kinderen een leuke les samenstellen en ze het plezier in bewegen laten ervaren.

Vragenlijsten aan de leerlingen


Door middel van vragenlijsten aan leerlingen kan de vakleerkracht een aantal zaken inzichtelijk maken. Denk hierbij aan zwemdiploma's, sportdeelname, gezonde leefstijl en bijvoorbeeld buitenspeelgedrag. De enquêtes kunnen per leerling worden afgenomen en bekeken door de vakleerkracht. Er is daarnaast ook een mogelijkheid om een gemeente te koppelen aan Plan Mij, waardoor zij inzicht krijgen in de anonieme antwoorden van de leerlingen. De gemeente kan zo in samenwerking met de scholen aanpassingen maken in het beweeg- en sportbeleid van de stad.

Planmatig werken

De werkgroep heeft ervoor gezorgd dat alles nu digitaal wordt gepland en gevolgd. De wens voor een digitaal systeem is daarmee in vervulling gegaan. De tijdsinstroom voor plannen, het gebruik maken van LVS data en een digitale gymadministratie zijn nu gelukt. Na 4 jaar mogen zij nu met hun

eigen product aan de slag. ●

Rotswand beklimmen X

Leerlijn	Klimmen
Thema	Touwklimmen
Naam van activiteit	Rotswand beklimmen
Algemene omschrijving	De leerling klimt met behulp van 4 klimtouwen van rechts naar links over de schuine dikke mat (de rotswand).
Foto	
Materiaal	1 wandrek, 1 dikke mat, 3 matjes, 1 springplank, 1 kast, 2 dikke touwen
Differentiaties	<p>Makkelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerkracht biedt steun onder de voeten van de leerling. - De leerling klimt bij touw 1 naar boven, gaat met de knieën op de rand van de dikke mat zitten en verplaatst bovenlangs op de dikke mat naar de andere kant. <p>Moelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het wandrek rechtop zetten. Maak de dikke mat vast met springtouwen. - Elkaar passeren: 1 leerling start op 1 linker touw en 1 leerling op het rechter touw. - Drie touwen i.p.v. vier. - Elk touw mag maar met 1 hand vastgepakt worden.
Doelgroep	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1-2</div> <div style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3-4</div> <div style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5-6</div> <div style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">7-8</div> </div>
Opmerkingen	Tip: Combineer het rotswand klimmen met bergbeklimmen of andere klim en klauter activiteiten.
Volg-mij testmoment	Nee

Figuur 3 Voorbeeld van een leskaart.



Meer informatie over Plan mij vindt u op



<https://www.janlutingfonds.nl/>

Contact

wiebe.faber@kvlo.nl

oscar.scipio@kvlo.nl

Wiebe Faber en Oscar Scipio zijn beiden onderwijsadviseur po bij KVLO

Kernwoorden

plannen, Plan Mij, Volg Mij, methode, leerlingvolgsysteem,