

Gymplus

Gymplus is voor kinderen met een kleine beweegachterstand, onzekerheid, of (licht) overgewicht. Of die moeite hebben met bepaalde onderdelen in de gymlessen. Met als doel om het zelfvertrouwen te versterken en hen het plezier in bewegen te laten ervaren, te vergroten. In een cursuscyclus van acht tot tien weken staan grondvormen van bewegen centraal, zoals balanceren, klimmen-klauteren, rollen, vangen en gooien. De extra beweeglessen worden buiten schooltijd georganiseerd, in kleine groepjes waardoor er veel persoonlijke aandacht is voor het kind. Minimaal één keer per cursuscyclus sluit de kinderfysiotherapeut aan. Met als doel om te bekijken of er 'meer' speelt op het gebied van motorische ontwikkeling. Eventueel ook als klankbord voor de vakleerkracht(en) van school én om in gesprek te gaan met ouders. Op verzoek van de vakleerkracht kan de fysio twee keer per cursuscyclus aansluiten.

Uitgangspunten:

- Een lessencyclus Gymplus bestaat uit acht of tien lessen, bij voorkeur van 45 minuten effectief bewegen.
- Het is een extra gymles, buiten schooltijd.
- Centraal in de lessen staan de algemene grondvormen van bewegen, onderdelen die een goede motorische coördinatie vereisen en waarbij succesbeleving centraal staat. Het zelfvertrouwen en het plezier in bewegen wordt vergroot.
- Kinderen die meedoen aan Gymplus hebben geen medische aandoening. Op advies van de vakleerkracht, verbonden aan school, worden kinderen voorgedragen. Ouders geven toestemming om hun kind deel te laten nemen. De vakleerkracht koppelt terug naar groepsleerkracht(en) en eventueel IB-ers.
- De doelgroep zijn kinderen in de leeftijd 4-6 jaar / 7-9 jaar / 10-12 jaar.
- De lessen worden gegeven door een vakleerkracht of door de kinderfysiotherapeut.
- Per wijk (Noord, Zuid-Oost, West) wordt onderling door de Combinatiefunctionarissen en vakleerkrachten afspraken gemaakt hoe Gymplus in die wijk wordt uitgezet. Waarbij overal dezelfde uitgangspunten worden gehanteerd.
- Per wijk sluit altijd de kinderfysiotherapeut uit de wijk/school aan (betrokkenheid netwerk)

Aanpak:

Op de scholen in de focuswijken worden de bewegingslessen verzorgd door een combinatiefunctionaris. Hij/zij signaleert welke kinderen in aanmerking komen voor een cursus Gymplus. Ook de groepsleerkracht kan een signalerende functie hebben.

Daarnaast kan de IB-er van een school een centrale rol spelen bij doorverwijzing. Uiteindelijk zouden ook schoolartsen en huisartsen kunnen verwijzen naar Gymplus. Ook scholen buiten de aandachtswijken maar mét een vakleerkracht, kunnen Gymplus opzetten of aansluiten bij bestaande Gymplus lessen.

Door het opdoen van extra bewegingservaringen zal het zelfvertrouwen van het kind toenemen en wordt het krijgen/behouden van plezier in bewegen vergroot.

Het uiteindelijke doel is om deze kinderen vanuit een veilige situatie toe te leiden naar blijvende sportbeoefening. Bij voorkeur in georganiseerd verband waarbij het plezier in bewegen centraal staat.

Tot de doelgroep behoren kinderen die niet 'zo lekker mee kunnen in de gymles', kinderen met lichte beweegachterstand, (licht) overgewicht, of onzekere, faalangstige kinderen. Ouders worden geïnformeerd en gestimuleerd om het kind deel te laten nemen aan Gymplus. (routing loopt via vakleerkracht / CF'sen / groepsleerkracht en eventueel IB-er). In onderling overleg wordt besproken wie contact opneemt met de ouders.

(*eventueel het vragenformulier 'kwaliteit welbevinden' van Sascha gebruiken)

Inhoud:

De lessen worden verzorgd door een vakleerkracht bewegingsonderwijs, kinderfysiotherapeut of andere docent met kennis van sport en bewegen. In iedere wijk wordt een kinderfysiotherapeut gekoppeld aan Gymplus. Het is belangrijk dat de vakleerkracht nauw contact heeft met de leerkracht die Gymplus verzorgt. (zorgen voor een warme overdracht, de voortgang in de gaten houden, enz)

Tijdens de lessen staan de grondvormen van bewegen centraal en wordt extra aandacht gegeven aan die onderdelen waarop het kind 'achterstand' heeft. De leerlijnen (eindoelen van de bewegingslessen voor de basisscholen) staan centraal. (Gymplus kan gezien worden als een 'extra gymles')

Een kind is 'klaar' met Gymplus als hij/zij het niet meer leuk vindt, een sportaanbieder heeft gevonden of als de vakleerkracht (lesgever) het niet meer nodig vindt.

Belangrijk is dat de docent die Gymplus verzorgt, de vorderingen van de kinderen met de ouders bespreekt. Eventueel ook met de groepsleerkracht(en).

Kinderfysiotherapeut:

De kinderfysiotherapeut vormt de schakel tussen Gymplus en de medische zorg. De fysio is minimaal 1 keer aanwezig. Bij voorkeur tijdens één van de eerste lessen. De deelnemende kinderen worden besproken. Indien nodig is er een rol voor de fysio naar de ouders van de kinderen. Advisering over het belang van motorische ontwikkeling en bewegen staan centraal. Maar ook aanverwante onderwerpen zoals gezonde voeding, schoeisel en bijvoorbeeld kleding. Ook kunnen ouders altijd contact opnemen met de kinderfysio. Opzet is om een korte lijn te handhaven.

Indien nodig, op verzoek van de vakleerkracht/CF'sen of bij twijfel over de voortgang van de motorische ontwikkeling, sluit de fysio gedurende de cursus, of bij afsluiting nog een keer aan. Daar waar nodig zal in overleg met de fysio worden verwezen naar bijvoorbeeld Fitkids, een programma wat meer gericht is op motorische achterstanden. (fysiotherapie tot 18 jaar is voor kinderen gratis. Dit is afhankelijk van de wetgeving)

Structurele aanpak:

Het streven is om in de aandachtsgebieden structureel Gymplus aan te bieden. Bij voorkeur voor twee doelgroepen (onder- en bovenbouw) en twee of drie cursuscycli per jaar. Bevoegd kader moet worden ingehuurd en naar financiering moet worden gezocht.

Ook zal er een duidelijke lijn naar de sportvereniging/aanbieder moeten komen. Uitgangspunt zou moeten zijn, dat het kind na 2 jaar Gymplus aansluiting weet te vinden binnen de reguliere sport.

Wellicht zou een Gymplus-groep binnen een sportvereniging ontwikkeld kunnen worden. De consultant aangepast sporten en team verenigingen kan hier een centrale rol in gaan spelen. Naast de focuswijken zouden alle basisscholen in 's-Hertogenbosch Gymplus aanbod moeten hebben. Zeker met het oog dat zowel landelijk als ook in 's-Hertogenbosch, de motorische ontwikkeling van kinderen achteruit gaat. (toenemende scherm- zitgedrag). Hier zal een structurele financiële oplossing voor moeten worden gezocht.

Resultaten:

- In alle 3 de aandachtswijken (noord, west en zuid-oost) wordt Gymplus georganiseerd
- Per wijk worden jaarlijks minimaal 2 groepen gestart (verdeeld over leeftijden)
- Minimaal 10 kinderen per wijk nemen deel aan Gymplus.
- De kwaliteit van de cursussen en de vakleerkrachten moet jaarlijks worden geëvalueerd.

Monique Mallens
april 2024

