

Het bijzondere beweegboek





Voor de opleiding lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan hogeschool PXL in Hasselt wordt er verplicht gesteld een eindwerk te maken. Voor het eindwerk is de interesse in sport voor mensen met een beperking naar voren gekomen. Dit allereerst omdat het me erg interesseert wat hierin omgaat en welke ontwikkelingen hierin plaatsvinden. De ontwikkelingen in de sportwereld maken grote sprongen en worden jaarlijks aangepast naar een betere ontwikkeling van de sport. G-sport is in grote en snelle ontwikkeling alleen is dit helaas niet haalbaar voor iedereen. Mensen met een ernstige beperking of een beperking waarbij men niet zelfstandig kan functioneren en begeleiding nodig heeft bij deze uitstappen.

De kennis binnen de woongroepen over het aanbieden van sportactiviteiten is zwak. Hierdoor is het aanbieden van het beweegboek aan de zorginstellingen prettig om gemakkelijke activiteiten zelfstandig aan te bieden binnen de woongroep of de dagbesteding. Ik hoop dat u dankzij dit activiteitenboek uw cliënten meer beweging kunt brengen, het plezier in sport kunt meegeven en hier zelf ook voldoening uithaalt.

Anke Rademakers, 2021

Inhoudsopgave

Instructies	5
Na-apen	6
Zoek en vind	7
Doorgeven	8
Kegelen	9
De bom	10
Roven	11
Fopbal	12
Waterdragers	13
Flessenvoetbal	14
Piratenschip veroveren	15
Voorwerp raden	16
Lummelen	17
Vies lekker	18
Vuilnis dumpen	19
Links rechts	20
Dobbelfitness	21

Instructies

Moeilijkheidsgraad

De moeilijkheidsgraad staat in de rechterbovenhoek. Deze is aangegeven in de vorm van gekleurde bolletjes. Hoe blauwer de bolletjes hoe gemakkelijker de oefeningen zijn



Gemakkelijk



Gemiddeld



Moeilijk

Uitleg van de activiteiten

De uitleg van de activiteit staat omschreven onder de activiteit. Hier staat enkel niet alleen de uitleg maar ook aanpassingen om de activiteit te kunnen doen op elk niveau en dat iedereen mee kan doen aan de activiteit.

Verder is er de mogelijkheid er om een QR-code te scannen om een fragment te bekijken over de vorm en filmpje,
Hoe scan ik een QR-Code?

- Android: download de QR-scanner in de Play store.
- IOS: open uw camera en scan de QR-code. Er verschijnt boven in uw scherm een balkje, klik hierop en u komt uit bij het juiste fragment

Hoe stel je het materiaal op?

Onder elke activiteit staat een tekening van de activiteit hoe deze het beste opgesteld kan worden. Echter is de ruimte niet altijd geschikt voor een activiteit uit te voeren en zal de opstelling aangepast moeten worden naar de ideale situatie. Voor iedereen kan het anders opgesteld worden, de tekening van de opstelling is enkel een voorbeeld. Zorg ervoor dat de situatie gemaakt wordt naar een gepaste opstelling binnen uw situatie.

Na-apen



Probeer de persoon die voordoet zo goed mogelijk na te doen

Doelgroep:

- Mensen met een verstandelijke beperking
- mensen met een lichte lichamelijke beperking

Benodigheden:

- Stoel

Omschrijving activiteit:

De aap geeft voorbeelden aan de rest van de groep. Kun jij de aap nadoen? Gaat de aap zitten gaat de rest ook zitten, gaat de aap achter de stoel staan doet de rest dit ook. Gaan de handen van de aap de lucht in, doe jij ook je handen de lucht in.

Aanpassingen:

Gemakkelijker:

- Rolstoelgebruikers: Blijven zitten en gebruiken enkel bewegingen die ze vanuit hun stoel kunnen maken

Moeilijker:

- Gebruik meerdere voorwerpen, zoals een flesje, pen of bijvoorbeeld een boek. Wissel deze van volgorde inclusief jezelf

Variatie:

- Geef geen voorbeelden meer in wat er gedaan moet worden, maar zeg enkel wat de ander moet doen

Instructiefilmpje

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit Na-apen



Opstellingsvoorbeeld





Zoek en vind

Kun jij de verschillende soorten vormen vinden en deze aanraken?

Doelgroep

- Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigdheden

- Stopwatch

Omschrijving activiteit

De spelleider geeft de opdracht om ronde voorwerpen te zoeken, De deelnemer gaat in een minuut zo snel mogelijk ronde voorwerpen zoeken. Wie kan in de tijd de meeste voorwerpen zoeken met de juiste vorm. (Vorm naar eigen keuze te bepalen)

Spelvorm 2: verstop een voorwerp voor de deelnemer en de deelnemer dient het verstopte voorwerp te zoeken.

Aanpassingen

Gemakkelijker:

Zoek een bepaalde kleur, ga opzoek naar voorwerpen die de kleur rood bevatten (kleur naar eigen keuze te bepalen)

Moeilijker:

- Zoek een voorafgaand aantal bepaalde voorwerpen of elementen die een bepaalde kleur bevatten. Bijvoorbeeld: zoek 3 ronde voorwerpen
- Bepaald voorwerp vinden met een aangewezen kleur. Bijvoorbeeld: zoek 3 rode ronde voorwerpen

Tip

Zet er een tijdslimiet op waardoor de deelnemer druk voelt om in een kortere tijd te presteren om zo meer vaart uit het spel te halen

Instructiefilmpje

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit Zoek en vind



Doorgeven

Wie geeft het snelste de voorwerpen door aan de ander

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigheden:

- Een voorwerp wat doorgegeven kan worden (bal, kussen, knuffel)

Omschrijving activiteit

Stel de deelnemers in een rij achter elkaar op. De voorste heeft een voorwerp en ze proberen het voorwerp door te geven naar de achterste persoon. Wanneer deze persoon het voorwerp heeft doorgegeven sluit hij/zij achteraan in de rij aan om het voorwerp hier weer aan te nemen. Wie krijgt het snelste het voorwerp waan de overkant?

Aanpassingen:

Gemakkelijker:

Deelnemers staan in een rondje en het voorwerp wordt bijvoorbeeld 3 rondes doorgegeven. Hierdoor hoeft je enkel naar links of rechts te draaien.

Moeilijker:

Maak twee teams, zorg voor een competitie-element. Welk team haalt als eerste de finish?

Tip:

Neem een voorwerp wat gemakkelijk hanteerbaar is om door te geven



Kegelen



Lukt het jou om alle kegels om te gooien?

Doelgroep:

Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

Benodigheden:

- 10 grote flessen gevuld met water
- Bal

Omschrijving activiteit

Zet de flessen neer in een opstelling, 1, 2, 3 en 4. Hier vorm je dan een driehoek mee. Ga op een afstand van de driehoek staan. Rol de bal naar de kegels toe en probeer zoveel mogelijk kegels om te gooien.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Ga dichterbij staan zodat de afstand die je moet overbruggen minder groot is.

Moeilijker

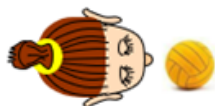
Bal niet rollen maar de bal gooien, doordat er gericht gegooid dient te worden zal de oefening moeilijker worden

Tip

Vul enkel de bodem van de fles zodat deze stabiliteit heeft om rechtop te blijven staan. Hierdoor is de fles minder zwaar en zal gemakkelijker omvallen op het moment dat deze geraakt wordt.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit kegelen

**Voorbeeld opstelling**

De bom



Zorg dat je de bom niet vast hebt op het moment dat deze afgaat

Doelgroep:

Mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking

Benodigheden:

- Een hanteerbaar voorwerp
- Timer

Omschrijving activiteit:

Ga in een cirkel staan en geeft het voorwerp door naar de persoon links van je. Op het moment dat het voorwerp doorgegeven wordt start de timer. Gaat de timer af en heb je de bom in de handen ben je af en mag je uit de kring stappen. Lukt het jou om zo lang mogelijk in de kring te staan?

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Ga zitten op een stoel en voer de oefening vanuit deze stand uit

Moeilijker

Doe een opdracht voorafgaande aan dat je de bom doorgeeft. Dus wanneer je de bom hebt raak de grond aan en geef dan pas de bom door.

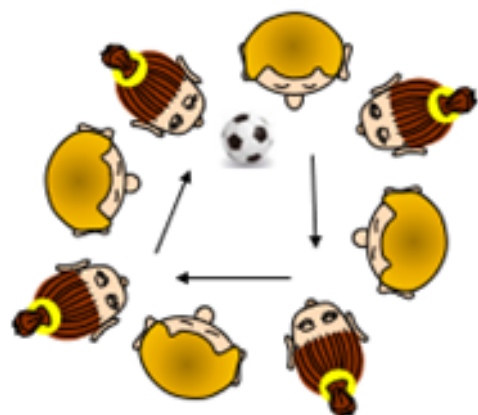
Tip:

Zet muziek aan in plaats van een timer. Wanneer de muziek stopt gaat de bom af.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit de bom

Voorbeeldopstelling





Roven

Kun jij alle voorwerpen die je nodig hebt roven?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Veel verschillende soorten attributen in verschillende vormen en maten
- Twee stoelen

Omschrijving activiteit:

Maak twee teams, verdeel de attributen door de ruimte. Op het start signaal mogen de deelnemers zo snel mogelijk zoveel mogelijk attributen verzamelen. Wanneer alle attributen verzameld zijn wordt er een stopsignaal gegeven. En gaat iedereen bij zijn/haar basis staan (de stoel).

Iedereen gaat vanuit zijn/haar thuisbasis staan, vanaf nu ga je proberen om de attributen te stelen van het andere team. Word je getikt en je hebt een attribuut in je handen moet je het attribuut teruggeven en de thuisbasis aantikken voordat je opnieuw mag beginnen met het roven. Kun jij alle voorwerpen van de andere partij roven?

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Verover de attributen van de andere deelnemers maar er mag niet getikt worden

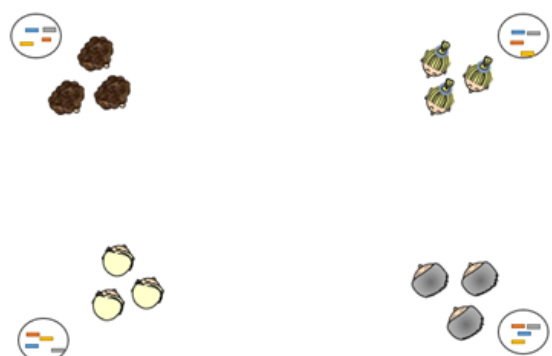
Moeilijker

Verstop de voorwerpen zodat de deelnemers deze eerst moeten zoeken.

Tip:

De attributen die gebruikt worden in 4 verschillende soorten, verzamel steeds bijvoorbeeld alle ronde voorwerpen.

Voorbeeld opstelling





Fopbal

Hoelang duurt het voordat jij voor de gek wordt gehouden?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Bal

Omschrijving activiteit:

Iedereen gaat in een kring staan met de handen op de rug. 1 persoon gaat met de bal in de handen in het midden van de kring staan. De persoon in het midden gaat proberen je te foppen door de bal naar je toe te gooien of dit juist niet te doen. Op het moment dat de persoon de bal gooit probeer je de bal te vangen. Als de persoon in het midden de bal nep gooit moet je zorgen dat de handen op de rug blijven want je mag er niet in trappen.

Aanpassingen*Gemakkelijker*

Wanneer de bal gegooid wordt maar je kan de bal niet vangen omdat dit te moeilijk is is het voldoende als je de handen achter de rug uithaalt en probeert om de bal te vangen. Je krijgt een extra punt als het lukt om de bal te vangen.

Moeilijker

Kring wordt kleiner gemaakt, waardoor dat de bal minder lang onderweg zal zijn. Hierdoor heb je minder tijd om te reageren tot de bal aankomt.

Tip

Wanneer je dit zittend doet kun je de handen op de knieën leggen. Op het moment dat de handen opgetild worden geeft hetzelfde effect als de handen van de rug halen.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit fopbal

**Voorbeeld opstelling**

Waterdragers

Kun jij jouw emmer het snelste vullen?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- 2 emmers
- Bak gevuld met water
- Bekers

Omschrijving activiteit:

Maak twee teams. Vul je beker met water en breng de beker naar de overkant en schud hem om in de emmer. Wie vult de emmer het volste?

Stel een tijd in en kijk wie er na deze tijd de emmer het meeste gevuld heeft

Aanpassingen

Gemakkelijker

Leg iets op de beker waardoor er minder water verloren gaat bij het lopen naar de emmer toe.

Moeilijker

Oefening niet wandelend uitvoeren maar rennend.

Tip:

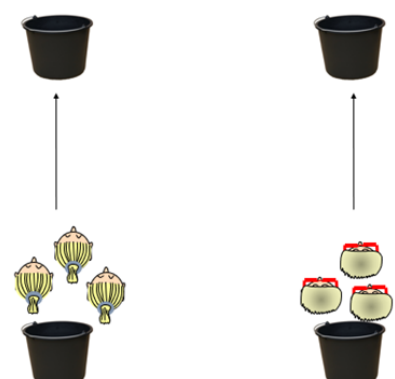
Wanneer het te koud is kun je bijvoorbeeld de emmer met zand vullen. Waardoor dat niemand nat wordt.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit waterdragers



Voorbeeld opstelling



Flessenvoetbal

Blijft jouw fles het langste gevuld met water?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Flessen gevuld met water zonder dop
- Voetbal

Omschrijving activiteit:

Iedereen heeft een fles gevuld met water. Laat iedereen een eigen plek bedenken waar ze de flessen neerzetten. Baken een gebied af zodat het speelveld niet te groot wordt, dit kan door bijvoorbeeld pannen op de hoeken van het veld te zetten. Gooi de bal in het veld. Iedereen moet zorgen dat zijn/haar eigen fles niet omgetrapt wordt. Dus verdedig je eigen fles en probeer de fles van een ander met de bal om te schoppen.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Ga in een rondje staan, en zet de flessen voor je neer. Probeer de fles van iemand om te schoppen.

Moeilijker

Gooi twee of meer voetballen in het veld.

Tip:

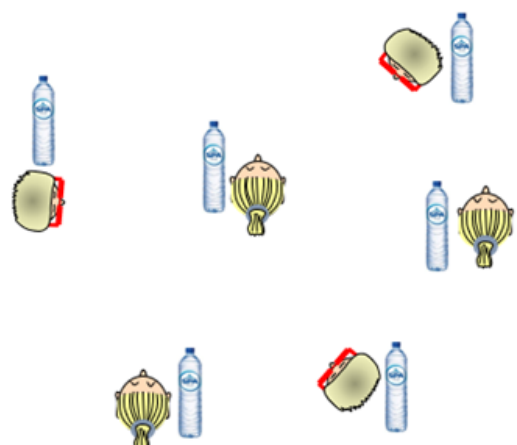
Wanneer het te koud is om water te gebruiken, doe de doppen op de flessen waardoor er geen water vrijkomt

Instructiefilmpje

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit flessenvoetbal



Voorbeeld opstelling





Piratenschip veroveren

Hoelang kun jij uit de handen blijven van de politie

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Materiaal om een gebied af te bakenen (lint, pannen)

Omschrijving activiteit:

Een persoon staat in het midden van het veld. Je gaat proberen het schip over te steken zonder dat je getikt wordt. Wanneer je over het schip heen bent ben je vrij en wacht je tot de rest van de rovers ook over het schip heen is gekomen. Ben je getikt geworden ga je aan de kant wachten tot er een winnaar is. Je kan alleen maar getikt worden op het moment dat je op het schip bent. Het schip is afgebakend waardoor het duidelijk is wat het schip is.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Zet twee schippers op het schip. Hierdoor is het voor de tikkers gemakkelijker om de andere te kunnen tikken.

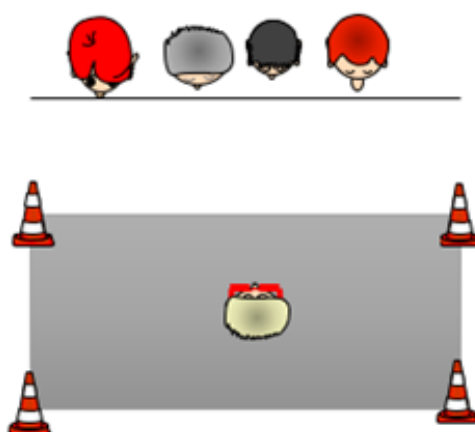
Moeilijker

Maak het schip kleiner waardoor het moeilijker wordt om het schip over te steken

Tip:

Start met oversteken op hetzelfde moment, geef een signaal op het moment dat je over mag steken

Voorbeeld opstelling



Voorwerp raden

Kun jij raden welk voorwerp er voor je ligt?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- Handdoek
- Verschillende voorwerpen met andere vormen en van andere materialen

Omschrijving activiteit:

Leg onder de handdoek een voorwerp neer. Door te voelen aan het voorwerp moet je proberen te raden wat er onder de handdoek ligt.

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Neem herkenbare voorwerpen, spullen die bijvoorbeeld van de persoon zelf zijn.

Moeilijker

Zet een timer aan, waardoor de persoon het voorwerp binnen de ingestelde tijd dient te raden.

Tip:

Wanneer je iedereen hetzelfde voorwerp wil laten voelen leg het voorwerp verder weg waardoor ze er naartoe moeten wandelen om dit te voelen

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit voorwerp raden





Lummelen

Hoelang blijft de bal uit de handen van de lummel?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- Bal

Omschrijving activiteit:

Ga in een kring staan, een persoon staat in het midden van de kring. De persoon in het midden van de kring is de lummel en moet proberen om de bal af te pakken van de andere personen. Dit kan wanneer hij of zij de bal onderschept.

Wanneer de bal onderschept wordt gaat de persoon die de bal gooide in het midden staan en wordt de nieuwe lummel.

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Lummel blijft staan en er wordt geteld hoe vaak hij/zij de bal kan onderscheppen in een bepaalde tijd. Bijvoorbeeld hoe vaak kun je de bal onderscheppen binnen een minuut?

Moeilijker

Wanneer je de bal in je handen hebt en je wordt getikt ben je af en dit betekent dat je direct de lummel bent en in het midden van de kring mag gaan staan.

Tip:

Door de personen een vaste plek te geven breng je structuur aan

Voorbeeld opstelling

Vies lekker

Wat vind jij vies of lekker om te eten?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigheden:

- 2 eindvakken

Omschrijving activiteit:

Persoon staat in het midden, deze persoon is de tikker. Hij/zij roept een etenswaren op. Een vak is het lekkere vak het andere vak is het vieze vak. Vind jij de voeding die genoemd wordt lekker ga je in het vak staan van lekker, vind je het eten vies ga je in het vak vies staan. Op het moment dat je uit het vak bent mag je getikt worden. Ben je getikt ga je in het midden staan.

Aanpassingen:

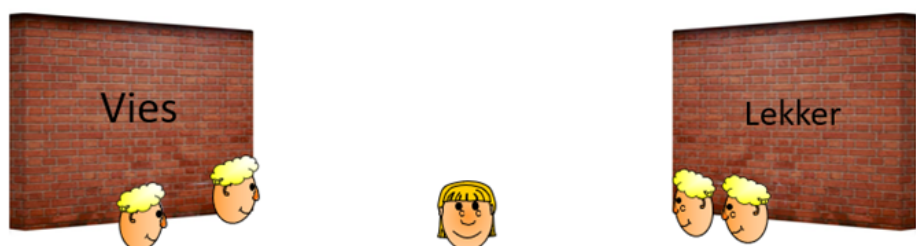
Gemakkelijker

Laat iemand anders het etenswaren zeggen zodat de tikker dit niet zelf hoeft te bedenken.

Tip:

Wanneer het met voedingswaarde te moeilijk is of alles is benoemd kun je ook films, steden of iets anders gebruiken

Voorbeeld opstelling



Vuilnis dumpen

Hoeveel vuilnis gooi jij raak in de vuilnisbak?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- Vuilnisbak
- Propjes papier

Omschrijving activiteit:

Zet de prullenbak neer en probeer zoveel mogelijk propjes in de prullenbak te gooien, wie gooit de meeste propjes raak?

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Pak een grotere bak of zet de persoon dichterbij de prullenbak

Tip:

Gebruik een lege doos zodat je niet de propjes uit de prullenbak hoeft te halen.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit vuilnis dumpen

**Opstellingsvoorbeeld**

Links Rechts

Waar kom jij uit?

Doelgroep:

Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

Benodigdheden:

- Navigatie of wegenkaart
- Timer

Omschrijving activiteit:

Bepaal de tijd die je wil gaan wandelen. Vertrek vanuit huis en laat bij elk kruispunt iemand bepalen welke kant er opgelopen gaat worden. Laat iedereen om de beurt bepalen welke kant eruit wordt gelopen, Waar kom je uit als de timer afgaat?

Tip:

Neem eten mee en ga picknicken op het moment dat de timer afgaat.





Dobbelfitness

Hoeveel dobbel jij? En welke oefening moet jij hierbij doen?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Dobbelsteen
- Blad met oefeningen

Omschrijving activiteit

Dobbel om de beurt met de dobbelsteen. Het getal dat gegooid wordt is gekoppeld aan een oefening die gedaan moet worden. Bijvoorbeeld wanneer er een gegooid wordt ga je 10 keer zitten op een stoel en sta je weer op.

Voorbeeld van oefeningen (kunnen naar eigen inbreng aangepast worden)

1. 10 keer gaan zitten op je stoel en weer opstaan
2. 10 Keer de grond aantikken met je handen
3. Spring 5 keer omhoog
4. Klap 10 keer in je handen boven je hoofd
5. Sta 10 seconden op 1 been
6. Hef 5 keer je knieën omhoog

Aanpassingen:

Oefening zijn geheel naar eigen inbreng in te vullen. Hierdoor kun je voor iedereen een eigen oefeningen blad maken waardoor iedereen alle oefeningen uit zou kunnen voeren

Tip:

Activiteit kan als thema activiteit gehouden worden.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit dobbelfitness

**Opstellingsvoorbeeld**