

## HANDLEIDING GYMPLUS

### Algemeen

In deze handleiding staat alle informatie over de pijler gymplus. Ieder onderdeel is zodanig opgebouwd uit een algemeen stuk aangevuld met het praktijkvoorbeeld van KC de Haren. Op Kc de Haren wordt al enkele jaren, met succes, gymplus georganiseerd.

Het is een voorbeeld dat kan dienen ter inspiratie, elke school is vrij om de eigen invulling van gymplus vorm te geven.

### Inhoudsopgave

1. Waarom gymplus?
2. Wat is gymplus?
3. Doelstellingen gymplus
4. Startvoorwaarden van gymplus
5. Stappenplan organisatie gymplus
6. Selectieprocedure gymplus
7. Begeleiding gymplus
8. Lesinhoud van gymplus
9. Communicatie met betrokken partijen
10. Bijlages
  - a. Bijlage 1: voorbeeld planning organisatie gymplus
  - b. Bijlage 2: voorbeeldbrief
  - c. Bijlage 3: Planning lesinhoud gymplus groep 3-4

## 1. Waarom gymplus?

Gymplus is speciaal voor kinderen met een:

**-kleine beweegachterstand**

**-onzekerheid**

**-(licht) overgewicht**

**-kinderen die moeite hebben met bepaalde onderdelen in de gymlessen.**

Het gaat hierbij niet alleen om het motorische gedeelte, maar ook het sociaal-emotionele gedeelte van de gymles. Denk hierbij aan:

- omgaan met emoties (winst/verlies, teleurstelling, verandering etc).
- indeling teams, wachten in de rij, delen en omgang materiaal
- samenwerking/ omgaan met elkaar

### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren is het hoofddoel is om met meer zelfvertrouwen en plezier te bewegen. Zodra je merkt dat de deelnemende kinderen met (meer) plezier en (meer) zelfvertrouwen naar de eigen gymlessen komen, dan is het doel bereikt.

*De school bepaald zelf welke doelen het meest passen bij de doelgroep.*

*Hier kan meer worden uitgegaan van de sociaal-emotionele ontwikkeling, maar ook om de vaardige bewegers uit te nodigen om ze meer uitdaging te bieden.*

*Hulp/ ondersteuning bij het vaststellen van de doelen kan vanuit 'S-PORT' worden gegeven.*

## 2. Wat is gymplus?

Gym-Plus is een extra gymles voor kinderen op uitnodiging. Kinderen worden uitgenodigd voor een vooraf vastgestelde lessen-cyclus. De lessen van gym-plus vinden in de meeste gevallen plaats buiten schooltijd, maar indien mogelijk kan dit onder schooltijd worden ingepland.

### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren geven we momenteel 3 lessen-cyclussen van 8 tot 10 lessen van 45 minuten voor kinderen uit groep 3 en 4. De lessen vinden direct na schooltijd plaats, zodat de leerlingen meteen vanuit school door kunnen met de gymlessen.

*De school bepaald zelf hoe de lessen cyclus vorm krijgt (duur en aantal lessen) en voor welke doelgroep deze wordt aangeboden (groep 1 t/m 8).*

### 3. Doelstellingen gymplus

De doelstellingen worden als eerder aangegeven zelf door de school bepaald. Voorwaarde hierin is dat het plezier in bewegen centraal staat. Om te komen tot de hoofddoelstelling, wordt er gewerkt aan de hand van subdoelstellingen, voorbeelden hiervan zijn:

- Verbeteren van de motorische vaardigheden; een kind dat op het eigen niveau beweegt en ontwikkelt zal door succeservaringen meer plezier en vertrouwen in het bewegen krijgen.
- Werken aan sociale vaardigheden; omgaan met verschillende emoties. Hierbij kun je denken aan omgaan met spanning, omgaan met tegenslag, het delen van speelplekken en materiaal en een stukje samenwerken. Elke deelnemer van gym-plus heeft hierbij ook individuele doelstellingen.

#### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren is de hoofddoelstelling dat de deelnemers met (meer) plezier en (meer) zelfvertrouwen bewegen. Het uiteindelijke doel is om deze kinderen vanuit een veilige situatie toe te leiden naar blijvende sportbeoefening.

*De school bepaald zelf welke doelstelling bij welke leerling past. In de opbouw van de lessenserie wordt dus rekening gehouden met de individuele verschillen.*

### 4. Startvoorwaarden gymplus

Om te starten met de lessenserie van gymplus moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan:

- Er is sprake van kwalitatief goed bewegingsonderwijs op school. (zie [Kwaliteitskaart bewegingsonderwijs](#)).
- Er is een duidelijke selectieprocedure (zie selectie deelnemers).
- Er is tijd om de lessenserie in te plannen.
- Er is een bevoegde leerkracht beschikbaar om de lessen te geven.
- Er is een geschikte ruimte om de lessen te geven.
- Het team en directie zijn op de hoogte en ondersteunen het initiatief (dit kan worden gekoppeld aan het zorgplan van school).
- Ouders en andere professionals rondom het kind zijn hierover geïnformeerd.

#### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren hebben naast het bewegingsonderwijs ook als voorwaarde gesteld dat BeweegBelang ([Beweegbelang](#)) staat. Onder het motto 'voorkomen is beter dan genezen' is het belangrijk om dat eerst weg te zetten. De kinderen die dan nog in aanmerking komen worden uitgenodigd voor de lessen van gym-plus.

*Er is geen goed of fout in het kiezen wanneer je als school een lessen-cyclus gymplus gaat opzetten. Bepaal als school de prioriteiten en handel naar de eigen mogelijkheden.*

## 5. Stappenplan organisatie gymplus

Om gymplus goed te organiseren werk je aan de hand van een stappenplan:

- Betrekken directie; medewerking vanuit de directie is belangrijk (zie voorwaarden). Ga hierover in gesprek. Gebruik hierbij de motorische leeromgeving ([Motorische Leeromgeving](#)).
- Neem het team mee (IB, groepsleerkrachten ect).
- Opstellen van hoofd- en subdoelstellingen.
- Vastellen doelgroep.
- Start praktische organisatie:
  - Wijs een lesgever aan
  - Kies een geschikt moment in het rooster
  - Plan de lessen in
  - Reserveer de gymzaal voor alle lessen
- Selecteren van de deelnemers.
- Communicatie naar ouders/verzorgers.
- Start lessenserie.
- Evaluatie met betrokkenen.

### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren Op kindcentrum de Haren worden de lessen inmiddels ingeroosterd. Aan het begin van het schooljaar wordt een planning voor gymplus gemaakt. De selectieprocedure wordt hierin meegenomen. 4 weken voor de start van de eerste les gaat de lesgever in overleg met de leerkrachten en IBers om af te stemmen welke leerlingen het meest geschikt zijn. Deze leerlingen krijgen als uitnodiging een brief mee. De brief is terug te vinden in bijlage 2. Thuis wordt de brief ondertekend en weer ingeleverd bij de groepsleerkracht of vakdocent. Na de cyclus wordt er geëvalueerd en meteen gekeken welke leerlingen in aanmerking komen voor deelname aan de volgende cyclus. Bij de selectieprocedure van groep 3-4 worden observaties van bodymap gebruikt en bij groep 5-6 worden de resultaten van volgmij meegenomen.

## **6. Selectieprocedure gymplus**

De selectie zal per school verschillend zijn. Elke school heeft verschillende doelen voor gym-plus dus zullen er ook verschillende aanleidingen zijn voor een uitnodiging. Het is een voorwaarde om de selectieprocedure uit te voeren in overleg met de groepsleerkrachten/ lb'ers, directie. Samen beslis je welke kinderen worden uitgenodigd.

De lesgever doet hierin een voorstel en legt dit neer bij de bovenstaande partijen. Het informeren van de ouders gebeurt in overleg.

### **PRAKTIJK VOORBEELD**

De kinderen worden geselecteerd op basis van de bevindingen tijdens de gymles. Daarnaast worden op kindcentrum de Haren ook de resultaten van de bodymap observaties ingezet. We kijken welke leerlingen nog niet alle reflexen geautomatiseerd hebben. Naast de observaties kijken we o.a. naar gedrag in de klas/gymles, zithouding, zelfvertrouwen, (fijne) motoriek, omgang met andere kinderen en emotieregulatie. De kinderen krijgen een fysieke brief mee. Die door ouders moet worden ondertekend en ingeleverd. Deze terug te vinden in de bijlage.

*De school bepaald zelf hoe de kinderen worden uitgenodigd. Dit kan middels een brief of een bericht in schoolapps. Kijk hierbij wat het beste aansluit bij de doelgroep.*

## **7. Begeleiding gymplus**

De lessen gymplus worden gegeven door:

- Vakdocent bewegingsonderwijs OF
- Bevoegde groepsleerkracht/docent OF
- Fysiotherapeut OF
- Een combinatie van bovenstaande

Tijdens de lessen is het belangrijk dat:

- Alle begeleiders op de hoogte zijn van de voortgang van gymplus.
- De deelnemers voldoende persoonlijke aandacht krijgen, zodat zij worden geholpen zichzelf te ontwikkelen, zowel op motorisch als sociaal-emotioneel gebied.
- Er per begeleider maximaal 10 kinderen deelnemen.
- De fysiotherapeut kan vanuit zijn/haar expertise ondersteunen als lesgever, maar ook als klankbord richting school en ouders. Het hierin ook mogelijk om de fysiotherapeut één of meerdere keren uit te nodigen gedurende de cyclus.

### **PRAKTIJK VOORBEELD**

Op kindcentrum de Haren worden de lessen geven door eigen vakdocent bewegingsonderwijs met ondersteuning van een student van een sportopleiding (sport en bewegingscoördinator, sportkunde of alo). Het streven is om maximaal 5 kinderen per begeleider te laten deelnemen. In dit geval bestaat de groep dus uit maximaal 10 kinderen.

*De school bepaald zelf de mate van samenwerking met fysiotherapeut en/of overige professionals rondom de deelnemers.*

## 8. Lesinhoud

De lesinhoud wordt bepaald aan de hand de grondvormen van bewegen (*balanceren, klimmen, zwaaien, over de kop gaan, springen, hardlopen, jongleren, mikken, doelspelen, tikspelen, stoeien en bewegen op muziek*). Hierbij wordt extra aandacht geschonken aan de vormen waarop de deelnemer zich verder kan ontwikkelen (persoonlijke doelen).

Gymplus kan gezien worden als een 'extra gymles' waarbij het plezier in bewegen centraal staat. Een gemotiveerd kind leert immers makkelijker.

### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren hebben we gekozen om de kinderen nog een keer te laten deelnemen aan de gymles die ze op die dag gehad hebben. We zien dat de deelnemers in de veilige setting meer aan oefenen toekomen en dat ze vooruitgaan. Het is ook mogelijk om de volgende gymles alvast klaar te zetten. Zo komen de kinderen met een 'voorsprong' binnen tijdens de volgende les.

*De school bepaald zelf de lesinhoud van de serie. In de bijlage is een voorbeeld toegevoegd van een serie van 8 lessen.*

## 9. Communicatie met betrokken partijen

Ouders zijn altijd welkom bij de lessen gymplus. Ze kunnen hun kind ondersteunen of aan de zijkant toekijken. Het is wenselijk om nauw contact te onderhouden met de ouders van de deelnemers zodat ze betrokken zijn bij het leerproces van hun kind. Dit kan door:

- Te kijken bij één of meerdere lessen uit de serie
- Ouders te informeren via de schoolkanalen (social schools en parro)
- Het te benoemen tijdens de ouder gesprekken
- Persoonlijk aanspreken op bijvoorbeeld het schoolplein

De communicatie met de fysiotherapeuten kan telefonisch verlopen. Bij doorverwijzing is het belangrijk om een warme overdracht te hebben waarbij je aangeeft wat je gezien hebt. Mogelijk kan de fysiotherapeut ook ondersteunen in het contact met ouders voor bv een doorverwijzing.

De lesgever is de kartrekker richting de groepsleerkrachten en IB. Aan het begin van het schooljaar wordt de planning van gymplus bekend gemaakt en wordt met de leerkrachten van de betreffende klassen een overleg gepland. De lesgever komt ook in de klas om te kijken of daar nog opvallende leerlingen zijn. In goed overleg wordt voor elke lessencyclus besloten welke leerlingen deelnemen aan de lessen van gymplus.

### PRAKTIJK VOORBEELD

Op kindcentrum de Haren worden alle kinderen uitgenodigd d.m.v. een brief. De brief wordt ingeleverd bij de vakdocent of de groepsleerkracht. De vakdocent communiceert via socials schools, telefonisch en mogelijk in fysieke gesprekken met ouders om de betrokkenheid te vergroten. Ouders worden uitgenodigd om tijdens de eerste en laatste les te komen kijken.

*De school bepaald zelf de mate van communicatie richting de betrokkenen. Ervaring leert dat een goede communicatie bijdraagt aan een succesvolle uitvoering van gymplus.*

## Bijlage 1: voorbeeld planning organisatie gymplus

| Wat                                                   | Wie                                       | Wanneer           |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| Reserveren gymzaal                                    | Jesse                                     | 10-10             |
| Inventarisatie leerlingen groep 3 en 4                | Jesse, groepsleerkrachten en IB           | 10-10 t/m 04-11   |
| Versturen uitnodigingen en uitnodigen oudergesprekken | Jesse                                     | 04-11 t/m 11-11   |
| Les 1                                                 | Jesse                                     | 25-11-25          |
| Les 2                                                 | Jesse                                     | 02-12-25          |
| Les 3                                                 | Jesse                                     | 09-12-25          |
| Les 4                                                 | Jesse                                     | 13-01-26          |
| Les 5                                                 | Jesse                                     | 20-01-26          |
| Les 6                                                 | Jesse                                     | 27-01-26          |
| Les 7                                                 | Jesse                                     | 03-02-26          |
| Les 8                                                 | Jesse                                     | 10-02-26          |
| Les 9                                                 | Jesse                                     | 24-02-26          |
| Les 10                                                | Jesse                                     | 03-03-26          |
| Evaluatie                                             | Jesse, directie, IB en groepsleerkrachten | Nog in te plannen |

## Bijlage 2: voorbeeldbrief

### Gymplus

Aan de ouders/verzorgers van

Vanuit 'S-PORT gaan we weer een lessenserie Gymplus organiseren. De lessen vinden plaats bij KC de Haren (Ploosche Hof 85) in de gymzaal. Deze lessen vinden plaats op dinsdagmiddag van 14:30 tot 15:15. De lessen Gymplus zijn alleen voor kinderen die hiervoor uitgenodigd worden. De lessen worden gegeven door Jesse van 'S-PORT.

#### Lessenplanning

De lessen vinden plaats op de volgende data van 14:30 tot 15:15.

|        |          |
|--------|----------|
| Les 1  | 25-11-25 |
| Les 2  | 02-12-25 |
| Les 3  | 09-12-25 |
| Les 4  | 13-01-26 |
| Les 5  | 20-01-26 |
| Les 6  | 27-01-26 |
| Les 7  | 03-02-26 |
| Les 8  | 10-02-26 |
| Les 9  | 24-02-26 |
| Les 10 | 03-03-26 |

#### Wat is gymplus?

Gymplus is een extra gymles na schooltijd. Tijdens de lessen van Gymplus wordt extra aandacht en hulp gegeven aan het bewegen. Hierdoor krijgen kinderen meer zelfvertrouwen en meer plezier in bewegen. In de lessen komen verschillende sporten aan bod en worden moeilijke onderdelen uit de gymles in kleine groepjes geoefend.

Wij zijn van mening dat het voor uw kind goed zou zijn om mee te doen aan de lessen van Gymplus. Mocht u hierover meer willen weten, dan kunt u contact opnemen met meneer Jesse

Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met de gymdocent: Meneer Jesse (via de mail of via een privé bericht in Social Schools). Ook als uw kind niet wilt deelnemen, zouden wij graag het formulier van u terug ontvangen, zodat wij hiervan de reden weten. Na het inschrijven, ontvangen jullie voor de start nog een brief met de laatste informatie.

Wij hopen u en uw kind te zien bij lessen van gymplus!

Met vriendelijke groet

Jesse van Buul, Veerle van den Heuvel en Jelle Heuves

[j.vanbuul@s-hertogenbosch.nl](mailto:j.vanbuul@s-hertogenbosch.nl), [v.vandenheuvel@s-hertogenbosch.nl](mailto:v.vandenheuvel@s-hertogenbosch.nl) en [j.heuves@s-hertogenbosch.nl](mailto:j.heuves@s-hertogenbosch.nl)

**Inschrijfstrookje Gymplus (uiterlijk op 11 november inleveren bij je gymjuf of meester)**

Naam \_\_\_\_\_

Groep \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Uw kind mag alleen naar huis na de lessen: Ja ☒ Nee ☐

☐ Ik doe mee aan Gymplus.

☐ Ik doe niet mee aan Gymplus.

Reden: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Bijlage 3: Planning lesinhoud gymplus groep 3-4

|       |                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------|
| Les   | Leerlijnen en Reflexen                                                 |
| Les 1 | Klimmen, zwaaien (ringen), ATNR en Geautomatiseerd kruipen             |
| Les 2 | Klimmen, Rollen (TLR) en tikspelen                                     |
| Les 3 | Hoogspringen, Klimmen, ATNR en Geautomatiseerd kruipen                 |
| Les 4 | Diepspringen, Klimmen, Balanceren en ATNR en Geautomatiseerd kruipen   |
| Les 5 | Glijden (balanceren), Klimmen en evenwichtsreflex                      |
| Les 6 | Zwaaien (touwen), mikspelen en Spinal, ATNR en Geautomatiseerd kruipen |
| Les 7 | Over de kop gaan (duikelen), roterend evenwicht, klimmen en balanceren |
| Les 8 | Jongleren (ballonspel), hoogspringen, diepspringen en klimmen.         |