

29^e Twentedagen op 10 en 11 april 2025 te Delden

Donderdag 10 april

1. Crossfit in het onderwijs

Peter Kramer

VO/MBO

Tijdens deze workshop leer je wat de basisprincipes zijn van CrossFit. Je ontvangt een stuk theorie over CrossFit zelf, over de 10 fitness domeinen en hoe je die domeinen binnen de gymles overal terug zal vinden. Je leert dat CrossFit niet eng, spannend of extreem intensief hoeft te zijn. Er zal een verscheidenheid aan diverse warming-ups gegeven worden, specifieke trainingen en opdrachten die je individueel, in tweetallen of meertallen kan laten uitvoeren. Dit kan op een leuke competitieve manier tegen anderen maar er zijn uiteraard ook allerlei varianten waarop men zichzelf kan verbeteren of gewoon ervaren en oefenen.

Tijdens deze workshop krijg je ook een verscheidenheid aan oefeningen aangeboden die rechtstreeks vanuit de CrossFit komen maar die je uiteraard ook kan doen met materialen in de gymzaal. Je hebt namelijk niet per se halterstangen, dumbbells of andere fitness materialen nodig om een fitness les te geven op basis van de CrossFit ideologie. Je zou elementen van wat je leert direct kunnen toepassen in de gymles zonder de noodzaak om spullen te moeten aanschaffen.



2. Frisbee (glow in the dark) Daan Remmers 1x PO en 2x VO/MBO

In de workshop voor het VO:

* Je leert in de workshop hoe je werptechniek, spelregels en hoe samen deze op te lossen, stap voor stap in de les te introduceren. Daarnaast krijg je tips hoe je veel voorkomende situaties kunt bijsturen. Je maakt kennis met de lesmethode "Frisbeesport in het VO". Ten slotte gaan we dit niet alleen bij licht toepassen maar ook in het donker om het nog interessanter en spannend te maken.

* Wat je leert is direct door jou toe te passen in de klas. Het is een hele praktische workshop waarbij je zelf de techniek niet perfect hoeft te beheersen om toch aan je leerlingen over te dragen.

In de workshop voor het PO:

* Je leert in de workshop hoe je met de juiste materialen en spelvormen al vanaf groep 3 frisbeespelletjes in de gymles kunt introduceren. Met de speelse vormen leren de kinderen spelenderwijs werptechniek, spelregels en hoe samen deze op te lossen. Daarnaast krijg je tips hoe je veel voorkomende situaties kunt bijsturen. Je maakt kennis met de lesmethode "the Ultimate Teacher" een unieke methode waarbij heel jonge kinderen al plezier kunnen beleven met frisbees en allerlei vaardigheden leren. Ten slotte gaan we dit niet alleen bij licht toepassen maar ook in het donker om het nog interessanter en spannend te maken.

* Wat je leert is direct door jou toe te passen in de klas. Het is een hele praktische workshop waarbij je zelf de techniek niet perfect hoeft te beheersen om toch aan je leerlingen over te dragen.

Voor meer informatie:

- www.frisbeeclinics.nl
- www.the-ultimate-teacher.com



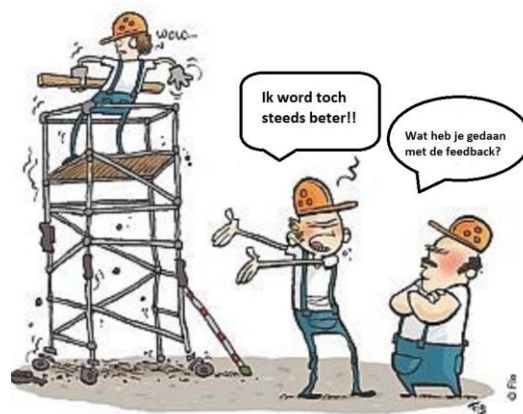
3. Formatief evalueren

Dave van Dun

VO/MBO

Tijdens deze workshop word je meegenomen in de ontwikkeling en ervaring van een collega die al meer dan 15 jaar met een formatieve werkwijze handelt/stoeit, en zich ontwikkelt. Waar komt het vandaan? Hoe heb ik gedaan? Welke stappen heb ik gemaakt in al die jaren? Waar heb ik tegenaan geschopt? Frustratie, falen, opnieuw proberen, overtuigen, blijdschap bij leerlingen maar ook bij mezelf. Vind jij dat er nog te traditioneel wordt gewerkt op jouw school? Is het je onderbuikgevoel, of het gezond verstand dat denkt dat het anders moet of kan? Heb je wat inspiratie nodig? Of een zetje in de rug? Hoe overtuig ik mijn collega's? Is het veel werk? Waar begin ik? Hoe dan?

Op veel van deze vragen probeer ik antwoord te geven tijdens deze workshop. In het begin is het consumeren, daarna leren door te proberen. Aan het eind van de workshop loopt iedereen de deur uit met iets tastbaars. Dat kan zijn dat je bent geïnspireerd, geënthousiasmeerd of misschien wel geïrriteerd 😊. Maar uiteindelijk met een voorbeeld hoe je aan de slag kunt, en niet kunt wachten om het uit te proberen binnen je vakgroep. Dat is het leerdoel van vandaag!



4. Samenwerkingsvaardigheden Pieter Rutten PO/VO/MBO

Teambuilding is een proces dat erop gericht is om sterkere banden tussen de leden van een groep te creëren. Dit kan middels verschillende soorten activiteiten. In deze workshop gaat het om groepsactiviteiten met een duidelijk benoemd doel, die een (lichte) fysieke inspanning vragen en waarbij creativiteit, samenwerking, onderling vertrouwen, verantwoordelijkheid en communicatie een belangrijke rol spelen om samen het doel te behalen. Het streven van al deze activiteiten is om de persoonlijke samenwerkingsvaardigheden te ontwikkelen en zo van een groep mensen/leerlingen een hechter team te maken, met meer wederzijds begrip en maximaal resultaat. Hierbij speelt samen met de groep reflecteren op de uitvoeringswijze een belangrijke rol. Het zelf ervaren zal je later helpen bij het begeleiden van deze activiteiten, die binnen en buiten aangeboden kunnen worden. Met bescheiden middelen kun je al behoorlijk wat activiteiten doen. Ze lenen zich ook goed voor introductiedagen, klasse activiteiten of schoolkampen.



5. Voetbal zal meer zijn dan alleen technische vaardigheden Bert-Jan Heins VO/MBO

Voetbal is meer dan alleen de technische vaardigheden. Het spel vereist een nadenken hoe je als team het best kan functioneren in wisselende situaties. Situaties die je zelf in elke les eenvoudig kunt creëren. De eenvoud van de situatie en nieuwe regels maakt het elke keer weer een nieuwe uitdaging.

Oefenstof voor het voetballen waarbij de leerlingen moeten mee-en nadenken.

Waarbij ze alert moeten zijn op de ruimte en structuur bij het aanvallen en verdedigen van het doel of de doelen. Hou je je aan de afspraken die je samen hebt gemaakt of sta je alleen in het team te ballen. Niet alleen de technische vaardigheden zullen een rol spelen maar zeker ook genoemde factoren zoals structuur, het meedenken en het samen oplossen van een "probleem".

In de verschillende aangeboden situaties zal ik proberen je hiervan deelgenoot te laten maken waarbij ik speel met ruimte en "doelen". Daarnaast zal deze oefenstof ook overdraagbaar zijn bij je andere teamsporten die je in de lo les zal aanbieden.



6. Judo als pedagogisch spel Camiel Swerink 1x PO en 2x VO/MBO

Judo wordt in hoofdzaak onderwezen in judoverenigingen aan kinderen vanaf ongeveer vijf jaar. Maar ook in het bewegingsonderwijs op het basis- en voorgezet onderwijs, worden vormen van judo bijgebracht.

In de workshop “JUDO ALS PEDAGOGISCH SPEL” wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het biedt docenten en studenten lichamelijke opvoeding alsmede judoleraren (in opleiding) een visie en veel praktijksituaties om judo als spel bij kinderen te introduceren. Hierbij is van belang dat een brede toegankelijkheid wordt nagestreefd waardoor alle kinderen met veel plezier kunnen deelnemen.

Judo wordt door veel kinderen en jongeren vaak als wedstrijd sport beoefend. Echter is, er naast het bereiken van wedstrijdprestaties en de leerdoelen, vooral aandacht voor het creëren van spelplezier- en staan de thema's verantwoordelijkheidsgevoel, veiligheid, respect, empathie, samenwerken en incasseren bij iedere les altijd op de voorgrond. In de workshop “judo als pedagogisch spel” wordt voornamelijk aandacht besteed aan deze thema's.



Vrijdag 11 april

1. Lacrosse

Daniel Sterenberg

VO/MBO

Een sport die anders is, buiten het reguliere curriculum... Kijk niet verder: LACROSSE biedt het allemaal: snelheid, tactiek, creativiteit, teamplay en respect. De teamsport beoefen je met een stok met aan het eind een netje, daarmee gooi je een bal over en scoor je in een goal. De sport komt van de Noord-Amerikaanse inheemse stammen. Het heeft kenmerken uitgeleend aan basketbal, american football, hurling, ijshockey en hockey en is daarmee een heel complete sport. We doceren de light versie van de sport; bal oppakken, afpakken, gooien en vangen en dat middels spelvormen. De docent heeft in 8 jaar tijd al meer dan 36.000 deelnemers aan zijn clinics gehad en het is nu tijd dat ook docenten hiermee aan de slag gaan. Met ludieke aanwijzingen, gevatte opmerkingen en een goede dosis humor zal hij een schoolprogramma van 3 weken laten ervaren. Naast de lacrossestick zal ook de glimlach als wapen worden getoond, want die zul je ongetwijfeld zien wanneer je deelneemt aan deze workshop. www.grassrootslacrosse.nl



In ***Beter Spelen en Bewegen met Kleuters*** ontdek je alles wat je nodig hebt om kleuters spelenderwijs optimaal te laten ontwikkelen door beweging. Deze workshop biedt je concrete tools en inzichten die je direct kunt toepassen in je lessen. Je leert:

- **Hoe je beweegtuinen ontwerpt en inzet** als krachtig middel om bewegen en spel te combineren.
- **De 9 criteria voor een effectieve bewegles**, zodat je lessen zowel leuk als leerzaam zijn.
- **Spelvormen en activiteiten** die passen bij de belevingswereld van kleuters en eenvoudig te implementeren zijn.
- **Hoe je een jaarplan opstelt** met een goede balans tussen variatie, herhaling en opbouw in beweegvaardigheden.

Wat kun je direct toepassen?

- Inspirerende spelideeën die je morgen al in je lessen kunt gebruiken.
- Het ontwerpen en inrichten van een beweegtuin, ook met eenvoudige middelen.
- Praktische tips voor veilige en gestructureerde lessen.



Met deze workshop krijg je niet alleen nieuwe inspiratie, maar ook direct toepasbare kennis waarmee je bewegen leuker en effectiever maakt voor kleuters. **Doe mee en til jouw bewegles naar een hoger niveau!**

Disclaimer



Tijdens de workshop ontwikkelen en spelen we samen verschillende (kleuter)activiteiten. We realiseren ons dat het niet volledig mogelijk is om deze activiteiten precies 'op kleuterniveau' uit te voeren. Daarom bieden we inspirerende videobeelden van kleuters in actie als waardevolle aanvulling.

Daarnaast ontwerpen en richten we beweegtuinen in, zodat je de mogelijkheden op een praktische en creatieve manier kunt ontdekken én direct kunt toepassen in je eigen lessen.

<https://platform-onderwijsinbewegen.nl>

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

3. Expeditie Robinson X Kamp van Koningsbrugge Carlos Platier VO/MBO

Tijdens de workshop gaat Carlos Platier Luna, oud winnaar van Expeditie Robinson, jullie meenemen in verschillende oefenvormen. Tijdens de workshop zijn, kracht, doorzettingsvermogen, respect en ruimtelijk inzicht van belang. De workshop is zo ingedeeld dat er zowel moet worden samengewerkt als dat er individueel gestreden moet worden.

In de twee uur durende workshop komen verschillende oefenvormen naar voren. Omdat Carlos een oud-judoka is zal er ook overlap zijn met de normen en waarden die je terug kan vinden in de dojo. Daarnaast worden er handvaten meegegeven die niet alleen belangrijk tijdens de workshop maar ook daarbuiten.



4. Mindfulness

Lynn Singer

PO/VO/MBO

Workshop Mindfulness: Rust en focus in jezelf en je gymles!

In deze interactieve workshop leer je hoe mindfulness je kan helpen meer rust, focus en balans te vinden, zowel in je eigen leven als in je gymles. Mindfulness is een krachtig middel om beter om te gaan met stress en om je aandacht te trainen. Het helpt niet alleen om in het moment te zijn, maar ook om je emoties en gedachten bewust en vriendelijk waar te nemen, zonder te oordelen.

Wat leer je tijdens deze workshop?

- Inzicht in de basisprincipes van mindfulness en de voordelen voor je mentale en fysieke welzijn.
- Eenvoudige mindfulness-oefeningen die je dagelijks kunt toepassen.
- Hoe je mindfulness effectief in je gymles kan gebruiken, voor zowel jezelf als je leerlingen.



Wat kun je in jouw gymles?

Na deze workshop weet je hoe je mindfulness kan toepassen in je dagelijks leven (en dus ook in de gymles). Bijvoorbeeld door jouw eigen houding van rust, focus en helderheid. Daarnaast ook door je leerlingen te begeleiden in oefeningen gericht op rust en concentratie. Dit helpt hen om beter te focussen, meer zelfbewust te worden en hun energie op een positieve manier te gebruiken. Ben je al benieuwd naar het effect op jou en je lessen?

Wees welkom om bij deze workshop te ontdekken hoe mindfulness zowel jou als je leerlingen kan helpen om in balans te blijven.

www.lynnsinger.nl

5. Padel

Stan Tiehuis

VO/MBO

Tijdens een clinic besteden wij aandacht aan de spelregels, de tactiek en techniek van Padel. We starten gezamenlijk met de uitleg van de spelregels. In een paar korte voorbeelden laten we zien wat wel en niet mag. Hierna delen we het aantal deelnemers op niveau in. Er kunnen 4 tot 6 personen per baan aan de slag. Tijdens dit deel van de padel clinic leggen wij per baan de positie, techniek en tactiek uit. Dit doet de trainer door uitleg te geven en tips te geven. Hierna zal hij of zij zijn aandacht verplaatsen naar de volgende baan.

Wij bouwen de clinic zo op dat er na een uur tijd is om het op te nemen tegen andere in de vorm van wedstrijden. Om zo alles in praktijk toe te passen.

<https://bramospadelacademy.nl>



6. Iedereen kan dansen in het VO

Indira Willems

VO/MBO

Tijdens deze workshop geef ik tip om het hele spannende en ongemakkelijke weg te halen bij de mooiste vak dans. Ik maak samen met jullie van bekende basispassen bruikbare en leuke danscombinaties en geef tips in het 'op pimpen' van deze basispassen. Waar haal je je inspiratie vandaan, hoe blijf je up to date? En het allerbelangrijkst; hoe krijg je alle leerlingen aan het dansen. De choreo's kun je meteen in je les gebruiken. Net als de muziek en hopelijk de tips. <https://id.dance/>



Gezamenlijke afsluiting

Entertainment/ 3x3 basketbal

Galdino Haimé

allen

Bij freestyle basketbal draait het erom dat deelnemers volledig hun zelf kunnen zijn en dit ook mogen uiten. Het stimuleren van je doelgroep en deze op een comfortabele manier uit hun comfortzone halen, waarbij tricks, skills, challenges en samenspel worden gebruikt onder begeleiding van muziek en ritme. Wij geloven erin dat een ieder elke sport of activiteit leuk kan vinden, zolang er aansluiting wordt gezocht bij je doelgroep en dit op een laagdrempelige en enthousiaste manier wordt overgebracht.

Ontdek de kunst van differentiëren om voor eenieder een succes beleving te creëren van onze deelnemers.

Als zij weggaan zullen zij voor eens en altijd anders kijken naar de eindeloze mogelijkheden van de basketbal en wanneer zij een basketbal oppakken een spontane glimlach op het gezicht krijgen.

www.showcase-basketball.nl/

