

Een woordje uitleg over de aangeboden sessies ...

- **Theorie: stagebegeleiding van een PXL-student (9u30 – 11u00)**
Lesgever: Kristel Vautmans en Sigi Celis, lectoren lichamelijke opvoeding en stagecoördinatoren, Hogeschool PXL
Doelgroep: **alle leerkrachten LO die een student van PXL zullen begeleiden of begeleid hebben**
Inhoud: De begeleiding van onze studenten LO in opleiding is een taak die jullie met veel kennis en overgave ter harte nemen. Tijdens deze sessie willen we graag wat info geven over het optimaal begeleiden van onze studenten. Er is ook ruimte voor feedback van jullie zodat we onze werking kunnen optimaliseren. Zo kan er een nog betere afstemming zijn tussen onze opleidingen LO en de stagescholen

- **Danscombinatie voor het lager onderwijs (9u30 – 11u00)**
Lesgever: Inge Joosen, lector lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL
Doelgroep: **lager onderwijs**
Inhoud: Je krijgt kant- en klare danscombinaties mee die je onmiddellijk kan toepassen in het lager onderwijs. Dit makkelijk te verteren pakket op hippe, hedendaagse muziek heeft als doel de leerkracht veel bagage te geven voor de voorbereiding van een dansles of -combinatie
De lesgeefster zorgt voor een constante succesbeleving met een dynamische opbouwmethode. Dit resulteert in een dynamisch eindproduct, met choreografische elementen, zodat het niet alleen procesgericht, maar ook productgerichte doelen in zich heeft.

- **Fred brevet: een toepassing voor zwemleraren (9u30 – 11u00)**
Lesgever: Katrijn Mattijs, lector lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL
Doelgroep: **lager en secundair onderwijs**
Inhoud: Op 6 oktober 2015 werden die nieuwe zwembrevetten voorgesteld door het isb. We maken je graag wegwijs in het gebruik van de nieuwe zwembrevetten en het toepassen van de nieuwe leerlijn zwemmen. Je krijgt adviezen bij het indelen van niveaugroepen, het aanbieden van de zwemtechnieken en het afnemen van vaardigheidstesten. Ook de visie van de hogeschool aangaande het zwemonderwijs zal worden toegelicht. We doen dit heel praktijkgericht met concrete voorbeelden en oefenstof. We verwachten dus alle deelnemers in zwemkledij.

- **De worstelkoffer (9u30 – 12u30)**
Lesgever: Dieter Truyen, stichter en lesgever Brussels Brazilian Jiu Jitsu Academy (BBJJA)
Doelgroep: **kleuter- en lager onderwijs**
Inhoud: De BBJJA was één van de eerste academies in Europa die lessen Braziliaanse Jiu Jitsu organiseerde voor kinderen. Stap voor stap ontwikkelden ze een eigen pedagogie: Het Dierenparadijs van de Braziliaanse Jiu Jitsu (<https://www.bbja.be/nl/index.php?page=pedagogie/visie>). Alle gevechtsposities en verdedigende/aanvallende posities kregen een dierennaam. Honderden spelvormen werden ontwikkeld om kinderen te leren vechten en plezier te beleven aan deze nieuwe gevechtssport. De kinderen mogen vechten met voorwerpen. Zo, ontstond de 'worstelkoffer', een koffer vol animatiemateriaal voor trek- en duwspelen. de kinderlessen Jiu Jitsu hebben als doel om de bewegingsvaardigheden (psychomotoriek) van alle kinderen te ontwikkelen en hen weerbaarder te maken, onafhankelijk van hun motorische of cognitieve capaciteiten.

- **Tennis @ school (9u30 – 11u00)**
Lesgever: Ruben Neyens, Professionele bachelor LO, VTV-trainer en coördinator KidsTennis Vlaanderen
Doelgroep: **secundair onderwijs**
Inhoud: Tijdens deze sessie leer je de kernprincipes om een korte en aantrekkelijke lessenreeks tennis op school te geven. Je leert om gevarieerde oefenstof te creëren zodat de leerlingen worden geprikkeld. Ook staan we stil bij eenvoudige differentiatietools om vooropgestelde eindtermen te bereiken en in te spelen op vaardigheden van de leerlingen.
De lessenreeks omvat verschillende uitdagende oefen- en spelelementen waarbij er voornamelijk in partnervorm wordt gewerkt. Ook is er een evaluatieformat toegevoegd zodat de leerkracht een score kan geven aan de leerlingen. Een "must have" voor elke leerkracht die graag een slagsport toevoegt aan het jaarplan voor het secundair.
Kernwoorden: tennisskills – coöperatief – game based – testings

- **Bewegende gezelschapsspelen:** (9u30 – 11u00)
Lesgever: Gert Deckers, Bachelor LO, leraar LO in het buitengewoon onderwijs (De Berk en KIDS Hasselt),
Doelgroep: **basisonderwijs, buitengewoon onderwijs**
Inhoud: Bij bewegende gezelschapsspelen vormen we een gekend gezelschapsspel om tot een bewegingsspel dat gespeeld kan worden in een grote ruimte met een groep kinderen.
We gaan steeds uit van de basisprincipes van het gezelschapsspel.
Door bepaalde aanpassingen, en spelregels licht te wijzigen komen we ertoe dat een groep kinderen een leuk bewegingsspel kan spelen waarin ze het originele tafelspel herkennen.
De kinderen zelf worden immers de pionnen, voorwerpen, schijven,, en moeten de nodige fysieke inspanningen leveren om individueel of met hun ploeg het spel trachten te winnen.
Bij bijna alle spelen staat beweging en vreugdebeleving van het kind centraal.
Alle spelen beantwoorden aan een aantal doelstellingen op bewegings-, vaardigheids-, cognitief- of dynamisch-affectief vlak.
De spelen die we aanbieden zijn niet allemaal nieuwigheden maar soms ook oude, gekende spelen die we aangepast en hervormd hebben. Onze praktijkervaring heeft ertoe geleid dat het leuke, afwisselende bewegingsspel met een grote slaagkans geworden zijn.
- **Snowboarden: een sport in beweging:** (9u30 – 15u00)
Lesgever: Stijn Urkens, lector lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL – Trainer A en docent snowboard Vlaamse Trainersschool
Doelgroep: **alle leerkrachten LO**
Inhoud: Heb je nog leren snowboarden met rutschen en vallend blad? Moest je gewicht op de voorste voet staan? En was snowboarden enkel een synoniem voor bochten maken. Dan is het misschien tijd om je inzichten kennis en vaardigheden wat bij te werken.
Tijdens deze sessie geven we een update over de evolutie in visie en techniek die Sneeuwsport Vlaanderen de laatste jaren maakte in haar snowboardmethodiek. We nemen zowel het lesgeven aan beginnende snowboarders als ons eigen niveau onder handen en proberen snowboarden in zijn context van zelfstandig leren met goesting te plaatsen.
Deze dagsessie zal door gaan op de indoorpiste van Peer of Landgraaf. De inkom wordt door de organisatie betaald, materiaal moet je zelf mee brengen of ter plaatse huren.
- **Moetivatie of motivatie?** (11u00 – 12u30)
Lesgever: Kristel Vautmans, lector lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL
Anniek Orye, pedagoog, Hogeschool PXL
Doelgroep: **alle leerkrachten LO**
Inhoud: Er is de laatste jaren heel wat onderzoek (vooral vanuit de onderzoeksgroep Sportpedagogie - UGent) verricht over motivationele processen in lichamelijke opvoeding bij verschillende doelgroepen (kleuter-, lager-, secundair onderwijs). Vanuit deze onderzoeken start men vanuit de Zelf-Determinatietheorie (ZDT) die de afgelopen 40 jaar werd toegepast in talrijke domeinen waaronder ook sport en bewegen. Binnen deze sessie willen kort ingaan op recente feiten uit onderzoeksgegevens en een actueel en relevant overzicht schetsen. Vervolgens gaan we concrete tools koppelen uit de Sport Educatie (zoals bijvoorbeeld werken met 'rollen') waarmee expliciet motiverend bewegen kan ingezet worden binnen de lessen LO. Tot slot geven we een aanzet tot evaluatietools waarmee je in jouw lessen mee aan de slag kan.
- **KidsTennis @ school,** (11u00 – 12u30)
Lesgever: Ruben Neyens, Professionele bachelor LO, VTV-trainer en coördinator KidsTennis Vlaanderen
Doelgroep: **lager onderwijs**
Inhoud: Tijdens deze sessie vertrekken we vanuit motorische vaardigheden (zoals werpen en vangen) om over te gaan naar de basics van tennis. Als leerkracht leer je creatieve en uitdagende oefenstof ontwikkelen voor jouw jonge sporters op school. De plezierbeleving is de sleutel tot succes. Hierdoor zullen de leerlingen met meer energie en beleving sporten. De lessenreeks bestaat uit motorische en tennisgerichte opdrachten waarbij het spelelement centraal staat.
Kernwoorden: motoriek – basics – fun – games
- **King Pong – tafeltennis laagdrempelig gemaakt** (11u00 – 12u30)
Lesgever: Wesley Van Den Noortgate Bachelor L.O. en Informatica, trainer B en coach van beloftevolle jeugdspelers bij de Vlaamse Tafeltennisliga
Doelgroep: **secundair onderwijs**
Inhoud: In deze sessie leer je hoe je tafeltennis kan aanbieden tijdens de lessen L.O. of speeltijd. Met mobiele rolnetten kan je gewone tafels omtoveren tot tafeltennistafels. In deze sessie richten we ons naar het secundair onderwijs met uitdagende oefeningen en spelvormen.
De deelnemers krijgen toegang tot een webapplicatie als ondersteuning van hun activiteiten.

- **Spelvormen met enkel vier turnmatjes** (11u00 – 12u30)
Lesgever: Gert Deckers, Bachelor LO, leraar LO in het buitengewoon onderwijs (De Berk en KIDS Hasselt),
Doelgroep: **basisonderwijs, buitengewoon onderwijs**
Inhoud: In deze sessie gaan we telkens uit van dezelfde organisatie, zijnde: in de 4 hoeken van de ruimte telkens 1 turnmatje. Alle oefeningen en spelvormen worden aangebracht vanuit deze organisatie. Er wordt geen gebruik gemaakt van ander materiaal (tenzij klein materiaal als vestjes, lintjes, spelkaarten, ...). We denken dan aan situaties waarbij we in relatief kleine ruimtes en/of met weinig materiaal kinderen van de lagere school of buitengewoon onderwijs moeten onderwijzen. Vaak zijn we genooddaakt om tijdelijk of occasioneel buiten te moeten werken. Ook dan kan je hiervan gemakkelijk gebruik maken. Maar ook in een mooi uitgeruste sportzaal met alle materiaal voorhanden zijn deze oefeningen en spelen leuk om te doen. Het voordeel is dat je er voor alle leeftijden dingen kan uithalen die in jouw situatie het best passen. Zodoende kan je bij verschillende opeenvolgende lessen gebruik maken van een eenvoudige en blijvende organisatievorm.

- **Hockey op school, iedereen kan dat!** (11u00 – 12u30)
Lesgever: Han Kerkhofs, leraar lichamelijke opvoeding, initiator hockey
Doelgroep: **secundair onderwijs**
Inhoud: Hockey op school, iedereen kan dat!
Hockey is één van de snelst groeiende sporten in België, maar vele leerlingen hebben er op school nog nooit kennis mee gemaakt. Het is technisch gezien een moeilijke ploegsport, maar deze technieken kan je door gebruik te maken van spel en oefenvormen toch vrij eenvoudig aanleren, zeker in een sportzaal. We richten ons in deze sessie op de leerlingen van het secundair waarbij de basistechnieken verder verfijnd worden zoals het gericht passen, mikken en het drijven met richtingsverandering. Ook wordt er hier al aandacht besteed aan het verbeteren van het samenspel

- **Theorie: De leerkracht LO als promotor van een gezonde en fitte levensstijl** (9u30 – 11u00)
Lesgever: Bart Gilis en Evelien Huysmans, lectoren lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL
Doelgroep: **alle leerkrachten LO**
Inhoud: Een essentiële rol die de leraar lichamelijke opvoeding op zich moet nemen is het opvoeden van leerlingen tot een gezonde, veilige en fitte levensstijl. Uit onderzoek van McKenzie et al. (1999) blijkt dat leraren lichamelijke opvoeding die meer actief zijn in hun vrije tijd meer tijd en aandacht besteden aan het promoten van een gezonde levensstijl tijdens de les in vergelijking met leraren die minder deelnemen aan sport en fysieke activiteit. In deze theoretische sessie wordt een overzicht gegeven van een onderzoek dat uitgevoerd werd binnen het departement Education en de opleiding lichamelijke opvoeding van hogeschool PXL naar de algemene fitheid van leraren lichamelijke opvoeding en de leraar LO als promotor van een gezonde en fitte levensstijl.

- **Danscombinatie voor het secundair onderwijs** (13u30 – 15u00)
Lesgever: Inge Joosen, lector lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL
Doelgroep: **lager onderwijs**
Inhoud: Je krijgt een hippe en swingende danscombinatie mee die je onmiddellijk kan toepassen in het secundair onderwijs. Dit makkelijk te verteren pakket neemt jou mee langs de leergangen en leerlijnen. De lesgeefster zorgt voor een constante succesbeleving met een dynamische opbouwmethode. Dit resulteert in een dynamisch eindproduct, met choreografische elementen, zodat het niet alleen procesgericht, maar ook productgerichte doelen in zich heeft. Deze sessie laat je proeven van de passie en het plezier om dansen te creëren en te beleven... niet te missen!

- **Smashvolley** (13u30 – 15u00)
Lesgever: Sigi Celis, lector lichamelijke opvoeding, Hogeschool PXL – Trainer A en docent volleybal Vlaamse Trainersschool
Doelgroep: **3^e graad basisonderwijs + secundair onderwijs**
Inhoud: Volleybal is een slagbalsport. Helaas komt men op schoolniveau zelden tot de 'smash' omwille van de complexiteit van de sport. Om dit probleem weg te werken is smashvolley uitgewerkt. Het net wordt een heel stuk lager gehangen, de bal mag botsen en gevangen worden, maar vooral, moet de bal steeds overgeslagen worden. In deze stoere en aantrekkelijke aanvulling van volleybal komen bestaande technieken zoals bovenhands en onderhands spelen natuurlijk ook nog aan bod. In deze sessie wordt de leerlijn van smashvolley praktisch uitgewerkt zodat het direct toepasbaar is in je lessen

- **King Pong – tafeltennis laagdrempelig gemaakt** (13u30 – 15u00)
Lesgever: Wesley Van Den Noortgate Bachelor L.O. en Informatica, trainer B en coach van beloftevolle jeugdspelers bij de Vlaamse Tafeltennisliga
Doelgroep: **lager onderwijs**
Inhoud: In deze sessie leer je hoe je tafeltennis kan aanbieden tijdens de lessen L.O. of speeltijd. Met mobiele rolnetten kan je gewone tafels omtoveren tot tafeltennistafels. Met de eenvoudigste laagdrempelige oefeningen kan je starten vanaf de eerste graad van het lager onderwijs. Leraren kunnen toegang krijgen tot een webapplicatie als ondersteuning van hun activiteiten.

- **Hockey op school, iedereen kan dat!** (13u30 – 15u00)
Lesgever: Han Kerkhofs, leraar lichamelijke opvoeding, initiator hockey
Doelgroep: **lager onderwijs**
Inhoud: Hockey op school, iedereen kan dat!
Hockey is één van de snelst groeiende sporten in België, maar vele leerlingen hebben er op school nog nooit kennis mee gemaakt. Het is technisch gezien een moeilijke ploegsport, maar deze technieken kan je door gebruik te maken van spel en oefenvormen toch vrij eenvoudig aanleren, zeker in een sportzaal. Deze sessie is gericht naar leerlingen van het lager onderwijs waarbij de basistechnieken aangeleerd worden. De aandacht ligt hier vooral op eenvoudige spel en oefenvormen waarbij overspelen, aannemen, en drijven met de bal wordt aangeleerd.

- **Turnen met cijfers?! Rekeeturnen!** (13u30 – 15u00)
Lesgever: Axel Van Oirbeek, student 3^e jaar professionele bachelor LO-NCZ, Hogeschool PXL
Doelgroep: **lager onderwijs**
Inhoud: Voor mijn bachelorproef heb ik een onderzoek opgestart binnen de thematiek van het vakoverschrijdend werken tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Omdat dit heel breed benaderd kan worden heb ik het afgebakend tot de lessen 'rekeeturnen'.
Binnen deze sessie schets ik een theoretisch overzicht over rekensport in het basisonderwijs alsook vernieuwende werkvormen die we hier zouden kunnen gebruiken. We maken ook gebruik van video-analyse van een les rekeeturnen. Vragen zoals: "Wat is rekeeturnen?" en "Is rekeeturnen een meerwaarde voor de leerlingen?" zullen hier uitgebreid aan bod komen. Tot slot gaan we aan de slag met een aantal praktische tools om rekeeturnen te integreren in jouw LO-lessen.