

# Bam- dag

Beweeg Anders en Meer dag



Een bewegingslandschap voor het 3<sup>de</sup> leerjaar basisonderwijs waarbij interactieve spelen en sporten centraal staan.

Georganiseerd door MOEV Oost -Vlaanderen  
Rendekenstraat 25 A, 9070 Heusden

Verantwoordelijke: Jens Vermassen  
Tel: 09/243.90.50  
e-mail: [bewegingslandschappen.ovl@moev.be](mailto:bewegingslandschappen.ovl@moev.be)

Inleiding:.....	3
Praktische informatie .....	4
Inhoud .....	4
Verloop.....	4
Doelgroep.....	4
Begeleiding.....	4
Organisatie .....	4
Uurschema .....	5
Wat meebrengen?.....	5
Tips voor de schoolafgevaardigde.....	5
annulering van de inschrijving:.....	6
Schematische voorstelling:.....	6
Oplijsting van de posten:.....	7

## Inleiding:

Bij de uitwerking van de BAM-dag (Beweeg Anders en Meer Interactief) werd rekening gehouden met

- het ontwikkelingsniveau van de leerlingen
- hun interesse in sport & spel
- integratie van interactieve spelen.

Bij het stimuleren van de motorische competentie en de fysieke eigenschappen beogen wij de globale aanpak door de leerlingen spelend actief te laten zijn.

De BAM-dag bestaat uit 12 posten over 3 plateaus.

We ontwikkelen het vaardigheidsniveau op een spelende manier maar verliezen daarbij het cognitieve en dynamisch affectieve niet uit het oog. Deze componenten komen geïntegreerd aan bod.

# Praktische informatie

## **Inhoud**

De inhoud werd gekozen binnen verschillende bewegingsdomeinen:

- Praktische vaardigheden.
- Balvaardigheid.
- Spring en beweegvaardigheden.
- Actie en reactievermogen.
- Samen bewegen, samen sporten.

## **Verloop**

- In de eerste fase maken de leerlingen kennis met het materiaal.
- In de tweede fase worden ze door de begeleiders ondersteund om de vaardigheden te beheersen.

## **Doelgroep**

- De BAM-dag is een schoolsportactiviteit voor leerlingen van het 3<sup>de</sup> leerjaar basis- en buitengewoon onderwijs.

## **Begeleiding**

- Het project wordt begeleid door studenten van de opleidingsinstituten voor leraren, secundaire scholen: LO en sport, bijzondere jeugdzorg,...

! Bij afwezigheid of tekort aan studenten zal beroep gedaan worden op de medewerking van de begeleidende leerkrachten.

## **Organisatie**

- De organisatie van de 'BAM-dag' wordt gecoördineerd door MOEV.
- Ruim 170 leerlingen kunnen gedurende een halve dag deelnemen aan dit interactieve spel en sportevenement.

## Uurschema

- **Voormiddagssessie**  
08u45 : ontvangst scholen  
09u00 : verwelkoming  
09u15: begin activiteit  
11u30: einde activiteit
- **Namiddagssessie**  
12u30 : ontvangst scholen  
12u45 : verwelkoming  
13u00: begin activiteit  
15u15: einde activiteit

## Wat meebrengen?

- De leerlingen komen in sportkledij naar de sportdag. "Indoor" sportschoenen worden aangetrokken in de kleedkamer. De sportdienst vraagt dat **iedereen** sportschoenen met kleurvaste zolen draagt.
- De begeleiders komen eveneens in sportieve kledij en sportschoenen met kleurvaste zolen.
- Water en koek/fruit zelf mee te brengen. Deze kunnen benuttigd worden tijdens de pauze.

## Tips voor de schoolafgevaardigde

- Bij aankomst zich aanmelden bij een MOEV- medewerker.  
**Gelieve de bevestiging van de inschrijving mee te brengen!**
- Worden de kleedkamer aangeduid + de stickers per groep meegegeven.
  - Als de leerlingen aangekleed zijn komen ze in de zaal, ze wachten nog even tot iedereen aanwezig is, waarna de opwarming kan beginnen.
  - Na de opwarming gaan de leerlingen met hun aangeduide begeleider mee en start de activiteit.
  - De lln. mogen indien nodig zelfstandig naar het toilet.
  - Deelname in de onkosten 3,50 € / leerling, de betaling gebeurt per overschrijving na ontvangst van de factuur.

Er wordt van de begeleider(s) van de scholen verwacht dat ze:

- Een **ongevallenformulier** mee hebben (schoolverzekering wordt aangesproken indien nodig).
- Een **eigen EHBO-kit** voorzien.
- De ganse activiteit in de **onmiddellijke omgeving** (= in de zaal) van de leerlingen zijn.
- **Meehelpen** waar nodig.

**annulering van de inschrijving:**

Het annuleren dient schriftelijk, via mail, te gebeuren.

Annuleren tot 30 dagen voor de activiteit is kosteloos.

Van 1 maand tot 1 dag vooraf wordt er 0,50 euro per ingeschreven leerling aangerekend.

Bij annuleren op de dag zelf wordt 100% aangerekend.


Indien er minder leerlingen aanwezig zijn dan ingeschreven, wordt een afwezigheid van 10% toegestaan.

Schematische voorstelling:


Fitnesspel	Dobbelsteenspel <ul style="list-style-type: none"><li>- Reuzebal + doek</li><li>- Bal overdragen</li><li>- springmatten</li><li>- Schipper mag ik overvaren</li><li>- 1-2-3 piano</li><li>- draagdoek</li></ul>	Duo-spelen
Evenwicht	Ledsreact	Bewegingsomloop <ul style="list-style-type: none"><li>- sprongen</li><li>- Hoog laag</li><li>- Klimmen en klauteren</li></ul>
Fietsen	Doolhof Torbal	Snelheid troef
IPS Games	XXL-games	Balvaardigheid

## Oplijsting van de posten:


### 1) Fitness Skillastics

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Lichaamsbesef ontwikkelen.</p> <p>De oefening correct uitvoeren.</p> <p>Eenvoudige afspraken maken binnen een kleine groep.</p> <p>De oefeningen volhouden.</p>	<p>De leerlingen werken het fitnessbord met hun groepje af.</p> <p>Kan jij de oefeningen correct uitvoeren?</p> <p>Kunnen jullie de 3 rondes afwerken?</p>	 A blue 'Fitness Skillastics' board with various exercise cards and colorful markers. The board is titled 'Fitness Skillastics' and has several cards with different exercises and instructions. There are also some colorful markers and a small blue container on the board.

### 2) Evenwicht – Balanceren

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Evenwicht bewaren op verschillende toestellen.</p> <p>Samenwerken om de oefening succesvol uit te voeren.</p>	<p>De leerlingen werken per 2 om elkaar in balans te houden.</p> <p>Balanceren op wiebelend en rollend materiaal</p>	 A gymnasium floor with various balance equipment like cones, rollers, and mats. The floor is marked with yellow lines and has several pieces of equipment scattered around, including a blue cone, a red cone, a yellow roller, and a brown mat.

### 3) Fietsen

Doelstelling:	Wat	Figuur
Evenwicht bewaren op verschillende fietsen.	Experimenteren en oefenen met verschillende fietsen: skatebike, minifietsen, Viking hoge fietsen, voettwisten en skelters.	

### 4) IPS Games


Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Ontwikkelen reactiesnelheid a.d.h.v. visuele prikkel</p> <p>Ontwikkelen snelheid via bewegingsopdrachten.</p>	De leerlingen worden in 2 groepen verdeeld en reageren zo snel mogelijk bij het oplichten van hun kleur.	




## 5) Dobbelsteenspel

<b>Doelstelling:</b>	<b>Wat</b>	<b>Figuur</b>
Samenwerken om samen een doel te bereiken.  Positief omgaan met winnen en verliezen.	Het dobbelsteenspel bestaat uit 6 spelen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Reuzebal + doek</li><li>- Bal overdragen met doek</li><li>- Bal overdragen met evenwichtsdoeken</li><li>- Draagdoek</li><li>- Springmatten</li><li>- Doek met gaten</li></ul>	


## 6) Ledsreact

<b>Doelstelling:</b>	<b>Wat</b>	<b>Figuur</b>
Snelheid ontwikkeling.  Reactievermogen ontwikkeling	De leerlingen lopen naar de ledsreact en reageren volgens de kleur of richtingsaanduiding om hun loopbeweging af te werken.	


7) G-sport: doolfhof + torbal met gekke brillen

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Samenwerken om de oefening te volbrengen.</p> <p>Leren omgaan met een beperking in zicht.</p> <p>Reactievermogen en inschatting van tijd en ruimte.</p>	<p>Doolhof: De leerlingen moeten geblinddoekt tussen de "explosieven", zonder deze aan te raken, geleid worden</p> <p>Torbal met gekke brillen: De leerlingen dragen een gekke bril waarbij ze in team hun eigen doel dienen te verdedigen. Let wel op; er mag niet recht gestaan worden en de bal moet ten alle tijden rollen.</p>	


8) XXL games

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>leren omgaan met winst en verlies.</p> <p>Leren samen spelen.</p>	<p>Hier kunnen de leerlingen reuzespelen spelen tegen elkaar.</p> <p>Ze hebben keuze uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reuze 4 op een rij</li> <li>- reuze twister</li> <li>- reuze dammen</li> <li>- boter Kaas en eieren</li> <li>- reuze Jenga</li> </ul>	


## 9) Duo-spelen

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Samenspelen.</p> <p>Initiatie van slagspelen en behendigheidsvaardigheden.</p>	<p>De leerlingen werken per 2 een duospel af. Ze kunnen vrij kiezen welk spel ze spelen.</p> <p>Er is keuze uit 11 verschillende duospelen.</p>	

## 10) Bewegingsomloop

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Ontwikkelen bewegingskunsten.</p> <p>Vertrouwen krijgen in zichzelf en diverse turntoestellen.</p> <p>Gevaren inschatten</p>	<p>De bewegingsomloop is afhankelijk van het beschikbare materiaal in de sporthal. Er wordt gewerkt naar onderstaande thema's:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klimmen en klauteren</li> <li>- Sprongen</li> <li>- Kruipen en sluipen</li> <li>- Evenwicht</li> <li>- bewegingskunsten</li> </ul>	

11) snelheid troef

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Omgaan met winst en verlies.</p> <p>De oefening correct uitvoeren.</p> <p>De oefening volhouden tot het einde.</p>	<p>In deze proef kunnen de leerlingen elkaar uitdagen in 4 verschillende disciplines om elkaar te verslaan in snelheid.</p> <p>De 4 disciplines zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportstapelen</li> <li>- chronorace over obstakels</li> <li>- ledsreact</li> <li>- speedmeter (werpen!)</li> </ul>	

12) balvaardigheid

Doelstelling:	Wat	Figuur
<p>Balbaan inschatten.</p> <p>Gericht werpen.</p>	<p>De leerlingen maken kennis met verschillende soorten ballen en trachten te scoren in het juiste doel.</p>	