

# Outdoor Sportdag Tweede Fase

Aanhef.

Net als alle scholen in het voortgezet onderwijs die het programma van de tweede fase draaien, waren ook wij min of meer genoodzaakt om een outdoor sportdag voor leerlingen in die tweede fase te organiseren. Wij is dan de sectie Lichamelijke Opvoeding van de Regionale Scholengemeenschap Hoeksche Waard in Oud-Beijerland. Dit artikel is een beschrijving van het proces van oriëntatie t/m evaluatie van onze zeer succesvolle outdoor sportdag bij een Outdoor Centre in De Heen. Tevens wordt er een vorm van legitimering gegeven waardoor u een outdoor sportdag in uw vakwerkplan, programma voor de tweede fase en leerling dossiers kunt opnemen.

Inleiding.

Een outdoor sportdag dient binnen de tweede fase aan een aantal eisen te voldoen. Ten eerste dient er voldaan te worden aan de reguleringsdoelen. Een leerling dient in een ander rol, maar ook een andere omgeving c.q. situatie in een bewegingssituatie bezig te zijn. De rol is in zoverre anders dan binnen een reguliere les LO, dat een leerling samen met anderen een probleem moet oplossen. Het samenwerken is hier veel directer, leerlingen moeten elkaar zekeren of samen een vlot bouwen of in een kano varen. De leerling is veel meer dan in een reguliere les afhankelijk van zijn mede leerling(en). Doordat ook de omgeving anders en minder vertrouwd is, wordt er heel ander beroep gedaan op verschillende cognitieve, motorisch en emotioneel/sociale vaardigheden van de leerlingen. De leerling kan daarnaast kiezen en dus zo aan een drietal activiteiten deelnemen die hem zelf het meest aanspreken. Natuurlijk is ook hier dossiervorming van belang. Alle leerlingen moeten deelnemen en zijn verplicht om een kort verslag te maken van de dag. Dat verslag wordt beoordeeld met voldoende of onvoldoende en vervolgens in het dossier opgenomen, waar het tevens wordt afgevinkt. Leerlingen die om wat voor reden dan ook niet mee kunnen, zullen een jaar later in de vijfde klas de sportdag moeten inhalen en dan dus met de vierde klassers mee moeten.

Kortom, de outdoor sportdag heeft een mooie plaats gekregen in het vakwerkplan en in het programma voor de tweede fase en zo dus ook bij de leerlingen in hun dossier voor LO1.

De beschrijving die hierna volgt is exemplarisch, maar kan prima dienen als een soort blauwdruk voor elke mogelijke outdoor activiteit. Tevens kan zij dienen als houvast voor het organiseren van een eigen outdoor sportdag, waarbij natuurlijk de eigen situatie en mogelijkheden van doorslaggevende betekenis zijn bij de individuele keuze(s).

## **ORIËNTATIE:**

Ongeveer een jaar geleden, toen we bezig waren met de vervolmaking van het programma voor de tweede fase, stuitte we op de mogelijkheid om een outdoor sportdag te organiseren. We hebben ons breed georiënteerd en een aantal buitensportbedrijven aangeschreven. Waarbij we hebben gekeken, naar de prijs/kwaliteit verhouding (de leerlingen moeten betalen om aan de activiteit deel te

kunnen nemen), de bereikbaarheid, de locatie van de verschillende onderdelen en het programma dat werd aangeboden.

### **VOORBEREIDING:**

Nadat de keuze voor een outdoorcentre gemaakt was, zijn de overeenkomsten getekend en heb ik een brief opgesteld die aan alle leerlingen in 4 Havo en 4 Vwo is uitgedeeld. Deze brief is als bijlage toegevoegd.

De leerlingen konden vervolgens een keuze maken. Ze mochten drie van de zeven onderdelen kiezen en konden ook nog drie reserve onderdelen opgeven. Vervolgens dienden ze het strookje en het geld (f 52,-) in te leveren bij hun docent LO.

De school nam de kosten van het vervoer per touringcars voor haar rekening en wanneer er problemen met de betaling zouden optreden, kon er een regeling met school getroffen worden.

Het inleveren van de strookjes duurde iets langer dan verwacht. Ook bij andere opdrachten in de tweede fase worden regelmatig opdrachten te laat ingeleverd. Maar toen alles eenmaal binnen was zijn de verschillende keuzes van de leerlingen opgestuurd naar het outdoorcentre zodat zij de indelingen voor de verschillende onderdelen konden gaan maken. Bepaalde onderdelen waren aan een maximum aantal deelnemers per ronde gebonden. Zo waren er maar een bepaald aantal skates, steps of klimgordels en je kunt natuurlijk ook niet zomaar met 20 man op een vlot gaan varen.

### **REALISERING:**

Tijdens de busreis kregen de leerlingen te horen welke 3 onderdelen ze die dag zouden gaan doen en in welke groepen ze waren ingedeeld.

De te kiezen onderdelen worden kort beschreven:

#### 1. Challenge parcours

Dit is een soort touw hindernisbaan, waarbij leerlingen een aantal evenwichtshindernissen en hindernissen op hoogte moeten overwinnen. Tevens moeten ze over een waterbak zwaaien. Hierbij hoort ook de zogenaamde Hoge Driehoek. Bij deze hindernis zijn leerlingen gezekerd door een klimgordel en toebehoren. Op ongeveer 10 meter hoogte wordt een catcrawl, een indianenbrug en een touwladdertje met abseil overwonnen. Tijdens het gehele parcours worden leerlingen begeleid door een ervaren instructeur en kunnen ze continu werken op hun eigen niveau, waarbij ze zelf kunnen aangeven als ze iets te eng vinden en niet willen doen.

#### 2. Vlotbouwen.

Met behulp van 3 meter stammetje, touwen en plastic tonnen wordt leerlingen een aantal knopen aangeleerd, waarmee ze zelf hun eigen vlot kunnen bouwen. Nadat de vloten zijn goedgekeurd door de instructeur houden de verschillende vloten een wedstrijd tegen elkaar op de Steenbergse Vliet. Het spreekt voor zich dat er natuurlijk flink wat water de lucht in vliegt en dat menig leerling besluit om het water maar in te duiken. Voor leerlingen die niet zo watervrij zijn, kunnen er zwemvesten worden geleend.

#### 3. Kano/Kajakvaren.

Tevens op de Steenbergse Vliet. Na een korte instructie kun je in een 1,2,3 of 4 persoons kano of kajak een mooie tocht maken, door de schitterende natuur. De mate van inspanning wordt door iedereen zelf bepaald, want je kunt natuurlijk zo hard varen als je zelf wilt.

#### 4. Sportklimmen.

Op een schitterende indoor klimwand leren de leerlingen de eerste technieken van het Top Rope klimmen. Alle leerlingen hebben ook hier een klimgordel aan. De instructeur geeft eerst een korte instructie en zal dan ook zelf zekeren. Na verloop van tijd gaan de leerlingen zelf zekeren en zijn ze dus in tweetallen zelfstandig actief aan het klimmen. Hierbij kunnen ze steeds een moeilijker route kiezen. In totaal zijn er 10 verschillende routes met allemaal een andere moeilijkheidsgraad.

#### 5. Hand- en Kruisboog schieten.

Buiten of binnen, afhankelijk van het weer, worden de beginselen van het boogschieten bijgebracht. Er kan geschoten worden met een kruisboog, of met een officiële handboog. Na een instructie en flink oefenen, wordt er afgesloten met een wedstrijdje met kleine teams of individueel. Al snel weten leerlingen prima de roos te raken.

#### 6. Skaten/skeelers.

Eerst worden de skates gepast en de pols en knie beschermers omgedaan. Vervolgens volgt er een korte instructie, waarbij remmen, veilig vallen en een aantal verkeersregels aan bod komen. Hierna wordt er een tocht gemaakt over een mooie geasfalteerde route door het West-Brabantse landschap. Ook hier is differentiatie in de vorm van tijd en snelheid van skaten zeer goed mogelijk.

#### 7. Steppen

Ook dit onderdeel begint weer met een korte instructie, door een ervaren instructeur. Wanneer de instructie is geweest en de leerlingen een beetje hebben geoefend wordt er een tocht gemaakt. Deze tocht is ook weer te variëren in afstand en snelheid, waarbij natuurlijk goed rekening wordt gehouden met het niveau van de deelnemers.

Tijdens de gehele dag werden de leerlingen bij elk onderdeel begeleid door ervaren (gecertificeerde) instructeurs. Tevens waren alle leerlingen de gehele dag tegen ongevallen verzekerd en alle instructeurs waren in het bezit van een EHBO diploma, waardoor de kans op ongelukken tot een minimum werd gereduceerd.

De dag werd om ongeveer 15.00 uur afgesloten. Iedereen was zeer tevreden en er werd overal gesproken over een fantastische dag, die zeker voor herhaling vatbaar was. In april 2001 is voor de leerlingen van 4 Havo en 4 Vwo van de RSG Hoeksche Waard wederom een outdoor dag georganiseerd.

### **EVALUATIE:**

Een aantal dagen na de outdoor sportdag heb ik een aantal leerlingen gevraagd om hun ervaringen op papier te zetten. De volgende 3 stukjes zijn een selectie uit de bevindingen van de leerlingen.

*Remco:*

*Vorige week hebben we met LO 1 een outdoor sportdag gehad. Dat was best lachen: beetje kanoën, steppen, boogschieten, skeeleren, challengeparcours of wandklimmen. 's Ochtends met de bus er naar toe. Daar aangekomen even omgekleed en op naar het eerste onderdeel. Wij vonden het steppen zo leuk dat we een paar kilometer extra hebben gereden. Kunnen kaartlezen is ook wel een voordeel !!!*

*Ook bij het boogschieten werd er het een en ander afgelachen, sommigen schoten de pijlen midden in de roos en anderen in het bord bij de burens. Onderschat het niet. Wat ook leuk was: het skeeleren en vooral proberen om de instructeur eruit te rijden. Alles bij elkaar vond ik het een fantastische dag.*

*Tim:*

*Vorige week ben ik met LO 1 naar het Outdoor Centre geweest. Het was een leuke en goed georganiseerde dag. We gingen er met de bus heen. Ik heb de volgende onderdelen gedaan: kanoën, steppen en handboogschieten. Het kanoën was erg spannend, want we zaten met z'n zessen in een grote kano. Als er maar iemand bewoog kon de kano omslaan. Op een gegeven moment kwamen we op een rivier, zodat we tussen de schepen kanode. Toen zijn we maar terug gegaan. Bij iemand (ik weet niet meer wie) is de kano ook daadwerkelijk omgeslagen.*

*Het steppen was lekker vermoeiend. Steeds moest ik van been wisselen, omdat je ene been steeds doodmoe werd. Het was vermoeiend, maar wel leuk, want ik had nog niet vaak gestept. We gingen steppen over een hobbelige weg met kinderkopjes. Aan de randen was het wegoppervlak wel recht. Het waren mooie steps, met luchtbanden, daardoor heb je minder weerstand en kost het minder energie.*

*Het handboogschieten vond ik moeilijk. Er stond een groen net achter om de pijlen tegen te houden (wat niet altijd lukte). De meeste pijlen schoot ik wel op het bord, maar ik heb de roos niet geraakt. Je moest de snaar van de boog zo ver mogelijk naar achteren trekken, om de pijl zo hard mogelijk weg te schieten. Als je de snaar dan zo ver mogelijk naar achteren had getrokken, was het wel moeilijk om de boog zonder trillen vast te houden.*

*Bovendien was de omgeving ook erg de moeite waard.*

*Kortom, naar mijn mening was het een geslaagde, sportieve dag, heel wat beter dan een dag in de saaie schoolbanken zitten.*

*Itjong:*

*Vorige week ben ik ben heel 4 HAVO en 4 VWO naar een Outdoor Centre geweest. Eerlijk gezegd vond ik er in het begin niets aan. Maar toch viel het mee, je mocht zelf kiezen wat je wilde doen. Ik had gekozen voor boogschieten, challenge parcours en muur klimmen. Het leukste van deze drie vond ik toch het challenge parcours. Het is een soort hindernis baan in het klein. Je moest klimmen in een net en vervolgens aan het einde aan een touw slingeren over het water. Was best grappig, want je mocht met z'n vijven tegelijk aan een touw hangen. Vervolgens moest je er overheen slingeren, grotendeels kwam de helft met z'n benen in het water.*

*De volgende activiteit die ik ging doen was muur klimmen. Dit was ook best grappig, ik had het nog nooit gedaan. Maar het was een leuke ervaring. Je werd gezekerd en moest vervolgens tegen de muur op klimmen. Het was erg vermoeiend, omdat het veel energie kostte.*

*De laatste activiteit was boogschieten, dit was ook de saaiste van de drie.*

*Kortom viel het best mee. De hele 4 HAVO en 4 VWO afdelingen hadden het volgens mij best naar hun zin.*

De sectie was zeer tevreden en enthousiast en de directie, die zelfs was komen kijken, sprak ook van een fantastische dag. Mijn dank gaat dan ook uit naar alle mensen die hebben meegeholpen aan de totstandkoming en uitvoering van deze outdoor sportdag. Mijn sectie genoten, collega's van het outdoorcentre en natuurlijk de leerlingen zelf.

Jaap Verhagen  
Heining 36  
4854 ML Bavel  
Tel: 0161-432830  
E-mail: [jpverhag@wish.net](mailto:jpverhag@wish.net)

Voor meer info:  
Akkermans Outdoor Centre  
Heense Molenweg23  
4655 TB de Heen  
Tel: 0167-502621  
Fax: 0167-503128  
E-mail: [info@akkermansoutdoor.nl](mailto:info@akkermansoutdoor.nl)  
Internet : [www.akkermansoutdoor.nl](http://www.akkermansoutdoor.nl)