

GYMLES

'DURF JEZELF TE ZIJN'

In deze gymles ervaren leerlingen spelenderwijs hoe het voelt om met eerlijke en oneerlijke regels te maken te krijgen, onderzoeken zij hoe veilig zij zich voelen om zichzelf te zijn en ontdekken zij hoeveel zij met elkaar gemeen hebben. De les stimuleert respect, inclusie en een veilig klimaat tijdens de gymles.

GESCHIKT VOOR

Lichamelijke opvoeding, mentorles.

IN DEZE LES

- Ervaren leerlingen hoe willekeurige regels kunnen leiden tot ongelijkheid en uitsluiting.
- Denken leerlingen na over veiligheid, beweegschaamte en jezelf durven laten zien tijdens de gymles.
- Ontdekken leerlingen dat zij, ondanks verschillen, veel met elkaar gemeen hebben.
- Maken leerlingen afspraken over een respectvolle en veilige gymles.

Kerdoelen
Nieuw
18A, 19A, 19B, 20B, 28D, 44A, 45B
Huidig
18, 19, 24, 25, 35, 43, 44, 47

BENODIGDHEDEN

- Infoblad 'Gymles' met de instructies (geprint voor jezelf). Te vinden in de COC Kennisbieb: onderwijs.coc.nl/kennisbieb.
- Makkelijk uit te delen snoep (liefst gelatine- en suikervrij).
- Post-its.
- Gymzaal of groot lokaal.

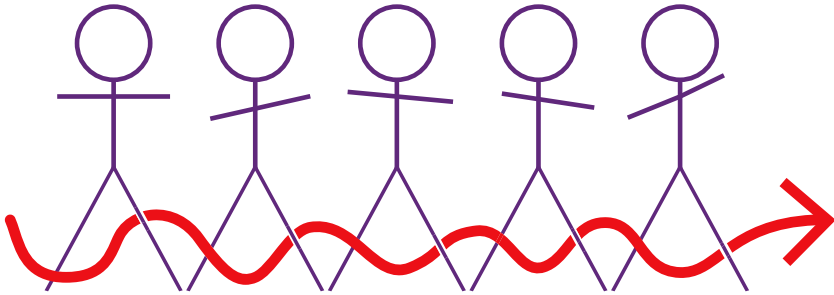
VOORBEREIDING

1. Lees de lesonderdelen en infoblad 'Gymles' vooraf door.
2. Zorg dat de gymzaal/lokaal vrij is opgesteld voor de verschillende spellen.
3. Leg het snoep klaar.

LESONDERDEEL 1 SWEET GAME

20
MIN

1. Verdeel de klas in teams van 5 tot 7 leerlingen en laat hen een teamnaam bedenken.
2. De teams vormen een rij bij de muur met de benen wijd. De eerste leerling staat met een voet tegen de muur en een voet van de muur af, de tweede leerling staat met de ene voet tegen de losse voet van eerste leerling en andere voet tegen derde leerling, etc.



3. De eerste leerling kruipt op handen en voeten onder alle poortjes (benen) door (of over elkaars voeten indien praktischer).
 4. Komt een knie op de grond of valt een leerling, dan begint die opnieuw.
 5. Pas als de eerste leerling achteraan aansluit, mag de volgende vertrekken.
 6. Het team dat als eerste de overkant van de zaal bereikt wint.
- Speel drie rondes van de estafette waarbij de teams proberen als eerste de overkant van de zaal te bereiken. Beloon na iedere ronde het winnende team met een snoepje.
 - Introduceer in de derde ronde een extra regel die slechts voor een deel van de leerlingen geldt. Laat deze regel kiezen door het winnende team. Voorbeelden:
 - Leerlingen met een witte broek kunnen niet winnen.
 - Iedereen die geen sokken aanheeft, moet over de voeten heen.
 - Leerlingen met beenhaar/snor moeten achterstevoren door de poortjes heen.
 - Kinderen met veterschoenen moeten een sprong doen voor ze onder de poortjes doorgaan.
 - Bespreek na afloop klassikaal:
 - Hoe voelde het om met oneerlijke regels te maken te krijgen?
 - Was de extra regel eerlijk? Wat had een eerlijke regel kunnen zijn?
 - Komen zulke vormen van ongelijke behandeling ook buiten de gymles voor?
 - Hoe kunnen we elkaar eerlijk behandelen?

LESONDERDEEL 2 SHOW YOURSELF - HOE VEILIG VOEL JIJ JE?

10
MIN

- Vraag of één of meerdere leerlingen een beweging, dansje of vaardigheid uit een eerdere gymles willen voordoen, bijvoorbeeld een sprong, balans of balvaardigheid waar zij zich prettig bij voelen.
- Geef na iedere demonstratie een applaus.
- Bespreek daarna kort:
 - Was het spannend om jezelf te laten zien?
 - Waarom durven sommige leerlingen dit wel en anderen niet?
 - Wat helpt om je veilig genoeg te voelen om jezelf te laten zien?

LESONDERDEEL 3 DE CIRKEL - WE HEBBEN MEER GEMEEN DAN JE DENKT

10
MIN

- Zet drie oefeningen uit, zoals bijvoorbeeld een koprol, vrije worp of hoog tegen een muur springen met een post-it.
- Laat de leerlingen in een cirkel staan.
- Stel de leerlingen de 10 vragen uit het infoblad 'Gymles'. Leerlingen die het met een vraag eens zijn doen een stap naar voren, leerlingen die het niet eens zijn blijven staan.
- De leerlingen die "Ja" hebben geantwoord doen samen een van de drie oefeningen.
- Bespreek na afloop:
 - Wat viel je op aan deze oefening? Zijn er vragen die je bij zijn gebleven?
 - Waren er leerlingen met wie je meer gemeen had dan je dacht?
 - We zijn allemaal verschillend en hebben verschillende ervaringen, maar we hebben ook overeenkomsten en vergelijkbare ervaringen? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we respect hebben voor elkaars overeenkomsten en verschillen?
 - Welke afspraak kunnen we maken zodat iedereen zich fijn en veilig kan voelen tijdens de gymles?

LESONDERDEEL 4 SHOW YOURSELF, PT. 2 - HOE VEILIG VOEL JIJ JE?

10
MIN

- Vraag of leerlingen een oefening lesonderdeel 3 willen voordoen op hun eigen manier.
- Sluit af met een korte klassikale evaluatie:
 - Waren er leerlingen die niet meededen omdat ze zich niet comfortabel voelden?
 - Wanneer voel jij je veilig tijdens de gymles?
 - Wat heb je vandaag geleerd?

Benadruk nogmaals dat hoewel het niet altijd even makkelijk is, iedereen zichzelf mag laten zien zoals die dat wil. Herhaal de afspraken die gemaakt zijn in lesonderdeel 3.