

Vooruit met ...
**BEWEGINGS-
ONDERWIJS**

Deze uitgave kwam tot stand door samenwerking tussen de afdeling Curriculumontwikkeling van MinOWC en een lokaal en internationaal team, bestaande uit vakexperts, onderwijskundigen, educatieve auteurs, (eind) redacteurs, fotografen en illustratoren en grafisch ontwerper, onder leiding van de Vrije Universiteit Brussel.

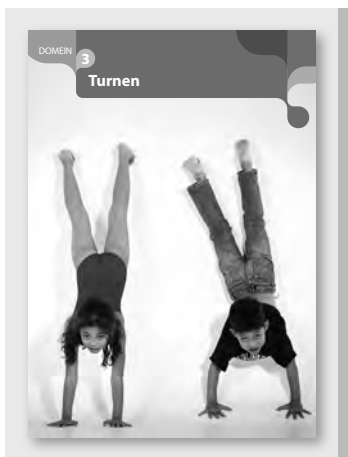
© 2023, Ministerie van Onderwijs, Wetenschap en Cultuur
Paramaribo, Suriname

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks vele inspanningen is het de uitgever misschien niet gelukt alle rechthebbenden te achterhalen. Als u denkt rechthebbende te zijn, neemt u dan contact op met de uitgever.

	Inhoudsopgave	3
	1 Inleiding	5
	2 Werkwijze	6
	2.1 Hoe is het lesmateriaal georganiseerd?	6
	2.2 Indeling lesmateriaal	7
	2.3 Materiaal	8
	2.4 Didactisch model	8
	2.5 Differentiatie	9
	2.6 Integratie met andere leergebieden	10
	2.7 21 ^e -eeuwse vaardigheden	11
	2.8 Gebruikte pictogrammen	12
	3 Evaluatie	13
	4 Lesdoelen	16
	1 Sport en spel	19
	Inleiding Over het domein Sport en spel	20
	Overzicht en verloop van de lessenreeks	21
	Indeling lessenreeks	21
	Lesdoelenoverzicht	22
	Les 1 Samenwerkingsspelen	23
	Les 2 Vertrouwensspelen	26
	Les 3 Judo – Grondtechnieken	31
	Les 4 Judo – Werptechnieken	35
	Les 5 Honkbal – Tijdperceptie	40
	Les 6 Auditieve oriëntering – reactie	43
	Les 7 Volleybal – Prellbal	47
	Les 8 Volleybal – Basistechnieken	50
	Les 9 Basketbal – Oog-handcoördinatie	54
	Les 10 Basketbal – Ruimteoriëntatie en -structurering	58
	Les 11 Voetbal – Sensebal	62
	Les 12 Voetbal – Basistechnieken	66
	Les 13 Organiserend vermogen	70
	Les 14 Organiserend vermogen	70
	2 Atletiek	75
	Inleiding Over het domein Atletiek	76
	Overzicht van de lessenreeks	76
	Lesdoelenoverzicht	77
	Les 1 Hardlopen (1)	78
	Les 2 Hardlopen (2)	80
	Les 3 Verspringen (1)	82
	Les 4 Verspringen (2)	84
	Les 5 Balwerpen (1)	86
	Les 6 Balwerpen (2)	89
	Bijlagen	91





3 Turnen

95

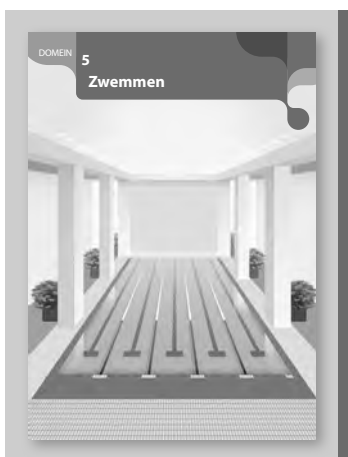
Inleiding	Over het domein Turnen	96
	Overzicht van de lessenreeks	97
	Lesdoelenoverzicht	98
Les 1	Rollen en touwtjespringen	99
Les 2	Vertrouwensoefeningen en bokspringen	101
Les 3	Handstand	104
Les 4	Acrogym 1	106
Les 5	Acrogym 2	110
Les 6	Acroshow	112



4 Bewegen op muziek

121

Inleiding	Over het domein Bewegen op Muziek	122
	Overzicht en verloop van de lessenreeks	122
	Lesdoelenoverzicht	126
Les 1	Fitness met Afro-Surinaamse dans	127
Les 2	Fitness met Hindostaanse dans	131
Les 3	Fitness met Latijns-Amerikaanse dans	135
Les 4	Fitness met freestyle	138
Les 5	Fitness met Zumba	142
Les 6	Eindpresentatie van de bewegingsact	146



5 Zwemmen

149

Inleiding	Over het domein Zwemmen	150
	Verloop van de lessenreeks	151
	Lesdoelenoverzicht	151

Onze huidige samenleving kent een sterke afname van de lichaamsbeweging in het dagelijks leven. Het leergebied Bewegingsonderwijs speelt daarom een belangrijke rol om kinderen op een gezonde manier te leren omgaan met de verschillende aspecten van onze hedendaagse bewegingscultuur.

De belangrijkste doelstelling van het leergebied Bewegingsonderwijs is het streven naar een levenslang behoud van een actieve en gezonde levensstijl. Om dit doel te bereiken wordt de leerlingen een breed scala van bewegingsactiviteiten aangeboden. Dit ruime 'bewegingsrepertoire' geeft elke leerling opties voor een duurzame, levenslange en gezonde levensstijl en een brede ontwikkeling van de totale persoonlijkheid.

Bewegingsonderwijs in de lagere school is daarom veel meer dan louter functietraining. Via bewegingssituaties ervaren kinderen op hun niveau dat gezond en veilig bewegen belangrijk is en dat ze daarvoor, binnen hun eigen mogelijkheden, een verantwoordelijkheid dragen. De nadruk ligt op blijvende attitudevorming, niet op een tijdelijk fysiek resultaat.

Belangrijke andere aandachtspunten in dit leergebied zijn de aandacht voor het voorkomen van blessures, de opbouw van een fysieke weerstand en het garanderen van maximale veiligheid bij bewegingssituaties. Gezond en veilig bewegen en een gezonde levensstijl in het algemeen zijn daarenboven niet alleen het werk van het leergebied Bewegingsonderwijs, maar maken deel uit van het globale schoolgebeuren.

Sport is een belangrijk cultureel en maatschappelijk gegeven dat inspirerend kan werken voor bewegingsonderwijs én dat motiverend kan zijn voor elk kind. Plezier is een belangrijke motivator en een absolute voorwaarde voor het slagen van een levenslange gezonde levensstijl. Tijdens de lessen wordt daarom steeds gezocht naar het individuele bewegingsniveau van elke leerling. Daar hoort slagen en falen, en winnen en verliezen bij. Door de leerlingen goed te begeleiden in deze ervaringen zullen ze de bewegingsactiviteiten waarderen en er plezier aan beleven.

Wanneer leerlingen plezier hebben, zorgt dit voor een regelmatige en toegewijde deelname aan bewegingsactiviteiten, ook buiten en na de school. Daarom ontwikkelen leerlingen zich in de lessen bewegingsonderwijs zoveel mogelijk op hun eigen tempo. De beginsituatie van de individuele leerling is hierbij van belang. Leerlingen leren daarnaast ook respect te hebben voor elkaar en kunnen omgaan met diversiteit en positieve groepsdruk.

Om de leerlingen inzicht te geven in hun eigen bewegingspatroon, wordt in de lessen van bewegingsonderwijs het bewegen gecombineerd met de nodige reflecties over hoe de bewegingen plaatsvinden. Bovendien kunt u de leerlingen ook door vragen bij de introductie en reflecties aan het eind van de les, belangrijke inzichten bijbrengen over het noodzakelijke evenwicht tussen energieverbruik (bewegen) en energieopname (voeding en drank). Deze inzichten zijn voor de kinderen en jongeren van essentieel belang, dewelke zij kunnen meenemen naar hun adolescentie en volwassen leven.

2.1 Hoe is het materiaal georganiseerd?

De leerinhouden voor leerjaar 7 zijn verdeeld over verschillende domeinen: Sport en Spel, Turnen, Atletiek, en Bewegen op Muziek. In het curriculum wordt ook het domein Zwemmen additioneel aangeboden.

Elke les heeft één of meerdere lesdoelen. In de lesdoelen komen fysieke, psychomotorische en sociaal-affectieve componenten van het bewegen aan bod. Alhoewel alle generieke lesdoelen domeinonafhankelijk kunnen zijn, zijn sommige lesdoelen voor de hand liggend binnen bepaalde domeinen. In het domein Bewegen op Muziek zijn creativiteit en expressie vanzelfsprekend, in de domeinen Turnen en Atletiek ligt er sterke nadruk op de technische uitvoering van bewegingen, terwijl in het domein Sport en Spel vooral wordt ingezet op de interactie met de omgeving (zowel de ruimte als de medespelers).

Alle domeinen dragen op deze manier bij aan de specifieke en generieke doelen in een doorlopende leerlijn voor het lager onderwijs.

Per domein worden de leerdoelen geclusterd in drie generieke competenties.

Generieke competentie	Voorbeelden van toepassingen in de domeinen
Bewegend vermogen	De leerling verbetert de eigen bewegingsvaardigheden, zowel op vlak van uithouding als techniek.
Organiserend vermogen	De leerling kan, uitgaande van de bewegingssituatie, oplossingsgericht denken, creatief handelen en ontplooit zijn/haar zelfregulerende vaardigheden.
Interpersoonlijke competenties	De leerling kan, door middel van de sociaal-emotionele interactie met anderen, samenwerken in teamverband. Vanuit de eigen ontwikkeling en de verkenning van de eigen grenzen leert de leerling anderen aan te moedigen in hun ontwikkeling en hun niveau te respecteren.

Naast deze drie generieke competenties staan ook leergebiedoverstijgende thema's centraal, zoals gezondheid, voeding, natuur, cultuur, milieu, veiligheid en de zogenaamde 'basic life skills'.

2.2 Indeling lesmateriaal

In totaal zijn er 32 lessen die u naar eigen keuze kunt plannen over het schooljaar. De volgorde waarin u de domeinen aanbiedt in uw lessen, speelt daarbij geen rol. Het is evenwel aan te raden om de lessenreeksen per domein aan te bieden (gelet op de domeinspecifieke opbouw in elke reeks).

Het domein **Sport en Spel** bestaat uit 14 lessen, waarbij twee lessen specifiek gericht zijn op het organiserend en zelfsturend vermogen van de leerling:

- Les 1 Samenwerkingsspelen
- Les 2 Vertrouwensspelen
- Les 3 Judo – Grondtechnieken
- Les 4 Judo – Werptechnieken
- Les 5 Honkbal – Tijdperceptie
- Les 6 Auditieve oriëntering – reactie
- Les 7 Volleybal – Prellbal
- Les 8 Volleybal – Basistechnieken
- Les 9 Basketbal – Oog-handcoördinatie
- Les 10 Basketbal – Ruimteoriëntatie en -structurering
- Les 11 Voetbal – Senseball
- Les 12 Voetbal – Basistechnieken
- Les 13 Organiserend vermogen
- Les 14 Organiserend vermogen

Het domein **Atletiek** bestaat uit zes lessen:

- Les 1 Hardlopen 1
- Les 2 Hardlopen 2
- Les 3 Verspringen 1
- Les 4 Verspringen 2
- Les 5 Balwerpen 1
- Les 6 Balwerpen 2

Het domein **Turnen** bestaat uit zes lessen:

- Les 1 Rollen en springen
- Les 2 Vertrouwensoefeningen en bokspringen
- Les 3 Handstand
- Les 4 Acrogym 1
- Les 5 Acrogym 2
- Les 6 Acroshow

Het domein **Bewegen op Muziek** bestaat uit zes lessen:

- Les 1 Afro-Surinaams
(winti, banya, kanga, susa, koto, set, prisiri, drageman, wroko)
- Les 2 Hindostaans, Indiaas (Bollywood, kathak, bharata natyam)
(spinstep, aansluitpas, shoulder shakes)
- Les 3 Latijns-Amerikaans (latin)
(merengue, salsa, bachata, zouk)
- Les 4 Freestyle
(geen vaste routine, dancebattle met streetdance, hiphop, breakdance)
- Les 5 Zumba
(fitness-methode met danspassen, zoals cumbia, regaeton, flamenco, samba)
- Les 6 Eindpresentatie
(in klasverband, als buitenschoolse activiteit)

2.3 Materiaal

Het lesmateriaal van Bewegingsonderwijs voor leerjaar 7 omvat in hoofdzaak dit leerkrachtenboek. In het leerkrachtenboek vindt u suggesties voor de organisatie van de lessen die u kunt aanpassen aan de specifieke schoolcontext en de beginsituatie van uw leerlingen. U kunt het leerkrachtenboek gebruiken als basis of inspiratie om uw eigen lessen bewegingsonderwijs te ontwerpen.

Bijkomend is er voor bewegingsonderwijs ook sprake van materiële vereisten (benodigd materiaal).

- Enerzijds is er de **bewegingsruimte**. Bij voorkeur dient de school te beschikken over een (overdekte) vrije ruimte, met voldoende loopruimte en een aangepaste bevloering of zachte ondergrond. Of heeft de school deze ruimte ter beschikking in de schoolomgeving.
- Anderzijds vereist bewegingsonderwijs de aanwezigheid van voldoende **didactische uitrusting** bestaande uit een gevarieerd assortiment aan materiaal dat veelzijdig en gevarieerd bewegen mogelijk maakt, aangepast aan de leeftijdsgroep en de bewegingsruimten.

In dit leerkrachtenboek vindt u bij elke les een overzicht van het materiaal dat nodig is om de les optimaal uit te voeren. Indien u dit materiaal (of de vermelde aantallen) niet ter beschikking heeft op uw school, worden in elke les **alternatieven** geformuleerd over hoe u alsnog de lesuitvoering kan realiseren. Dit kan zowel door de lesorganisatie anders te ontwerpen (bijvoorbeeld, in plaats van één bal per leerling de oefening aan te passen naar een groepje van drie of meer leerlingen per bal), als door creatieve, goedkope of kosteloze ingrepen zodat het materiaal toch voorhanden is (bijvoorbeeld, in plaats van een senseball een normale bal in een plastic zak, of opgerold krantenpapier in plaats van een estafette-stok). Zolang uw school over voldoende ruimte beschikt (een sporthal, een zaal, buiten op het schoolerf, een veld in de schoolomgeving...), kan elke les met een minimum aan didactisch materiaal worden uitgevoerd.

2.4 Didactisch model

Alle lessen zijn ontworpen volgens een vaste opbouw, gebaseerd op het didactisch model van Introductie-Kern-Afsluiting (IKA) waarin telkens de lesdoelen het uitgangspunt vormen voor de lesinhouden. De opbouw van dit IKA-model is weergegeven in tabel 1.

Tabel 1. Schematische weergave van de lesopbouw volgens het IKA-model.

Introductie	Inzicht in de activiteit en opwarming van het lichaam of van specifieke spierengroepen.
Kern	Een logisch opgebouwde reeks van bewegingsactiviteiten om de lesdoelen te bereiken, met mogelijkheden voor differentiatie.
Afsluiting	Afkoelingsactiviteiten en een reflectiemoment (terugkoppeling).

Door middel van het IKA-model worden de lessen steeds volgens een gelijkaardig stramien opgebouwd.

Introductie

Tijdens de introductie worden de leerlingen fysiek en mentaal voorbereid op de kern van de les. De introductie bestaat telkens uit een **vragenspel** (waarbij de leerlingen inzicht krijgen in de relevantie en de onderdelen van de lesinhoud) en een **opwarming** (waarbij de leerlingen zich fysiek voorbereiden op de bewegingsactiviteiten van de les). In sommige lessen (bijvoorbeeld bij Sport en Spel) omvat de introductie al meteen een speelse bewegingsvorm waarin het vragenspel en de opwarming worden geïntegreerd.

Kern

In dit gedeelte vindt u in het leerkrachtenboek steeds richtlijnen omtrent hoe u invulling kan geven aan elke les. Het leerlingenboek is zo ontworpen dat u de leerinhoud kan afstemmen op uw eigen ontwerpvoorkeuren.

Tijdens de kern van de les worden de lesdoelen geconcretiseerd door middel van een reeks van voorgestelde activiteiten.

Afhankelijk van uw inschatting over het bewegingsniveau van de leerlingen en de beschikbare schoolinfrastructuur, kunt u steeds lesdoelgerichte aanpassingen maken in de uitvoering (bijvoorbeeld een aangepaste vorm op vlak van moeilijkheidsgraad) en de sequentie (het aanbieden van minder of meer varianten) van de voorgestelde activiteiten. U hebt als leerkracht immers het meeste inzicht in het individuele bewegingsniveau van elke leerling binnen de groep en hoe u elke leerling positief kunt uitdagen. In het leerkrachtenboek vindt u steeds suggesties en tips om differentiatie aan te bieden in de bewegingsactiviteiten (voor de hele klasgroep of door het voorzien van aangepaste niveaugroepen). De suggesties omtrent differentiatie omvatten variaties in de activiteiten(reeks) met een hogere en/of een lagere fysieke of technische moeilijkheidsgraad.

Afsluiting

Tijdens de afsluiting keert het lichaam van de leerling tot rust. Enerzijds worden tijdens deze fase **afkoelingsactiviteiten** aangeboden waarbij de leerlingen een cooling-down activiteit uitvoeren door middel van langzame bewegingen, gecombineerd met een rustige en diepe ademhaling. Afhankelijk van de lesinhoud, worden specifieke spiergroepen of het gehele lichaam behandeld. Anderzijds omvat de afsluiting ook steeds een **reflectiemoment** in groep waarin wordt stilgestaan bij de ervaringen van de leerlingen, hun reactie tijdens verschillende situaties, en een terugkoppeling waarin de leerlingen voor zichzelf werk- of aandachtspunten formuleren op vlak van bijvoorbeeld sporttechniek of speltactiek.

2.5 Differentiatie

Het zal voorkomen dat sommige leerlingen al een sport beoefenen in hun vrije tijd of erg getalenteerd zijn voor een activiteit die u tijdens de les gaat behandelen. In die situatie kunt u de ervaring die de leerling buiten de school heeft opgedaan een plek geven in de les. U kunt die leerling bijvoorbeeld de rol van expert geven, of van teamleider in een groepsactiviteit.

Het is wel belangrijk dat de lessen op een **inclusieve** manier worden aangeboden. Dit betekent dat zowel de beginners, de gevorderden en de 'experts' een relevante leerervaring opdoen tijdens de les. Beginners in een specifiek onderdeel kunt u misschien koppelen aan een expert in dat onderdeel. U kunt er ook voor kiezen om tijdens bepaalde activiteiten de gevorderden een moeilijkere of fysiek zwaardere opdracht te laten uitvoeren, en voor de beginners meer aandacht te schenken met een extra uitleg, demonstratie of door hen meer te laten oefenen tijdens een beginactiviteit.

In eerste instantie is het voor u als leerkracht belangrijk om de leerlingen en hun (fysieke) verschillen te leren kennen. Daarna kunt u hierop inspelen door een gedifferentieerde aanpak te voorzien. Hieronder vindt u hieromtrent enkele vuistregels die u kan hanteren bij het aanbieden van differentiatie:

- Bied verschillende oefeningen aan per niveaugroep of varieer binnen één oefening in niveau (bijvoorbeeld door het aanpassen van de afstand die er gerend moet worden) zodat elke leerling deze met plezier kan uitvoeren. U kunt bijvoorbeeld voor judo de groep leerlingen opdelen waarbij groep 1 voorwaarts vallen oefent, terwijl groep 2 zich al focust op het achterwaarts vallen. Het zou ook kunnen dat beide groepen voorwaarts vallen, maar dat u bij de minder technische leerlingen meer aandachtspunten meegeeft terwijl de andere leerlingen de oefening zelfstandig uitvoeren.
- U kunt verschillende werkvormen hanteren tijdens de les, onder andere groepsoefeningen, individuele oefeningen, opdrachten per twee, enzovoorts. Zo kunt u ook inspelen op de verschillende bewegingsniveaus van de leerlingen. Bij het aanleren van de basistechnieken voor voetbal, kunt u bijvoorbeeld een deel van de leerlingen trucjes met de bal laten oefenen gedurende tien minuten (met nadruk op het jongleren met de voeten), terwijl u voor een ander deel van de leerlingen stapsgewijs het hooghouden van de bal gradueel opbouwt.
- U kunt ook differentiëren door middel van aanpassingen aan de hulpmiddelen. Leerlingen die meer mogelijkheden hebben, moeten bijvoorbeeld de evenwichtsoefening uitvoeren op een kleiner steunvlak, terwijl de leerlingen met minder (technische) mogelijkheden een grotere bal krijgen om te werpen en te vangen.
- Ook kunt u de instructies zelf aanpassen. Voor bepaalde leerlingen is een verbale uitleg voldoende, terwijl andere leerlingen sterk gebaat zijn bij een korte demonstratie van de oefening waarbij u bijzondere aandachtspunten toelicht.
- Een andere mogelijkheid is om te variëren in de groeps grootte. Sommige leerlingen zullen eerder gebaat zijn bij een beperkte, vaste groep. Andere leerlingen zullen liever opgaan in de massa van een grotere groepsactiviteit. Sommige leerlingen zullen bijvoorbeeld baat hebben bij individuele begeleiding, weinig afleiding en minder sociaal contact (omdat dit hen afleidt of frustreert). Dan kunt u een aantal leerlingen in groepjes van twee aan het werk zetten of zelfs individueel, terwijl de rest van de groep wel een oefening in een groter groepsverband uitvoert. De eerste groep leerlingen kan bijvoorbeeld met kleine pauzes de dansles volgen. Of u kunt twee leerlingen elkaars oefeningen laten verbeteren, terwijl u de andere leerlingen dit in een grotere groep laat doen.

2.6 Integratie met andere leergebieden

Bewegingsonderwijs beperkt zich niet tot de lessen van bewegingsonderwijs alleen. Kinderen bewegen de hele dag: in andere activiteiten en lessen, tijdens de pauzes, na de schooltijd. De generieke leerdoelen voor bewegingsonderwijs kunnen met andere woorden ook op andere momenten dan tijdens de lessen bewegingsonderwijs worden geactiveerd. In de lagere school kunnen de leerdoelen 'grootmotorische competenties' zowel tijdens Sport en Spel-activiteiten als tijdens bewegingstussendoortjes geactiveerd worden. Leerdoelen uit de onderdelen 'psychomotoriek' en 'klein-motorische vaardigheden' komen zowel aan bod in de lessen bewegingsonderwijs als tijdens activiteiten schriftelijke taalvaardigheid, wiskundige initiatie, natuur (het menselijk lichaam), ruimte en tijd.

In dit leerkrachtenboek zal u ongetwijfeld linken kunnen maken met de leerdoelen en thema's uit andere leergebieden/vakken:

- Een gezonde en veilige levensstijl: natuur, milieu, voeding... (Natuuronderwijs)
- Zelfconcept en sociaal functioneren: mens en maatschappij, cultuur, ik en de wereld, geloof... (Aardrijkskunde, Geschiedenis)
- Ritmisch en expressief bewegen: muziek, theater en beweging... (KCE)

Ook leerdoelen uit Taal en Rekenen kunnen in de activiteiten bewegingsonderwijs gerealiseerd worden. Bewegingsonderwijs leent zich bovendien voor de realisatie van leergebiedoverschrijdende doelen zoals sociale vaardigheden en leren leren. Het koppelt leren (bewegen) aan verantwoordelijkheid, samenwerking, zelfkennis, spelen, beleven, reflecteren, plannen, zelf uitvoeren... Zelfs voor leergebiedoverschrijdende leerdoelen omtrent digitalisering kan bewegingsonderwijs een bijdrage leveren (bijvoorbeeld wanneer bij het reflecteren op beweging gebruik wordt gemaakt van opnames of wanneer oefeninstructie voor groepjes gedifferentieerd via de tablet wordt aangeboden).

Enkele voorbeelden hieromtrent zijn:

- In de les hardlopen en estafette wordt uiteraard met tijd en afstand gewerkt. Het toepassen van rekenvaardigheden biedt daarbij uiteraard veel mogelijkheden (bijvoorbeeld het berekenen van de eigen snelheid in km/u, het vergelijken van de eigen tijd met die van Usain Bolt of het snelste dier op aarde uit natuuronderwijs).
- Het werpen van een bal als een natuurkundig verschijnsel (bijvoorbeeld als opstap naar zwaartekracht, de vergelijking met lichtere of zwaardere objecten).
- Bij het uitvoeren van een handstand in Turnen kan de bloedsomloop worden besproken (waarom gaat het bloed naar je hoofd), de hartslag of de spierspanning.
- Tijdens de lessen acrogym kunt u verwijzen naar wat de leerlingen al weten over het skelet en de botstructuur (bijvoorbeeld waarom op de onderrug en niet midden op de rug gaan staan, waarom de handen en knieën positie zorgt voor extra stevigheid).
- De bewegingsruimte (zaal of veld) biedt mogelijkheden voor oppervlakteberekening (bijvoorbeeld baken met je groep een veld af van 9m², vorm een ruit of gelijkzijdige driehoek).

U kunt deze integratie in beide richtingen verwezenlijken: door lesonderdelen uit de andere leergebieden te betrekken tijdens de bewegingsactiviteiten of door de activiteiten uit de lessen bewegingsonderwijs als vertrekpunt te nemen in de lessen van de andere leergebieden.

2.7 21^e-eeuwse vaardigheden

De samenleving evolueert en ontwikkelt zich dagelijks. Wereldwijd evolueert de maatschappij naar een kennis- en netwerksamenleving. De digitalisering brengt veranderingen teweeg op het vlak van invulling van arbeid, vrije tijd en relaties. Dit vraagt om een aanpassing in het functioneren en dus ook naar andere vaardigheden. Deze vaardigheden vormen een leergebiedoverschrijdend kader van competenties, waarbij de nadruk wordt gelegd op sociale vaardigheden, digitale geletterdheid en leren leren.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van hoe in het leergebied Bewegingsonderwijs kan worden ingezet op de ontwikkeling van deze 21^e-eeuwse vaardigheden.

Tabel 2. Enkele voorbeelden van 21^e-eeuwse vaardigheden in Bewegingsonderwijs.

21 ^e -eeuwse vaardigheid	Toepassing in het leergebied Bewegingsonderwijs
Samenwerken	Oefenen in groep bij vertrouwen- en samenwerkingspelen.
Zelfregulerend leren	De eigen prestatie en inspanning correct kunnen indelen om een hardlooppopdracht te volbrengen. Tijdens de cooldownfase zelf een reflectiemoment inbouwen omtrent de eigen prestatie.
Culturele vaardigheden	Verschillende culturele dansen leren uitvoeren en er de culturele rijkdom van erkennen.
Communiceren	Actief deelnemen aan een kringgesprek en in groep vertellen hoe de bewegingsactiviteit werd ervaren, met nadruk op actief luisteren naar de anderen.

2.8 Gebruikte pictogrammen

- R** Dit pictogram verwijst naar de indeling en organisatie van de ruimte bij een activiteit.

Het beoordelen van activiteiten voor bewegingsonderwijs, gebeurt bij voorkeur aan de hand van *formatieve evaluatievormen*. Naast het feit dat leerlingen sterk verschillen in hun motorische aanleg, heeft bewegingsonderwijs immers een overstijgend doel: leerlingen bekwaam maken om succesvol deel te kunnen nemen aan de bewegingscultuur in de samenleving zodat ze een gezonde actieve en levensstijl ontwikkelen. Vooral dit laatste is uiteraard moeilijk vast te leggen in evaluatiecijfers.

Het is daarom van belang om leerlingen vooral plezier mee te geven in sport en bewegen of hen te motiveren om ook buiten de schooluren en op latere leeftijd te blijven sporten en bewegen. Om door bewegingsonderwijs bij te dragen aan leerlingen die levenslang actief deelnemen aan sport en fysieke activiteit, is het van belang om de leerlingen op school vooral te motiveren en te enthousiasmeren voor sport en bewegen. Daarbij mag de impact van negatieve beoordelingservaringen tijdens de lessen bewegingsonderwijs zeker niet onderschat worden. Bijgevolg is het belangrijk om voor bewegingsonderwijs evaluatievormen aan te bieden die tegemoet komen aan de motivatie van leerlingen.

Binnen deze context bestaat er een grote diversiteit in de manier van evalueren, bijvoorbeeld in de keuze voor het al dan niet toekennen van een cijfer of een eindbeoordeling per leerdoel (bijvoorbeeld onvoldoende/twijfel/voldoende/goed met omschrijving van werk- of aandachtspunten) of de keuze voor een 'bewegingsrapport' met enkel geschreven feedback. Een beoordeling voor bewegingsonderwijs zou alleszins bij voorkeur enkel een 'formatieve' functie moeten hebben. Dit houdt in dat niet zozeer het leerresultaat (bijvoorbeeld hoe ver springt de leerling) maar juist het leerproces en de progressie van de leerling centraal staat. De leerkracht gebruikt de resultaten vanuit een formatieve beoordeling om het leren van de leerling te ondersteunen en verder vorm te geven.

De evaluatie van de leerlingen houdt uiteraard wel rekening met de doelen die per les of domein gesteld zijn, maar de *voortgang* van een individuele leerling ten opzichte van zijn/haar beginsituatie is daarbij minstens even belangrijk als het eindresultaat van een (technische) beweging. De beoordeling geeft antwoord op de vraag: wat is de volgende stap voor deze leerling in het leerproces om een leerdoel te bereiken?

U hebt hierin alle vrijheid om de gepaste evaluatievorm te selecteren die past bij het algemene evaluatiebeleid van de school en dat van bewegingsonderwijs in het bijzonder. Ter inspiratie bieden we u in dit leerkrachtenboek enkele opties aan die passen bij uw aanpak en die van de school.

Onafhankelijk van welke evaluatiemethode u kiest per domein, kunt u daarbij rekening houden met volgende algemene richtlijnen:

- Het systematisch observeren en evalueren van de gemaakte vorderingen en de evaluatie steeds positief onderbouwen.
- Aandacht hebben voor het leerproces en de leerhouding van de leerling.
- Een bruikbaar en overzichtelijk evaluatiedocument bijhouden waarin ook aandacht wordt besteed aan de attitudes van de leerling.
- Nagaan in hoeverre de lesdoelen bereikt werden en of de leerlingen zich de leerinhouden hebben eigen gemaakt.
- Na analyse van de uitvoering/fouten met de leerling, de gepaste remediëring en bijsturing aanbieden.
- De leerling regelmatig feedback geven over de prestaties.

Enkele voorbeelden van mogelijke evaluatie-onderdelen:

MEERJAREN PORTFOLIO BEWEGINGSONDERWIJS

		7 jaar	8 jaar	9 jaar	10 jaar	11 jaar	12 jaar
Tennisbal werpen 		m	m	m	m	m	m
Hoogspringen 							
Verspringen 							
60m sprint 		sec	sec	sec	sec	sec	sec
Duurloop 							

EVALUATIE ONDERDEEL: IK EN DE ANDER

Mijn eigen mening

Kwartaal 1	Kwartaal 2	
		Je weet wat je zelf kan en wat anderen kunnen, en je gaat daar positief mee om.
		Je bent bereid om met iedereen samen te werken.
		Je kan leiding van andere kinderen aanvaarden.
		Je bent behulpzaam.
		Je kan omgaan met winnen en verliezen.
		Je speelt eerlijk.
		Je sport steeds volgens de regels van fair play.
		Je durft leiding geven. (bv. scheidsrechter, teamleider, ...)

Mening van de leerkracht

Kwartaal 1	Kwartaal 2	
		Je weet wat je zelf kan en wat anderen kunnen, en je gaat daar positief mee om.
		Je bent bereid om met iedereen samen te werken.
		Je kan leiding van andere kinderen aanvaarden.
		Je bent behulpzaam.
		Je kan omgaan met winnen en verliezen.
		Je speelt eerlijk.
		Je sport steeds volgens de regels van fair play.
		Je durft leiding geven. (bv. scheidsrechter, teamleider, ...)

EVALUATIE ONDERDEEL: IK EN MIJN LICHAAM

Mijn eigen mening

Kwartaal 1	Kwartaal 2	
		Je zet je hard in voor de turnles.
		Je luistert goed naar afspraken en regels en volgt
		Je meldt een gevaarlijke situatie aan de leerkracht of zoekt zelf een oplossing.
		Je weet dat je kan werken aan een goede gezondheid door veel te bewegen.
		Je beleeft plezier aan beweging en inspanning.
		Je kan materiaal plaatsen en opruimen met aandacht voor een correcte lichaamshouding.
		Je kan vlot terug tot rust komen na een intensieve les.

Mening van de leerkracht

Kwartaal 1	Kwartaal 2	
		Je zet je hard in voor de turnles.
		Je luistert goed naar afspraken en regels en volgt
		Je meldt een gevaarlijke situatie aan de leerkracht of zoekt zelf een oplossing.
		Je weet dat je kan werken aan een goede gezondheid door veel te bewegen.
		Je beleeft plezier aan beweging en inspanning.
		Je kan materiaal plaatsen en opruimen met aandacht voor een correcte lichaamshouding.
		Je kan vlot terug tot rust komen na een intensieve les.

LES ORGANISEREND VERMOGEN: BEOORDELINGSCRITERIA

Onderdeel	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend	Advies
Eigen initiatief en verantwoordelijkheid	Neemt afwachtende houding aan; reageert niet of matig.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich (soms) afwachtend op; geeft weinig signalen als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen zelf initiatieven en verantwoordelijkheid; geeft zelf signalen als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven; geeft zelf signalen als het niet goed gaat; complimenteert datgene wat goed gaat; heeft nauwelijks sturing van leerkracht nodig.	
Samenwerking met medeleerlingen	Geen of beperkte communicatie.	Redelijk open in communicatie.	Open in de communicatie.	Open in de communicatie; houdt goed rekening met medeleerlingen en leerkracht.	
Voorbereiding activiteit	Helpt alleen op aangeven van anderen.	Helpt op aanwijzing mee bij het klaarzetten van het materiaal.	Weet wat er moet gebeuren; helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten van de materialen.	Weet wat er moet gebeuren; helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten en stimuleert anderen daarin.	
Leiding geven tijdens activiteit	Heeft moeite om spelregels toe te passen; komt niet tijdig tussen; heeft hulp nodig bij het verwerken van uitslagen; blijft op dezelfde plaats staan.	Begint en eindigt het spel op tijd; herkent overtredingen; komt duidelijk hoorbaar tussen; is steeds in de buurt van waar het spel plaatsvindt.	Begint en eindigt het spel duidelijk en tijdig; komt duidelijk hoorbaar tussen; voorkomt storend gedrag; volgt het spel van nabij.	Begeleidt het spel accuraat steeds van nabij; hanteert spelregels duidelijk; komt altijd gepast tussen; voorkomt storend gedrag.	
Evalueren van zichzelf en van medeleerlingen	Herkent met hulp verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten en benoemt daarbij ook gedragsverandering van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten; geeft samenhang tussen oorzaak en gevolg van eigen gedrag en dat van anderen.	

LES VERSPRINGEN: BEOORDELINGSCRITERIA

Fase	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend	Advies
De aanloop	Komt te ver of ongeldig uit bij de afzetbalk; versnelt niet of nauwelijks	Komt met afgespaste passen in buurt van afzetbalk; versnelt in lichte mate; redelijke snelheid.	Komt met afgespaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge snelheid.	Komt met afgespaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge loopsnelheid; maakt de een na laatste pas iets groter voor een betere verticale afzet.	
De afzet	Afzetbeen blijft lager dan heuphoogte.	Komt bij de afzet licht omhoog; zwaait het zwaaibeen omhoog tot heuphoogte.	Komt bij de afzet duidelijk omhoog; zwaait actief het zwaaibeen omhoog, zeker tot heuphoogte.	Strekt enkel en knie van het afzetbeen krachtig; komt bij de afzet krachtig omhoog; geeft de afzet een extra impuls met het actief en krachtig opzwaaien van het zwaaibeen.	
De zweeffase	Komt nauwelijks in hurkhouding.	Maakt in de lucht een hurkbeweging op het hoogste punt; zwaait de onderbenen actief voorwaarts voor de landing.	Maakt in de eerste opgaande zweeffase een hurkbeweging; zwaait de benen vlak voor de landing krachtig voorwaarts.	Maakt in de lucht een loop(sprong) beweging ter ondersteuning van de afzet; zwaait de benen actief voorwaarts na het hoogste punt.	
De landing	Zet voeten te snel in het zand; zit achter de voeten bij de landing.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt dicht bij de voeten.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts om een grotere afstand te overbruggen.	Grijpt met de voeten ver voorwaarts in het zand; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts weg om een grotere afstand te overbruggen.	

Bronnen

Gebaseerd op:

- Scholengroep 't Heilig Graf (z.d.). Rapport bewegingsopvoeding. [ONLINE](#)
- Stichting Leerplanontwikkeling (2010). IJkpunten voor het curriculum van het examenvak Bewegen, Sport en Maatschappij. [ONLINE](#)

4 LESDOELEN

Lesdoelen voor de lessenreeks **Sport en Spel**

Bewegend vermogen	De leerling: • kan verschillende vormen van balvaardigheid correct uitvoeren, meer bepaald de traptechniek (voetbal), de slagtechniek (honkbal), de werptechniek (goalbal), de toets- en smasstechniek (volleybal) en de shot- en dribbeltechniek (basketbal). • kan het ritme van de sport-specifieke bewegingen aanvoelen en dit toepassen in een spelverloop of sportactiviteit. • kan de dynamische spelruimte rondom zich lezen en hierop adequaat reageren volgens de regels van het spel of de sport. • kan zich correct opstellen in en efficiënt gebruik maken van de speelruimte. • kan de basis grond- en werptechnieken van het judo technisch correct uitvoeren. • kan creativiteit tonen in zijn/haar bewegingen. • kan vertrouwen uiten in het eigen bewegingen.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • heeft inzicht in en houdt rekening met de bewegingskwaliteiten van mede- en tegenspelers. • toont respect voor verschillen in de vaardigheden en het niveau van mede- en tegenspelers. • begrijpt dat vertrouwen persoonsgebonden is en draagt bij aan het scheppen van vertrouwen bij medeleerlingen. • begrijpt de grondgedachte van het judo.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan zelf een activiteit bedenken, organiseren, initiëren en begeleiden voor zijn/haar medeleerlingen.

Lesdoelen voor de lessenreeks **Atletiek** (estafetteloop, verspringen, werpen)

Bewegend vermogen	De leerling: • loopt 'technisch' correct en voert het wisselen van het stokje bij de estafette correct uit. • past een goede techniek toe van de afzet bij het verspringen en ervaart het zweefmoment voor de landing. • past een goede techniek van het werpen toe door middel van oefeningen met een bal. • onderzoekt en overstijgt de eigen grenzen (uithoudingsvermogen, precisie en timing).
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep. • kan omgaan met niveauverschillen in groep.
Organiserend vermogen	Niet van toepassing.

Lesdoelen voor de lessenreeks Turnen	
Bewegend vermogen	De leerling: • beheerst de techniek van het rollen, de handstand, touwtjespringen en acrogym. • toont kracht en uithoudingsvermogen. • onderzoekt en overstijgt de eigen grenzen (uithouding, precisie, timing). • kan hulp verlenen bij diverse onderdelen.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep. • kan omgaan met niveauverschillen in groep.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan een presentatie van eigen werk opvoeren. • kan een bewegingsactiviteit bedenken en organiseren in groep op basis van acrogym-combinaties.

Lesdoelen voor de lessenreeks Bewegen op Muziek	
Bewegend vermogen	De leerling: • kan bewegingen van diverse dansstijlen correct uitvoeren (awasa-dans, Hindostaanse dans, Latijns-Amerikaanse dans, freestyle, Zumba). • kan zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden controleren tijdens bewegingen. • kan zijn/haar inspanningen doseren tijdens een intervaltraining.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep. • kan omgaan met niveauverschillen in groep.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan een presentatie van eigen werk met danscombinaties opvoeren. • kan een bewegingsactiviteit bedenken en organiseren in groep en daarbij danscombinaties integreren.

Lesdoelen voor de lessenreeks Zwemmen	
Bewegend vermogen	De leerling: • kan angsten (watervrees) overwinnen en ontwikkelt vertrouwen in het water. • kan door middel van basisbewegingen zijn/haar lichaam controleren in het water. • beheerst de zwemvaardigheden die horen bij het zwemdiploma A en/of A-B.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan de eigen zwemvaardigheden inschatten en houdt daarbij rekening met zijn/haar medeleerlingen. • neemt deel aan zwemactiviteiten in een geest van <i>fair play</i>. • moedigt de andere leerlingen aan.
Organiserend vermogen	De leerling: • is in staat om de instructies van de zweminstructeur op te volgen in functie van de moeilijkheidsgraad die past bij zijn/haar zwemniveau.

DOMEIN

1

Sport en spel



OVER HET DOMEIN SPORT EN SPEL

Een **spel** wordt omschreven als een bewegingsactiviteit met een doel. Het bestaat uit een verzameling regels die het doel beschrijven en de toegestane middelen om het doel te bereiken. De spelers kunnen vooraf beslissen om het spel op een andere dan de gebruikelijke manier te spelen door de regels te wijzigen. Een spel kan uitgroeien tot een **sport** waarbij de regels worden vastgelegd door een officiële organisatie (een bond of een federatie). De bond bepaalt dan de regels waaraan de bewegingsactiviteit moet voldoen om als die specifieke sport erkend te worden. Een spel biedt de deelnemers dus de vrijheid om de bewegingsactiviteit aan te passen aan de eigen wensen en noden.

Naast spel en sport als bewegingsactiviteiten heb je ook speelse- en oefenvormen.

Speelse vormen laten de deelnemers vrij om te bepalen hoe een bepaalde bewegingsopdracht gerealiseerd wordt. Vaak wordt een speelse vorm ingeleid met de opdracht: "Probeer eens ...". Bijvoorbeeld: "Probeer eens de ballon in de lucht te houden". Aangezien er geen verdere instructies worden gegeven en er ook geen demonstratie wordt gegeven, kiest de speler dan een eigen bewegingsuitvoering. In dit domein "Spel en Sport" wordt elke les gestart met speelse vormen (bij het lesdeel "Introductie").

Tegenover de speelse vormen staan de oefenvormen. Bij **oefenvormen** staat net de correcte technische uitvoering centraal. Ze worden vooral ingezet om de uitvoering van een technische vaardigheid te optimaliseren. Oefenvormen worden vaak in reeksen aangeboden, gevolgd door een uitvoerige analyse van de aandachtspunten in de uitvoering.

In het domein "Sport & Spel" worden er minder vaak oefenvormen gebruikt. Spel biedt diverse kansen voor de totale ontwikkeling van de leerlingen. Via het spel leren leerlingen beter tactisch spelen en wordt de cognitieve ontwikkeling gestimuleerd door samen of individueel een spelprobleem op te lossen.

Er gelden enkele algemene principes voor het domein Sport en Spel:

- Plezier in het beleven van de bewegingsvormen staat centraal.
- Succesbeleving is een belangrijke motor voor de intrinsieke motivatie van een speler. Spelsituaties kunnen op maat van de individuele deelnemers worden aangeboden. Een 'goed' spel is uitdagend en uitnodigend, het bevat spelproblemen die de speler of de ploeg nét aankan.
- Bewegingsactiviteiten worden progressief opgebouwd qua moeilijkheidsgraad.
- Leerlingen leren in een spel als ze actief betrokken zijn in de bewegingsactiviteit. Regels (bijvoorbeeld 'als je geraakt bent moet je aan de kant') en werkvormen (bijvoorbeeld estafettevormen met lange wachtrijen) die leiden tot uitsluiting worden daarom vermeden.
- Alle leerlingen – ook zij die minder goed zijn in het spel – blijven altijd betrokken tijdens het spel.
- Beoordeel of de plaats waar het spel of sport wordt uitgevoerd voldoet. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de grootte van het speelveld of de kwaliteit van de ondergrond.

OVERZICHT EN VERLOOP VAN DE LESSENREEKS

Het domein Sport en Spel bestaat uit 14 lessen.

Twee van deze lessen richten zich op het **organiserend vermogen** van de leerling. Tijdens deze lessen zullen de leerlingen (individueel of in groepjes) zelf een 'Sport en Spel' activiteit organiseren voor alle andere leerlingen. Het is dus van belang dat u dit bij aanvang van de lessenreeks aankondigt en op regelmatige tijdstippen korte overlegmomenten inplant.

Voor sommige onderdelen uit de lessenreeks worden **twee opeenvolgende lessen** ingepland (bijvoorbeeld judo, volleybal, basketbal en voetbal). In deze gevallen wordt er in de eerste les gewerkt aan basistechnieken en speloverzicht, meestal via een variant van deze sport die om een **minder technische** uitwerking vraagt (bijvoorbeeld prellbal als aanloop voor volleybal). In de tweede les van deze duo-lessen, wordt opgebouwd naar de uitvoering van een oefenwedstrijd van de sport.

TIP

Voordat u start met uw voorbereiding van les 1 en de hele lessenreeks, is het aan te raden om de tekst bij de lessen 13 en 14 vooraf te lezen. Zo krijgt u een beeld waar u naar toe werkt en kan u op regelmatige momenten de leerlingen begeleiden (meestal kort maar wel op meerdere momenten) in dit proces.

Hoewel **niveaueverschillen** tussen leerlingen zich in alle leergebieden kunnen manifesteren, is het mogelijk dat zij zich in bewegingsonderwijs meer uitgesproken uiten dan in de andere leergebieden. Daarom dient u bij uw voorbereiding op basis van de suggesties van uitgewerkte lessen in dit leerkrachtenboek, steeds een inschatting te maken in welke mate alle activiteiten binnen de voorziene lestijd voor alle leerlingen haalbaar zijn. In verschillende lessen werd de mogelijkheid ingebouwd om een selectie te maken van de voorgestelde activiteiten voor het bereiken van de gestelde leerdoelen.

Bijkomend vindt u in verschillende lessen ook aangrijpingspunten en suggesties om te **differentiëren** tussen leerlingen. Bij heel wat van de activiteiten worden tips of suggesties toegevoegd omtrent een eenvoudiger of een meer uitdagende uitvoering van de activiteit voor (een deel van) de leerlingen. Bij elke suggestie werd daarbij het bereiken van de lesdoelen uiteraard in rekening gebracht. De gesuggereerde variaties (makkelijkere of moeilijker uitvoering) dragen nog steeds bij tot de opbouw van het einddoel van de les.

INDELING LESSENREEKS

De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1: Samenwerkingsspelen
- Les 2: Vertrouwensspelen
- Les 3: Judo – Grondtechnieken
- Les 4: Judo – Werptechnieken
- Les 5: Honkbal – Tijdperceptie
- Les 6: Auditieve oriëntering – reactie
- Les 7: Volleybal – Prellbal
- Les 8: Volleybal – Basistechnieken
- Les 9: Basketbal – Oog-handcoördinatie
- Les 10: Basketbal – Ruimteoriëntatie en -structurering
- Les 11: Voetbal – Sensebal
- Les 12: Voetbal – Basistechnieken
- Les 13: Organiserend vermogen
- Les 14: Organiserend vermogen

LESDOELENOVERZICHT

Hieronder kan u de lesdoelen verspreid vinden over drie competenties die de leerlingen verwerven tijdens de lessenreeks Sport en Spel. Naast het bewegend vermogen wordt de leerling in deze lessenreeks aangesproken op zijn/haar interpersoonlijke competentie en organiserend vermogen.

Bewegend vermogen	De leerling: • kan verschillende vormen van balvaardigheid correct uitvoeren, meer bepaald de traptechniek (voetbal), de slagtechniek (honkbal), de werptechniek (goalbal), de toets- en smasstechniek (volleybal) en de shot- en dribbeltechniek (basketbal). • kan het ritme van de sport-specifieke bewegingen aanvoelen en dit toepassen in een spelverloop of sportactiviteit. • kan de dynamische spelruimte rondom zich lezen en hierop adequaat reageren volgens de regels van het spel of de sport. • kan zich correct opstellen in en efficiënt gebruik maken van de speelruimte. • kan de basis grond- en werptechnieken van het judo technisch correct uitvoeren. • kan creativiteit tonen in zijn/haar bewegingen. • kan vertrouwen uiten in de eigen bewegingen.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • heeft inzicht in en houdt rekening met de bewegingskwaliteiten van mede- en tegenspelers. • toont respect voor verschillen in de vaardigheden en het niveau van mede- en tegenspelers. • begrijpt dat vertrouwen persoonsgebonden is en draagt bij aan het scheppen van vertrouwen bij medeleerlingen. • begrijpt de grondgedachte van het judo.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan zelf een activiteit bedenken, organiseren, initiëren en begeleiden voor zijn/haar medeleerlingen.

Samenwerkingsspelen

LESDOEL	De leerling werkt samen aan een gemeenschappelijk speldoel, waar- door de verbondenheid in de groep toeneemt.	
MATERIAAL	• Hoepels, voor de helft van het aantal leerlingen • Afspeelapparatuur en muziek • Hoepels, 1 hoepel per 6 leerlingen • Stokken, 1 per leerling • Zweedse banken, 1 bank per groepje van 6 leerlingen • Zeil (hoe kleiner het zeil, hoe moeilijker de opdracht) of oude handdoeken • Kaartjes met opeenvolgende nummers (1 tot en met 16) • Krijt	Intro activiteit 1 Intro activiteit 1 Intro activiteit 2 Kern activiteit 1 Kern activiteit 2 Kern activiteit 3 Kern activiteit 5 Kern activiteit 5
AANDACHTSPUNTEN	Eventueel muziekinstrumenten zoals stokken, ritmestokken, claves of trommels.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Activiteit 1: Hoepelspel met muziek

- R** Verspreid de hoepels over de ruimte. De leerlingen lopen vrij rond. Zolang de muziek speelt, blijven ze rondlopen. Op het moment dat de muziek stopt, moet er zo snel mogelijk, in elke hoepel een gelijk aantal leerlingen gaan staan.

TIP

Als er geen hoepels zijn, kunt u bijvoorbeeld een cirkel tekenen op de grond (met stoepkrijt op tegels) of met een stok in het zand.

Haal telkens één hoepel weg. De leerlingen blijven proberen om in gelijke aantallen in de overblijvende hoepels te staan. De oefening gaat door totdat het niet meer lukt om iedereen een plaats in de hoepels te geven of er geen gelijk aantal leerlingen in elke hoepel kan staan.

TIP

Geef de leerlingen suggesties om met zoveel mogelijk in een hoepel te geraken. Of vraag hen zelf om hiervoor een strategie te bedenken.

Activiteit 2: Cirkelspel met de hoepel

- R** Verdeel de leerlingen in groepjes van zes. Elke groep bestaat uit vijf cirkelspelers en een centrale speler. De cirkelspelers staan om de centrale speler heen, met het gezicht naar elkaar. Ze houden elkaars handen vast. Om de armen van twee cirkelspelers hangt één hoepel.

Op uw signaal moet de centrale speler de hoepel rond de hele cirkel leiden. Alle groepsleden moeten dus achtereenvolgens door de hoepel heen zonder de cirkel te verbreken. De opdracht is beëindigd als de hoepel opnieuw op de startpositie is.

TIP

Laat de groepjes vooraf gedurende een minuut manieren bedenken om de hoepel efficiënt rond te leiden.

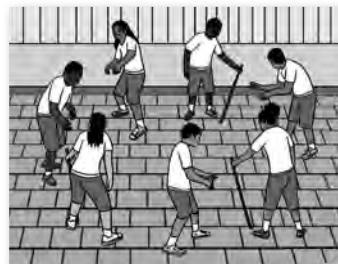
U wisselt regelmatig de centrale speler met een cirkelspeler.

Activiteit 1: Vinger op de stok

- R** Laat alle leerlingen in een kring staan. Iedere leerling zet zijn/haar stok verticaal op de grond en houdt hem in evenwicht met één vinger bovenop de stok.

Spreek een richting af waarin de cirkel zal bewegen, linksom of rechtsom. Op uw teken laat de ene leerling de stok los en moet de leerling ernaast de stok opvangen zonder deze te laten vallen. Deze handeling moet bij alle leerlingen tegelijkertijd gebeuren (elke leerling laat tegelijk zijn/haar stok los en moet snel de stok naast hem/haar opvangen). De opdracht is geslaagd als er geen enkele stok op de grond valt. Als de opdracht slaagt, dan kunt u in een volgende ronde het tempo van doorschuiven verhogen.

Maak de leerlingen duidelijk dat ze de stok in een zo verticaal mogelijke positie moeten loslaten. Als de stok die ze achterlaten valt, is dat meestal niet de schuld van de leerling die de stok moet vangen, maar van de leerling die de stok niet in evenwicht heeft achtergelaten.

**DIFFERENTIATIE**

U kunt deze werkvorm ook uitvoeren met ballen (bijvoorbeeld tennisballen). Op uw teken werpen de leerlingen de bal verticaal omhoog en vangen ze de bal van de leerling rechts van hen (of links volgens afspraak). Ook hier is het belangrijk de bal zo verticaal mogelijk te werpen, zodat de speler ernaast de bal eenvoudig kan vangen.

U kunt de leerlingen hun 'reactiesnelheid' nog meer uitdagen door pas op het moment zelf 'links' of 'rechts' te roepen in plaats van dit op voorhand aan te kondigen, waarop de hele groep naar links of naar rechts moet bewegen.

Activiteit 2: Passeren op de Zweedse bank

- R** Verdeel de leerlingen in groepjes van ongeveer zes. De ene helft van het groepje gaat aan de ene kant van de bank staan, de andere helft aan de andere kant.

Op uw teken moeten de leerlingen van de beide groepjes tegelijkertijd over de bank naar de andere kant lopen. De leerlingen moeten elkaar dus op een gegeven moment passeren. Hoe doe je dat met de hele groep? Laat de leerlingen in hun groep met elkaar hierover een goede werkwijze bedenken.

TIP

Als er op school geen banken beschikbaar zijn, kunt u ook gebruik maken van een duidelijke lijn of een tak of een boomstam.

**TIP**

Laat enkele leerlingen deze activiteit voordoen voor de klas onder uw begeleiding. Zo kunnen de leerlingen het kruisen observeren en van elkaar leren. Als leerlingen creatieve oplossingen gevonden hebben, laat u ze deze dan voor de hele groep demonstreren.

TIP

Als het elkaar kruisen op de bank vlot verloopt, dan kunt u de Zweedse banken omdraaien, met het smalle loopvlak bovenaan. Dit maakt de uitdaging veel groter en zet de leerlingen aan tot nog betere samenwerking.

Activiteit 3: Zeil omdraaien

- R** Alle leerlingen gaan op het zeil staan of de leerlingen zijn verdeeld in groepen over de verschillende (oude) handdoeken.

U geeft de opdracht om het zeil samen zo snel mogelijk om te draaien (bovenkant en onderkant verwisselen), zonder dat iemand een voet van het zeil zet.

TIP

Bouw deze activiteit langzaam op. Start met twee leerlingen op een oude handdoek, waarbij de handdoek omgedraaid moet worden. Breid de grootte van de groepjes langzaam uit tot de volledige groep op het zeil.

Activiteit 4: Op een lijn zonder te praten

- R** U bepaalt vooraf de grootte van de groepen. De groepen staan verspreid over de ruimte.

Alle leerlingen in de groep krijgen twee minuten de tijd om zich aan elkaar voor te stellen met hun voornaam, achternaam, geboortedag en geboortemaand. De manier waarop de groep dit doet, mogen ze zelf beslissen.

Vervolgens moeten de leerlingen zo snel mogelijk in een lijn gaan staan in de volgorde volgens een persoonskenmerk dat u opnoemt, bijvoorbeeld alfabetisch op voornaam. U geeft telkens het kenmerk waarop de lijn gevormd wordt, de leerlingen mogen tijdens de activiteit niet praten en elkaar dus geen vragen meer stellen.

TIP

Controleer na afloop samen met de leerlingen of ze in de goede volgorde staan. Laat de leerlingen in volgorde van de rij bijvoorbeeld hun naam zeggen als dat het kenmerk was.

Activiteit 5: Magisch vierkant

- R** Teken op de grond een groot vierkant. Verdeel dit in 16 vakken (4 x 4) en schrijf in elk vak een nummer (1 tot en met 16). Laat vijftien leerlingen op een vak gaan staan, één vak blijft leeg. Geef daarna aan elke leerling in het vierkant willekeurig een kaartje met een nummer erop.

Elke leerling probeert nu op het vak met het nummer van zijn kaartje terecht te komen. Daarbij mogen ze alleen recht van vak wisselen met een medeleerling (recht door of achteruit, links of rechts). Ze mogen zich dus niet diagonaal verplaatsen.

DIFFERENTIATIE

Als de opdracht te moeilijk is, kunt u herstarten door slechts 9 vakjes (3 x 3) te gebruiken. Dan doen er 8 leerlingen mee.

TIP

Bij deze opdracht is samenwerking heel belangrijk. U kunt een extra leerling inzetten die van buiten het vierkant aanwijzingen geeft. Of de leerlingen die niet deelnemen, kunnen een strategie voorbereiden om het magische vierkant op te lossen als ze zelf aan de beurt zijn.

TIP

Bij grote groepen kunt u meerdere magische vierkanten tegelijkertijd maken, bijvoorbeeld twee of drie vakken van 3 x 3 of 4 x 4.

AFSLUITING

 5-10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in een U-configuratie). Omdat de activiteiten in deze les fysiek niet intens zijn, is een specifieke afkoeling voor bepaalde spierengroep niet nodig. U bespreekt de les samen na. Daarbij kunt u de volgende vragen stellen:
- Welke activiteiten vond je makkelijk of juist heel moeilijk?
 - Hoe is de groep tot een oplossing gekomen bij de moeilijke activiteiten?
 - Kun je situaties bedenken uit het dagelijks leven waarin je ook zo moet samenwerken om iets op te lossen?

Vertrouwensspelen

LESDOEL	De leerling kan op basis van vertrouwen samenwerken met anderen in de groep.	
MATERIAAL	• Speel- of blinddoeken, 1 per twee leerlingen	Intro activiteit 1
	• Speel- of blinddoeken, 1 per leerling	Intro activiteit 2
	• Speel- of blinddoeken, 1 per twee leerlingen	Kern activiteit 3
	• Fluit	Kern activiteit 3
	• Speel- of blinddoeken, 3 per groepje van 4 leerlingen	Kern activiteit 4
	• 20 pittenzakjes in 4 verschillende kleuren (of alternatief)	Kern activiteit 4
	• Speel- of blinddoeken, 1 per twee leerlingen	Kern activiteit 5
AANDACHTSPUNTEN	- Deze les heeft tot doel om te werken aan vertrouwen tussen de leerlingen tijdens bewegingsonderwijs. Vertrouwen is iets dat zich tijdens spel- en sportactiviteiten geleidelijk opbouwt. Doe de vertrouwensspelen daarom bij voorkeur in volgorde van moeilijkheid zoals aangeboden in de lessenreeks. In het geval dit trager verloopt dan voorzien, kan u zelf een keuze maken uit de aangeboden activiteiten en sommige (tussen)activiteiten overslaan. Het is vooral de bedoeling dat de leerlingen het vertrouwen opbouwen. Dit kan beter door minder activiteiten volledig te doorlopen dan door alle activiteiten minder grondig uit te voeren. - Houd er rekening mee dat vertrouwen dicht aanleunt bij verdraagzaamheid. Observeer daarom de dynamiek tussen alle leerlingen in de groep goed. Waar nodig kan u een leerling even apart nemen om individueel te coachen omtrent vertrouwen.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Activiteit 1: Blinde begeleiden – wandelen

- R** De leerlingen voeren de activiteit uit in tweetallen. Elk tweetal neemt een vrije plaats in op het speelveld. In de ruimte plaatst u een aantal willekeurige objecten als obstakels. U kunt ook enkele leerlingen vragen om als obstakel in de ruimte plaats te nemen.

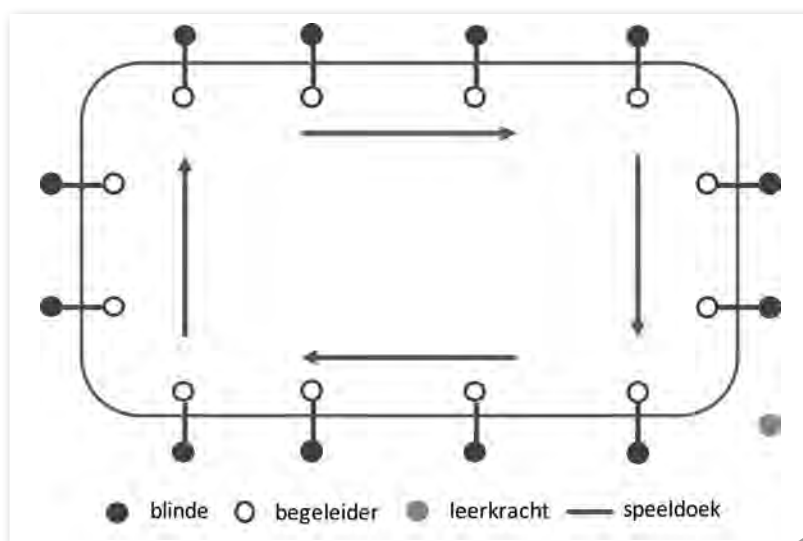
Een van beide leerlingen (de 'blinde') gebruikt de speeldoek als blinddoek. De andere leerling (de 'begeleider') begeleidt de blinde.

Op uw startsein leidt de begeleider de blinde veilig door de speelruimte naar een bepaalde plaats of object, eerst langzaam wandelend, daarna wat sneller. De begeleider communiceert voortdurend met de blinde over de omgeving (de obstakels, de rand van de speelruimte, andere tweetallen in de buurt, leerlingen die als obstakel in de ruimte stilstaan of bewegen). Na een korte inlooptijd mag de begeleider de blinde niet meer bij de hand nemen of sturen via de schouders of elleboog. De begeleider gidst de blinde dan enkel nog door te spreken. U wisselt regelmatig de rollen van blinde en begeleider om.

Activiteit 2: Blinde begeleiden – rennen

R Verdeel de leerlingen opnieuw in tweetallen. Eén leerling heeft een blinddoek om, de ander is begeleider. De begeleider heeft een blinddoek vast in de hand.

Alle koppels lopen naar de rand van het speelveld en vormen samen een groot ovaal. Alle spelers stellen zich op met het gezicht naar rechts (zie afbeelding). De blinde staat aan de buitenkant van het ovaal, de begeleider aan de binnenkant. Ze houden beiden de blinddoek van de begeleider vast met de hand. De begeleider gebruikt dus de extra speeldoek als geleide. De blinde en de begeleider geven elkaar dus geen hand, maar gebruiken de speeldoek als verbinding.



Op uw commando zet de hele groep zich in beweging. De koppels wandelen langzaam rond het speelveld, met de wijzers van de klok mee. Het tempo wordt geleidelijk opgevoerd en gaat uiteindelijk over in rennen. De begeleider zorgt ervoor dat de afstand tot de andere lopers (voor en achter hen) gelijk blijft. U wisselt tijdig de rollen van blinde en begeleider om.

DIFFERENTIATIE

Als alle leerlingen de activiteit goed beheersen, vraagt u alle koppels even stil te staan. U herverdeelt de blinden met nieuwe begeleiders. De blinden hebben nu een nieuwe begeleider. Start de activiteit opnieuw, zonder dat de nieuwe begeleider zich heeft voorgesteld. Tijdens de activiteit mag niet gecommuniceerd worden. Deze variant zal onmiddellijk duidelijk maken hoe belangrijk het is je begeleider goed te kennen en te kunnen vertrouwen. Neem de reacties van de spelers hierop mee naar de reflectie aan het einde van de les.

TIP

De blinde heeft op de rechte stukken weinig sturing nodig. Alleen in de bochten moet de blinde goed begeleid worden. De begeleider staat daarom altijd aan de binnenkant van het ovaal, zodat hij de blinde vlot door de bochten kan leiden, ook als de looprichting verandert.

Activiteit 1: Plank

- R** Verdeel de leerlingen opnieuw in tweetallen. Elk tweetal neemt een vrije plaats in op het speelveld. De twee spelers staan achter elkaar.

Op uw sein laat de voorste speler zich zo stijf als een plank achterovervallen, met de armen licht gespreid. De achterste speler vangt de voorste speler onder de oksels op. U loopt rond en begeleidt. Wijs de leerlingen ook op mogelijke gevaren als zij niet alert zijn.

DIFFERENTIATIE

Als deze opdracht goed wordt uitgevoerd, kunt u de voorste (achterovervallende) speler vragen om de ogen te sluiten. Hierdoor is nog meer vertrouwen nodig.

Activiteit 2: Schuin marcheren

- R** De leerlingen staan in tweetallen aan de rand van het speelveld. De twee spelers gaan met de schouders tegen elkaar staan. Ze verplaatsen langzaam hun voeten zijwaarts naar de andere kant totdat ze schuin hellend tegen elkaar in evenwicht staan.

Elk koppel probeert nu in deze schuinstand het speelveld over te steken.

Activiteit 3: Paard en ruiter

- R** Alle leerlingen gaan in tweetallen in een vrije ruimte op het speelveld staan.

Eén van beide leerlingen (het paard) doet de blinddoek om. De andere leerling (de ruiter) springt op de rug van het paard. De ruiter houdt het paard vast bij de schouders.

Om het paard te sturen, gelden de volgende regels en afspraken:

- Versnel: beide schouders tegelijk vooruitduwen.
- Vertraag: beide schouders tegelijk achteruittrekken.
- Draai naar links: linkerschouder achteruit en rechterschouder vooruit.
- Draai naar rechts: linkerschouder vooruit en rechterschouder achteruit.
- Stilstand: in een noodsituatie mag de ruiter 'stop' roepen.
- Fluitsignaal: iedereen komt onmiddellijk tot stilstand.

Op uw teken sturen de ruiters hun paarden vrij door de ruimte zonder tegen een obstakel of een medespeler aan te lopen.

Geef bij de start van het spel wat extra tijd om de commando's uit te proberen. Wissel tijdig de rol van paard en begeleider tussen de leerlingen (het dragen van de ruiter is immers een behoorlijke inspanning).

TIP

Doe deze opdracht eerst voor met een leerling. Demonstreer ook hoe je de afstand tussen de spelers steeds kan vergroten, waardoor het voor de voorste speler enger wordt om zich te laten vallen.

TIP

Laat de leerlingen niet meteen al extreem schuin gaan staan. U kunt bij de eerste poging(en) nog toelaten dat de leerlingen elkaar met de armen vasthouden. Later mogen alleen de schouders elkaar raken.

TIP

Hou bij het samenstellen van de tweetallen rekening met lengte en gewicht van de leerlingen zodat elk paard een ruiter kan dragen.

DIFFERENTIATIE

Bij grote verschillen in lengte of gewicht tussen de leerlingen, kunt u deze oefening ook uitvoeren zonder dat de ene leerling op de rug van de andere leerling zit. Het is vooral belangrijk dat de leerlingen de commando's oefenen voor de volgende activiteit.

Activiteit 4: Blinde slangen

- R** Verdeel de leerlingen in vier groepen van elk vier spelers. De overige leerlingen zorgen voor een veilig spelverloop. De vier groepen staan elk in een hoek van het speelveld en krijgen één van de kleuren van de pittenzakjes toegekend. De andere pittenzakjes liggen verspreid over het hele speelveld.

De vier spelers van elke groep staan in een rij achter elkaar. Elke speler legt zijn handen op de schouders van de speler voor hem/haar en vormt zo een slang. De eerste drie spelers van de rij zijn geblinddoekt. De achterste speler van de rij stuurt de groep over het speelveld door dezelfde signalen te gebruiken als in activiteit 3 'Paard en ruiters' (bijvoorbeeld, versnellen door beide schouders tegelijk naar voren te duwen). Elk commando moet onmiddellijk doorgegeven worden naar de voorste speler.

Er is een extra commando voor het oprapen van de pittenzakjes. Hiervoor moet de slang eerst tot stilstand gebracht worden: de laatste speler roept 'stop!'. Vervolgens **tikt** hij met beide handen tegelijk op de schouders. Zo weet de voorste speler dat er een pittenzakje voor zijn/haar voeten ligt.

De slangen bewegen zich over het speelveld op zoek naar de vijf pittenzakjes van hun kleur. De groep die het eerst vijf pittenzakjes heeft verzameld, wint het spel. Herhaal het spel met gewijzigde groepen en andere functies per speler (positie in de rij).

TIP

Verdeel de andere spelers over het terrein en laat hen tussenbeide komen als twee slangen dreigen te botsen.

Activiteit 5: Donkere muur

- R** Verdeel de leerlingen in twee gelijke groepen. Beide groepen plaatsen zich op ongeveer 10 meter van elkaar op het speelveld. Tussen de groepen zijn geen obstakels. De eerste groep maakt een rij ('de muur') met het gezicht naar de tweede groep. De leerlingen in de tweede groep zijn allen geblinddoekt en gaan achter elkaar staan.

Op uw signaal loopt de eerste geblinddoekte leerling recht naar 'de muur' en wordt daar opgevangen.

TIP

Laat iedereen een paar keer lopen, elke beurt een beetje sneller. Geef de leerlingen de keuze om de blinddoek wel of niet te gebruiken. In het geval ze nog angstig zijn, kunnen ze steeds de ogen openen.

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in een U-configuratie). De leerlingen zitten in ontspannen houding voor u om de les na te bespreken. De volgende vragen kunt u gebruiken voor de nabespreking:
- Bij welke activiteit voelde je je het minst veilig? Hoe kwam dat, denk je?
 - Hoe voelde je je toen je begeleid werd door een onbekende?
 - Wat helpt je om anderen te vertrouwen?
 - Wat heeft 'kunnen zien' volgens jou met vertrouwen te maken?

Judo – Grondtechnieken

LESDOEL	De leerling kan de grondtechnieken van het judo technisch correct uitvoeren.	
MATERIAAL	• Tatami (meerdere matten naast elkaar in een vierkant) of zachte afgebakende ondergrond • Wasknijpers (ongeveer 5 per leerling)	Alle activiteiten Intro activiteit 2
AANDACHTSPUNTEN	• Deze les bouwt verder op de stoeispelen van leerjaar 3 tot en met 6. In leerjaar 7 wordt er opgebouwd naar de sport judo. In deze les ligt de nadruk op de grondtechnieken. Voor starters zijn de grondtechnieken immers veiliger dan de staande technieken. Tijdens de introductie komt het voortbewegen over de grond aan bod, alleen en met een partner. In de kern van de les wordt tijdens één-tegen-één bewegingsvormen gewerkt aan kracht, evenwicht, coördinatie en technische judovaardigheid (zoals de 1ste en 2de houdgreep). • Leg de leerlingen uit dat bij judo respect voor zichzelf en voor de andere een belangrijke basishouding is. Ook het samenwerken met elkaar staat in judo voorop. Door met anderen samen te werken leren de leerlingen om hun technieken te verbeteren. Want zonder een tegenstander is judo niet mogelijk om te beoefenen. Je werpt zelf en wordt op jouw beurt geworpen. De tori is degene die bij een oefening een techniek uitvoert, de uke is degene die de techniek ondergaat.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan voor de **opwarming** op één rij aan een zijde van de tatami (of een alternatief zoals verschillende matten, een afgebakend speelveld...). U staat aan de overzijde van de tatami. U begroet de tatami voordat u deze betreedt en groet daarna de leerlingen door middel van een buiging.

Dit is een ideale setting om de leerlingen te wijzen op de betekenis van het woord (**judo** betekent 'zachte weg'), het respect voor de tegenstander, en enkele belangrijke judotermen, zoals **judoka** (hij/zij die het judo beoefent), **obi** (de band van een judoka), **tatami** (de mat) en **ne-waza** (de grondtechnieken in het judo).

Activiteit 1: Begroeten van de tatami

De leerlingen betreden en groeten de tatami zoals u hen voordeed. Vanuit hun rij verplaatsen ze zich meermaals naar de overkant van de tatami en terug. U geeft hen steeds de manier hoe ze zich moeten verplaatsen:

- op handen en voeten, met het gezicht naar de tatami gericht.
- op handen en voeten, met de rug naar de tatami gericht.
- kruipend, sluipend.
- rollend rond de lengteas.
- in pomphouding, met de romp zo recht mogelijk tijdens het springen.
- in hurkzit door middel van de kikkersprong.

TIP

Probeer de uitleg over de judo-begrippen te spreiden over de opwarming en te gebruiken in het verdere verloop van de les.

TIP

Sommige oefeningen tijdens deze les zijn vrij intensief. Terwijl de leerlingen even bijkomen, kunt u het judo stap voor stap uitlegen aan de leerlingen.

TIP

Splits de groep in twee om meer plaats te creëren en tijd te geven om bij te komen.

Activiteit 2: Wasknijpers stelen

- R** De leerlingen zitten verspreid op de tatami en hebben enkele wasknijpers op hun kleding gespeld. Op uw teken proberen de leerlingen zoveel mogelijk wasknijpers van andere leerlingen te stelen. Als iemand een wasknijper bemachtigd heeft, bevestigt hij/zij deze meteen aan de eigen kleding. Pas daarna mag hij/zij proberen een nieuwe wasknijper te pakken te krijgen. De leerlingen verplaatsen zich enkel op handen en voeten vanuit de zithouding.

TIP

Leerlingen mogen geen wasknijper stelen van een speler die er net één van hen heeft gestolen. Dit geeft de speler die een wasknijper bemachtigd heeft, even de tijd om de wasknijper bij zichzelf te bevestigen. Er mag ook maar één wasknijper per keer worden gestolen van dezelfde leerling.

KERN

🕒 30-40 MINUTEN

Activiteit 1: Voorbereiding van een één-tegen-één gevecht op de grond

- R** De leerlingen nemen in tweetallen een vrije plaats in op dezelfde rand van de tatami.

U geeft de leerlingen telkens de opdracht om de tatami over te steken en terug, op de manier die u aangeeft:

- Haasje over: Leerling 1 springt over leerling 2, die voorovergebogen staat met de handen steunend op de knieën, en zet zich op zijn/haar beurt in de houding. Daarna springt leerling 2 over leerling 1.
- Kruiwagen: Leerling 1 staat in handen-en-voeten-stand. Leerling 2 neemt de benen van leerling 1 vast en duwt hem als een kruiwagen vooruit.
- Leerling 1 staat in handen-en-knieën-stand. Leerling 2 legt zich met de rug op leerling 1 (achterhoofden tegen elkaar). Leerling 1 kruipt nu voorzichtig naar de overkant zonder dat leerling 2 het evenwicht verliest.
- Leerling 1 staat achter leerling 2 en grijpt hem/haar bij de heup. Leerling 2 probeert de overkant te bereiken, terwijl leerling 1 dit verhindert door aan de heupen te trekken (niet aan de kleren). Aan de overkant van de tatami wordt er gewisseld van positie.

TIP

U kunt de leerlingen van tevoren vragen wie thuis zelf een obi heeft. Als hij/zij hem mag meebrengen, kan hij/zij de leerlingen demonstreren hoe je een obi correct knoopt.

TIP

Het is belangrijk om bij het samenstellen van de tweetallen rekening te houden met het lichaamsgewicht van de leerlingen. Zet leerlingen met een vergelijkbaar lichaamsgewicht bij elkaar.

Activiteit 2: Vechtsporten één-tegen-één op de grond

- R** De leerlingen nemen in drietallen een vrije plaats in op de tatami. Ze bepalen samen de ruimte (bijvoorbeeld twee matten met de lange zijde tegen elkaar) waarin ze zullen vechten. Twee leerlingen gaan met elkaar vechten, terwijl de derde leerling als scheidsrechter optreedt.

U herinnert de leerlingen eerst nog eens aan het belang van respect voor de tegenstander in het judo. U informeert ook de scheidsrechters over hun taak. Zij zullen toekijken op de begrenzing van de twee matten, voorkomen dat iemand de tegenstander pijn doet, en het gevecht stopzetten als één van de judoka's afklopt of 'maita' roept. U legt uit dat de leerlingen altijd moeten luisteren naar de scheidsrechter.

U demonstreert daarna met één van de leerlingen de volgende werkvormen:

- Beide judoka's staan in handen-en-voeten-stand in startpositie met de hoofden naar elkaar. Ze proberen de tegenstander uit evenwicht te brengen door de steunhand van de tegenstander weg te trekken.

U kunt ook kiezen voor een moeilijkere versie qua evenwicht (maar veiliger voor de schouders): de judoka's staan in handen-en-voeten-stand, maar steunen slechts met het rechterbeen en de linkerarm. De rechterhand wordt gebruikt om de tegenstander uit evenwicht te brengen door te duwen tegen diens rechterhand.

- Beide judoka's gaan in hurkzit tegenover elkaar zitten. Ze proberen elkaar uit evenwicht te brengen door elkaar tegen de handen te duwen.
- De ene judoka gaat in handen-en-knieën-stand staan en probeert deze positie aan te houden. De andere judoka probeert hem/haar in eender welke positie omver en op de zij te krijgen.
- Beide judoka's zitten op de knieën met het gezicht naar elkaar. Ze proberen de tegenstander op de zij of de rug te krijgen. Dit kan door elkaars handen te duwen of door de heupen vast te grijpen.

TIP

Gebruik de rolwissels (scheidsrechter wisselt af met de judoka's) om de leerlingen te laten bijkomen en kort te peilen naar hun ervaringen of advies te geven.

TIP

Benadruk daarbij ook steeds het belang van het veilig vechten (bijvoorbeeld dat de hoofden niet tegen elkaar botsen, en dat de leerling enkel de heup mag vastgrijpen, dus niet aan de kleding mag trekken).

Activiteit 3: Houdgrepen 'kesa gatame' en 'kata gatame'

Belangrijk

Voer deze activiteit alleen uit als u weet dat u in staat bent om ze te begeleiden voor de hele groep. Voor het domein Sport en Spel zijn de minder technische activiteiten even relevant en belangrijk. U vindt vele videofragmenten op het internet waarin de uitvoeringen van de houdgrepen stapsgewijs worden uitgebeeld (bijvoorbeeld via YouTube).

- R** De leerlingen nemen hun plaats in op de tatami, opnieuw in drietallen (twee judoka's en een scheidsrechter). U demonstreert de houdgreep **kesa gatame** (zie afbeelding).

De judoka's nemen de kesa gatame-positie in zoals aangegeven op de afbeelding. De uke bevindt zich in ruglig, benen geplooid, voeten plat en de armen gespreid. De tori vertrekt vanuit de handen-en-voeten positie en brengt het rechterbeen schuin voorwaarts tot aan de linkerpols. Daarna plaatst de tori de rechterknie in de buurt van de rechteroksel van de uke. De tori zet zich in zitpositie en legt de rechterarm rond het hoofd van de uke.



De houdgreep Kesa Gatame

Door deze houdgreep wordt de geworpen uke op de vloer in rugligging gefixeerd. De uke probeert zich uit de geklemde positie te manoeuvreren. Indien de tori de houdgreep goed uitvoert, dan kan de uke zich vrijwel onmogelijk uit deze greep bevrijden. De tori maakt gebruik van het lichaamsgewicht om de uke te bedwingen. De benen van de tori zijn gespreid om meer kracht te kunnen genereren met de romp en de armen. De scheidsrechter treedt op waar nodig.

Wissel meerdere keren de rollen van de leerlingen (uke, tori en scheidsrechter).

U begeleidt steeds het gehele proces en ziet er op toe dat een greep nooit langer dan 25 seconden aanhoudt (u schakelt hiervoor ook de scheidsrechters in).

Optioneel

Indien de leerlingen de vorige houdgreep kesa gatame beheersen en u voldoende tijd over heeft, kan u ook de houdgreep **kata gatame** inleiden (zie afbeelding). Bij deze houdgreep plaatst de tori de rechterarm echter onder de oksel (en hand aan de schouder) in plaats van om de nek van de uke. U kan de resterende tijd van de kern van de les ook gebruiken om de kesa gatame verder te oefenen.

TIP

Herhaal de nieuwe termen Uke en Tori duidelijk en regelmatig aan de leerlingen. Gebruik deze terminologie vanaf dan ook consequent bij uw uitleg.



De houdgreep Kata Gatame

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen nemen een willekeurige plaats in op de tatami. Na de intense krachtinspanning in de kern van de les worden nu alle grote spiergroepen van het lichaam behandeld tijdens het **stretchen** (zie voor oefeningen de overkoepelende sectie 'Stretchen'). Tijdens het stretchen bespreekt u met de leerlingen hun eerste judo-ervaringen. Leg nogmaals de belangrijkste zaken uit van de oefeningen uit de les en gebruik de aangeleerde judo-terminen.

Judo – Werptechnieken

LESDOEL	De leerling kan de basis werptechnieken van het judo technisch correct uitvoeren.	
MATERIAAL	• Tatami (reeks van matten tegen elkaar in een vierkant) • Grote bal • Hoepels, 1 per drietal leerlingen	Alle activiteiten Intro activiteit 2 Kern activiteit 3
AANDACHTSPUNTEN	• Na de opwarming wordt in de kern van deze les eerst het vallen aangeleerd, een belangrijk veiligheidsonderdeel van judo. Daarna zullen de leerlingen tijdens één-tegen-één situaties de werptechnieken leren. Dezelfde boodschap als in de vorige les is van groot belang: bij judo is respect hebben voor zichzelf en voor de anderen uiterst belangrijk. • In de beschrijving van de kern van deze les, vindt u vier mogelijke activiteiten van hoe de leerlingen de basis val- en werptechnieken van het judo kunnen leren. Indien u merkt dat de tijd om de vierde activiteit (het aanleren van de eigenlijke werptechnieken) te beperkt is, kan u er gerust voor opteren om uitgebreider de eerste drie activiteiten te oefenen. Zij omvatten immers de basis voor de laatste activiteit. De aangeboden activiteiten zijn evenwaardig in functie van de beoogde leerdoelen. U kunt uw keuze hierin dus maken op basis van uw persoonlijke voorkeuren, het beginniveau en de progressie van de leerlingen of de beschikbare infrastructuur op de school.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Activiteit 1: Opwarming

- R** De leerlingen staan voor de **opwarming** op één rij aan een zijde van de tatami. U staat aan de overzijde van de tatami. U begroet de tatami voordat u deze betreedt en groet daarna de leerlingen door middel van een buiging.

De leerlingen groeten en betreden de tatami. Daarna lopen de leerlingen langzaam rond de zaal, tegen de wijzers van de klok in. Ze lopen op de buitenste matten van de tatami, op veilige afstand van elkaar. Tijdens het lopen introduceert u verschillende opdrachten.

Op uw teken verandert de looppas in:

- Achteruitlopen.
- Zijwaarts lopen met afwisselend gekruiste passen.
- Zijwaartse sprongen.
- Huppelen op één been, afwisselend met het andere been.
- In hurkzit wandelen.
- Voorwaarts springen tot stand op één been, gebogen in de knie, en de stand in evenwicht twee seconden aanhouden. Daarna voorwaarts springen op het andere been en opnieuw evenwicht zoeken. U geeft hierbij het ritme aan.

TIP

Wissel bovenstaande opdrachten steeds af met tussendoor rustig lopen om de bloedsomloop te ondersteunen. Met lopen wordt niet wandelen bedoeld, maar hardlopen op een laag tempo.

Activiteit 2: 'Raak de bal niet'

- R** De leerlingen vormen een kring en geven elkaar de hand. In het midden van de kring ligt een grote bal. Het spel start centraal op de tatami.

TIP

In plaats van een grote bal, kunt u ook een ander groot voorwerp gebruiken zoals een kleed of een doek.

Op uw teken trekken de leerlingen elkaar in de kring, in allerlei vormen aan de hand van de volgende regels:

- De kring mag niet breken.
- Een leerling mag de bal niet raken.
- De voet van een leerling mag niet naast de tatami worden geplaatst.
- Een leerling die door de bewegingen de bal raakt, krijgt een verliespunt.
- Waar de kring breekt, krijgen beide leerlingen aan de uiteinden van het breekpunt een verliespunt.
- Telkens als er verliespunt is, herstart het spel centraal weer op de tatami.

TIP

Wijs vier scheidsrechters aan om de zijden van de tatami te 'bewaken'. Zo kunt u zelf de bal en de kring in het oog houden.

TIP

Bij een groot aantal leerlingen, kunt u de groep in twee splitsen en twee kringen maken.

KERN

⌚ 30-40 MINUTEN

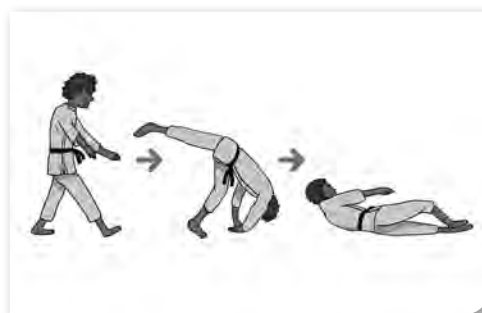
Activiteit 1: Vallen

- R** De leerlingen nemen een vrije plaats in op de tatami. U demonstreert achtereenvolgens de volgende vier valtechnieken.

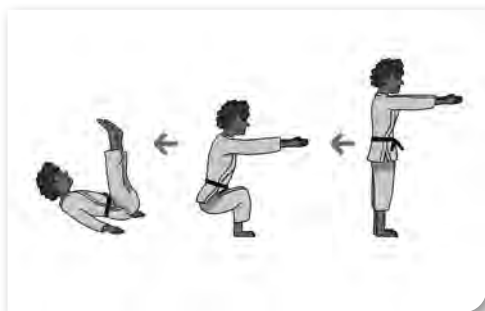
Uit onderstaande suggesties kiest u **twee van de vier** vallen zodat u voldoende tijd hebt om deze technieken grondig te laten oefenen. Bij de voorwaartse en achterwaartse val kan u ook starten vanuit respectievelijk knie- en zithouding om de val in eerste instantie in te oefenen.



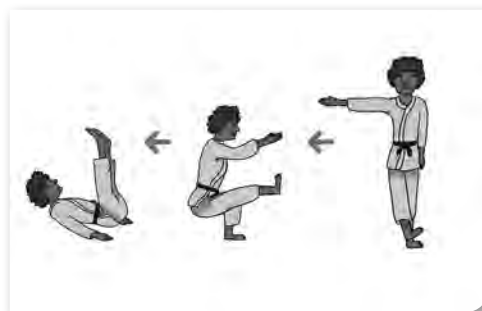
Val voorwaarts



Voorwaartse rol



Val achterwaarts



Val zijwaarts

- **Val voorwaarts:** Val volledig gestrekt naar voren. Breek de val door met beide onderarmen op de tatami af te slaan. Deze techniek kan eerst vanuit knieënstand aangeleerd worden om het breken van de val in te oefenen.
- **Voorwaartse rol:** Maak met de rechtervoet een stap voorwaarts en hou de handen voor het lichaam. Trek de rechterarm diagonaal naar binnen (richting linkerheup) en zet de koprol in. Op het moment dat de voeten de grond raken, sla je af met de linkerarm.
- **Val achterwaarts:** Ga vanuit gestrekte stand met de armen horizontaal voorwaarts op je hielen zitten en val achteruit. Rol af over de gekromde rug met hoofd voorwaarts gebogen en sla met beide armen af op de tatami.
- **Val zijwaarts** (opgelet: hoger niveau en moeilijkheidsgraad): Zwaai het rechterbeen voorwaarts alsof het weggemaaid wordt. Strek de rechterarm zijwaarts tot op schouderhoogte en buig tegelijkertijd door de linker knie. Maak tijdens de val een kwartdraai naar links met het lichaam. Sla met de rechterarm af op de tatami.

TIP

Leg de nadruk op het afslaan met de armen op de tatami om de val te breken. Tijdens de demonstraties mag het afslaan theateraal of overdreven worden uitgevoerd.

Activiteit 2: Samen één-met-één

- R** De leerlingen nemen per tweetal plaats in een cirkel rondom de tatami.

Tijdens deze activiteit duidt u achtereenvolgens de duo's van leerlingen aan die op uw teken één van de oefeningen zullen uitvoeren. Indien de tatami dit toelaat, kunnen alle duo's samen oefenen.

Bij deze opdracht geeft u zelf geen demonstratie vooraf om zoveel mogelijk vrijheid van bewegingsuitvoering te bieden aan de leerlingen. U geeft de leerlingen volgende instructies:

- Ga op de tatami zitten met de rug tegen elkaar. Beide leerlingen kruisen de armen voor de borst. Probeer samen in een vloeiende beweging recht te staan en opnieuw te gaan zitten. Zoek naar een goede positie van de voeten, zodat je het opstaan en gaan zitten vlot achter elkaar kan uitvoeren zonder de voeten nog te verplaatsen.
- Ga allebei met de voeten tegen elkaar staan, je tenen raken de tenen van je partner. Houd met je rechterhand de linkerhand van je partner vast. Probeer de armen volledig te strekken terwijl je allebei het lichaam kaarsrecht naar achter kantelt. Vanuit deze positie probeer je nu afwisselend te gaan zitten of samen te gaan zitten, steeds zonder het evenwicht te verliezen.
- Ga met de rug tegen elkaar staan en strek de armen verticaal omhoog. Grijp de handen van je partner. De tori buigt voorover waardoor de rug van de uke volledig gestrekt wordt. In een vloeiende beweging trekt uke de benen tegen de borst, waardoor hij een koprol achterover maakt over de rug van tori. Bij het achterover rollen houdt de uke de kin tegen de borst.

TIP

Hou ook bij deze oefeningen rekening met het lichaamsgewicht van de leerlingen en probeer tweetallen te vormen met een vergelijkbaar lichaamsgewicht.

TIP

Laat de judoka's goed met elkaar communiceren: in het aanleren van judotechnieken is samenwerking essentieel.

Activiteit 3: Werptechnieken één-tegen-één

- R** De leerlingen nemen in drietallen een vrije plaats in op de tatami. Ze bepalen samen de ruimte (bijvoorbeeld twee matten met de lange zijde tegen elkaar) waarin ze zullen vechten. Twee leerlingen gaan met elkaar vechten, de derde leerling treedt op als scheidsrechter.

U herinnert de leerlingen eerst nog eens aan het respect voor de tegenstander. Ook de taak van de scheidsrechter wordt toegelicht (het toekijken op de begrenzing van de twee matten en het naleven van de spelregels).

U demonstreert daarna met één van de leerlingen de volgende werkvormen:

- De judoka's plaatsen de rechtersvoet met de buitenkant tegen elkaar en geven elkaar de rechterhand. Op het startsignaal van de scheidsrechter proberen ze de tegenstander uit evenwicht te brengen door enkel kracht uit te oefenen met de rechterhand. De linkervoet mag verplaatst worden. Bij het verplaatsen van de rechtersvoet ben je uit evenwicht en heb je verloren. De activiteit wordt herhaald met de andere voet.
- De hoepel ligt op de tatami. De tori staat met een voet in de hoepel en een voet erbuiten. De uke staat op zijn/haar voorkeursbeen buiten de hoepel. Tori en uke geven elkaar de rechterhand en proberen na het startsignaal elkaar uit evenwicht te brengen. De tori is uit evenwicht als de voet in de hoepel de grond niet meer raakt. De uke is uit evenwicht als beide benen buiten de hoepel de grond raken. De activiteit wordt herhaald met het andere been.
- Beide judoka's nemen de heup van de tegenstander stevig vast. Op het startsignaal van de scheidsrechter proberen ze de tegenstander met minstens een voet buiten de grenzen van het spelveld te dwingen. Er wordt niet aan de kleding getrokken.

U voorziet voldoende rolwissels (judoka's en scheidsrechter) om de leerlingen na een intense inspanning te laten recupereren.

TIP

Geef de leerlingen advies over hoe je tot scoren kunt komen (bijvoorbeeld bij trekkraft op de heup plots geen kracht meer zetten, waardoor de tegenstander verrast wordt).

Activiteit 4: Werptechnieken 'osoto-gari' en 'ouchi-gari'

- R** De leerlingen nemen hun plaats in op de tatami. Ze zitten samen in drietallen (2 judoka's en 1 scheidsrechter).



U demonstreert met twee leerlingen de werptechniek **osoto-gari** (zie links op afbeelding). De tori voert de worp uit en de uke ondergaat de worp.

Op het commando van de scheidsrechter wordt de worp ingezet. De tori trekt de uke aan de rechterarm fors naar voren, waardoor het lichaamsgewicht van uke op het rechterbeen terecht komt. Vervolgens haalt de tori met zijn/haar rechterbeen, het rechterbeen van de uke weg met een zwaaiende beweging.

Indien het judo niveau van de leerlingengroep hoog is, en u van mening bent dat ze de vorige werptechniek beheersen, kan u ook de **ouchi-gari** inleiden (zie rechts op afbeelding). De tori gaat met het lichaam vooruit op de borst van de uke en haalt vervolgens met het rechterbeen het linkerbeen van uke binnenwaarts onderuit, waardoor de uke op de rug valt.

TIP

Herinner de leerlingen herhaaldelijk aan de uitvoerende rol van de tori en het ondergaan van de worp door de uke. Tori en uke werken samen bij het aanleren van een techniek.

TIP

Maak aan de leerlingen duidelijk dat een succesvolle worp steeds ingeleid wordt door het uit evenwicht brengen van de tegenstander. Judo is een combinatie van kracht en techniek, maar ook van actie en reactie.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

R Alle leerlingen nemen een willekeurige plaats in op de tatami. Na de intense krachtinspanning in de kern van de les worden nu alle grote spiergroepen van het lichaam behandeld tijdens het **stretchen** (zie voor oefeningen de overkoepelende sectie 'Stretchen').

Tijdens het stretchen vraagt u de leerlingen aan te geven welke technieken zij leuk of niet leuk vonden en waarom zij dat vonden. U kunt ook vragen naar welke technieken eenvoudig en moeilijk waren.

U kunt vervolgens bepaalde technische vaardigheden van judoka's herhalen die iets moeilijker waren. Doorloop ook nog eens samen de aangeleerde judotermen. Sluit de les af met voldoende aandacht voor het belangrijkste aspect van de les, namelijk het respect voor de tegenstander. Judo wordt niet voor niets de 'edele kunst van de zelfverdediging' genoemd.

Honkbal – Tijdperceptie

LESDOEL	De leerling kan de slagtechniek van honkbal toepassen.	
MATERIAAL	• Hoepels, voor elke leerling en de leerkracht • 4 hoepels • 1 mat • 1 volleybal	Intro activiteit Kern activiteit Kern activiteit Kern activiteit
AANDACHTSPUNTEN	• De gemeenschappelijke component in deze les is 'timing', het nemen van beslissingen op basis van lichamelijke, ruimtelijke en tijdsfactoren. Timing is een belangrijke determinant in ons dagelijks leven (bijvoorbeeld een drukke straat oversteken) en in vele sportdisciplines (waaronder honkbal).	

INTRODUCTIE

⌚ 5 MINUTEN

Activiteit: Hoepelverkenning

- R** De leerlingen nemen elk een hoepel en kiezen een vrije ruimte in de zaal.

De leerlingen verkennen individueel de bewegingsmogelijkheden van een hoepel. Enkele mogelijkheden zijn ter plaatse laten draaien, wegwerpen met tegeneffect, draaien rond de heupen, draaien rond de ledematen... U loopt rond en observeert. U selecteert de uitzonderlijke of opvallende bewegingen en laat deze leerlingen hun beweging voordoen aan de hele groep. De andere leerlingen doen deze beweging na.

Vervolgens demonstreert u het ter plaatse laten draaien van de hoepel. De leerlingen proberen hun eigen hoepel zo lang mogelijk te laten draaien. Op deze manier kunt u de hoepel als een 'tijds klok' gebruiken voor de activiteiten in de kern van de les.

KERN

⌚ 50 MINUTEN

Activiteit 1: Stopt de klok?

Indien u dit wenst, kan u kiezen om slechts één van beide voorgestelde activiteiten met de leerlingen uit te voeren. Hierdoor komt er meer tijd vrij voor slagbal zelf. Het is wel belangrijk minstens één van de activiteiten in de les aan bod te laten komen, omdat de verwijzing naar het concept 'timing' duidelijk gemaakt wordt.

- R** De leerlingen nemen een hoepel en kiezen een vrije ruimte in de zaal.

Haasje overspringen

De leerlingen leggen de hoepel op de grond en gaan erin staan. U legt uit dat de hoepel zal gebruikt worden als een klok voor de oefeningen. Op uw teken laten de leerlingen hun hoepel ter plaatse draaien. Zodra de klok loopt (de hoepel

die begint te draaien), moet iedereen de hoepel verlaten en bij drie verschillende leerlingen haasje over springen. Als de klok stopt (hoepel die op de grond ligt), moeten de leerlingen terug in hun eigen hoepel staan (nog voor de laatste beweging van de hoepel). De opdracht is geslaagd als iedereen drie keer haasje over heeft gesprongen en terug in de eigen hoepel staat voordat de klok is gestopt.

Timing is uiterst belangrijk bij de uitvoering van deze opdracht omdat de leerlingen samen beslissingen moeten nemen wie over wie haasje overspringt. Dit kan enkel gebeuren met leerlingen die op dat moment vrij zijn en zelf niet haasje overspringen met een andere leerling. Ook het evenwicht tussen zelf springen en jezelf aanbieden voor een andere leerling om te springen, zijn keuzes die snel moeten worden gemaakt.

TIP

Start met iedereen één keer haasje over te laten springen en bouw het op tot het moment dat het voor de groep nog net of net niet lukt.

Muren, bomen of andere objecten aantikken

De leerlingen laten op uw signaal opnieuw de eigen hoepel draaien. Voordat de hoepel stilvalt, moeten de leerlingen zoveel mogelijk muren van de zaal, bomen op het erf of andere afgesproken objecten aantikken. Hierbij lopen ze tussen de draaiende hoepels zonder deze aan te raken. U kunt inschatten hoeveel muren of bomen getikt kunnen worden door de leerlingen (bijvoorbeeld twee of drie). Dit is voornamelijk afhankelijk van hoe de ruimte (de zaal, het veld, het erf) eruitziet in uw school.

TIP

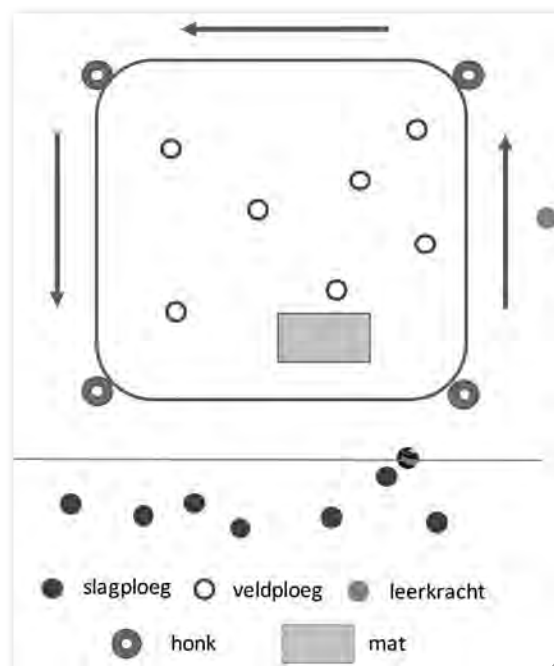
Herhaal de activiteit enkele keren, maar laat de leerlingen vooraf even nadenken over het beste looppatroon om in zo weinig mogelijk afstand zoveel mogelijk muren of bomen aan te tikken en tussen de andere hoepels te lopen.

Activiteit 2: Slagbal – Honkbal

- R** De leerlingen worden opgesplitst in twee groepen (ploegen). De ene ploeg neemt plaats in het veld, de andere ploeg is aan slag. U legt vier hoepels (als honken) op elke hoek in een groot vierkant op het veld. Leg een mat vooran in het veld.

De speler die aan slag is, gooit de bal in het veld zodanig dat die binnen het terrein (begrensd door de honken) terechtkomt. Komt de bal buiten het veld terecht, dan krijgt de speler nog twee kansen om een geldige 'slag' te maken. Lukt het na drie 'slagen' niet om in het veld te gooien, dan is de beurt van deze speler voorbij. De leerling dient weer achterin de rij van zijn/haar ploeg te gaan staan.

Als de bal in het veld wordt gegooid, loopt de speler (nu loper) rond het veld van de ene honk naar de volgende honk en moet hij/zij de honken zo snel mogelijk in de aangegeven richting passeren. Daarbij moet de loper met een voet in elk honk gestapt hebben.



Ondertussen wordt de bal door de tegenpartij in het veld opgevangen en gegooid van de ene leerling naar de andere in de richting van de mat. Er mag nooit gelopen worden met de bal. De tegenpartij moet proberen de bal op de mat te drukken (neer te leggen) voordat de loper zijn ronde heeft afgemaakt.

Als de loper merkt dat hij/zij de volledige ronde niet zal kunnen uitlopen, mag hij/zij in één van de honken blijven staan. Deze speler kan zijn/haar ronde dan verder zetten of afmaken wanneer de volgende speler van zijn ploeg aan slag is. Als de loper een ronde afmaakt, scoort de ploeg een punt. Als de speler een hele ronde in één beurt afmaakt, krijgt de ploeg drie punten. Als de bal echter op de mat afgedrukt wordt voordat de speler bij een honk is (vooraleer zijn/haar voet in de hoepel staat), dan is hij/zij uitgeschakeld.

U probeert vooraf een inschatting te maken van de resterende tijd voor de kern van de les. Op basis daarvan geeft u aan hoeveel minuten elke ploeg aan slag en in het veld zal staan (bijvoorbeeld twee helften van 15 minuten).

TIP

Laat u bijstaan door enkele leerlingen voor de arbitrage en de puntentelling. Plaats bijvoorbeeld bij elke honk een leerling om te controleren of een loper in de hoepel staat voor de bal op de mat wordt afgedrukt.

AFSLUITING

🕒 5 MINUTEN

- R** Alle leerlingen komen in uw buurt staan. Om het slagbal-deelte zo lang mogelijk te laten duren, wordt de afsluiting van deze les beperkt tot een korte nabespreking. U kunt de leerlingen vragen om tijdens de nabespreking staand te stretchen.

Tijdens de nabespreking benadrukt u het belang van timing. Vraag bijvoorbeeld welke factoren tijdens het slagbal bepalen of je al dan niet slaagt in je opzet. Door deze korte vraag-antwoord sessie leidt u de leerlingen naar de gemeenschappelijke component van de les, namelijk het nemen van eigen beslissingen in functie van de beschikbare tijd. Eventueel vraagt u de leerlingen nog naar situaties in het dagelijks leven waar dergelijke, soms snelle beslissingen ook een rol kunnen spelen.

Auditieve oriëntering – reactie

LESDOEL	De leerling kan de werptechniek bij goalbal op een juiste manier toepassen.	
MATERIAAL	• Speel- of blinddoeken, 1 per leerlingen	Kern activiteit 1
	• Matjes, 1 per leerling	Kern activiteit 1
	• Goalballen, 1 per 4 spelers (zie ook tip bij Kern activiteit 2)	Kern activiteit 2
	• Matten, 1 per 2 spelers	Kern activiteit 2
	• Goalballen, 1 per 4 spelers	Kern activiteit 3
	• Matjes, 1 per 2 spelers	Kern activiteit 3
	• Kegels, 2 per doel	Kern activiteit 3
	• Matten, 6 in totaal	Kern activiteit 4
	• 1 goalbal	Kern activiteit 4
	• 4 kegels	Kern activiteit 4
AANDACHTSPUNTEN	• De gemeenschappelijke component in deze les is 'reactie en oriëntering op een auditieve stimulus'. De les bouwt daarbij op naar de sport 'goalbal', een paralympische sport voor personen met een visuele beperking. • Ter voorbereiding vindt u heel wat videomateriaal over goalbal op het internet (bijvoorbeeld via YouTube).	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R De leerlingen gaan op een willekeurige plaats in de ruimte staan. Ze staan met hun gezicht naar u gericht. Als **opwarming** voeren de leerlingen de activiteit 'Waar ben ik?' uit. Op uw teken sluiten ze de ogen.

U gaat centraal voor de groep staan en geeft een reeks van opdrachten die de leerlingen onmiddellijk moeten uitvoeren:

- Bij de opdracht '90 graden links/rechts' maken de leerlingen met gesloten ogen een kleine sprong in de lucht met een kwartdraai in de aangegeven richting.
- Bij de opdracht '180 graden links/rechts' maken de leerlingen met gesloten ogen een sprong in de lucht met een halve draai in de aangegeven richting.

U geeft de leerlingen ongeveer tien keer een opdracht en u zorgt ervoor dat de leerlingen eindigen in de beginpositie (naar u gericht).

Na de reeks van opdrachten vraagt u de leerlingen om de ogen te openen en vertelt u hen dat als ze telkens exact 90 of 180 graden in de juiste richting hebben gesprongen, ze nu opnieuw met hun gezicht naar u gericht staan. De leerlingen kunnen hun ruimtelijke oriëntatie tijdens de sprongen hierdoor zelf beoordelen.

U herhaalt de vorige opdracht maar geeft de instructies nu sneller na elkaar.

TIP

In deze fase van de les wordt er nog niet met blinddoeken gewerkt, de leerlingen kunnen de ogen openen als ze zich oncomfortabel voelen.

TIP

U kunt de eerste opdrachten eventueel oefenen met de ogen open. Maak de leerlingen nadien duidelijk dat de situatie veilig is om de opdrachten met de ogen gesloten uit te voeren.

U herhaalt de opdracht nog een keer, maar geeft nu aan dat u zich zult verplaatsen tijdens het geven van de instructies. Hierdoor kunnen de leerlingen zich moeilijker oriënteren op de locatie van de uw stem, de bron waar het geluid vandaan komt.

Het is belangrijk om na deze reeks even te reflecteren met de leerlingen hoe zij de opdrachten hebben ervaren. Hoe voelt het om zich zonder visuele hulp te oriënteren?

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: Blind bewegen

- R** De leerlingen nemen een vrije plaats in de ruimte in. Ze staan op een matje, met het gezicht gericht naar de kant waar u staat. De leerlingen doen hun blinddoek om.

TIP

Als er geen matjes zijn, vormt dit geen probleem.

U vertelt de leerlingen dat ze een reeks van houdingen zullen moeten aannemen en deze zo lang mogelijk moeten aanhouden zonder het evenwicht te verliezen. Als ze hun evenwicht verliezen, gaan ze opnieuw zo snel mogelijk in de houding staan.

Geef met duidelijke instructies een reeks opdrachten aan de leerlingen. Bijvoorbeeld:

- Ga met beide voeten aangesloten staan. De voeten staan tegen elkaar.
- Ga op één been staan.
- Ga op één been staan met de handen gekruist voor de borst.
- Ga op één been staan en klap ritmisch in je handen, afwisselend voor en achter je lichaam.
- Ga op één been staan en zak zo diep mogelijk door je knie.
- Ga op één been staan en spring van het ene been op het andere. Zoek naar je evenwicht op het andere been (wacht telkens enkele seconden totdat je het evenwicht hebt gevonden).
- Huppel op één been ter plaatse op het matje.
- Maak al huppelend een volledige draai rond je as.

U zorgt ervoor dat alle oefeningen symmetrisch worden uitgevoerd (zowel op het linker- als het rechterbeen). Leg de leerlingen nogmaals uit dat het volledig blind uitvoeren van de opdrachten belangrijk is om de juiste beleving te ervaren. Herhaal ook nog eens dat de situatie veilig is, omdat niemand zich in jouw ruimte begeeft en je dus niet kan botsen.

Activiteit 2: Goalbal werpen en vangen

- R** De leerlingen vormen groepen van vier. Per groep zijn er twee spelers die geblinddoekt worden (goalbalspelers) en twee begeleiders (ook ballenrapers). Zorg voor voldoende ruimte tussen de spelers zodat ze niet misleid worden door andere ballen. U geeft telkens de instructie tot gooien, zodat het rollen gelijktijdig gebeurt.

TIP

U kunt een goalbal gemakkelijk maken door een softbal in een plastic zak te tapen. Door het plastic maakt de bal een krakend geluid tijdens het rollen, waardoor de spelers zich auditief kunnen oriënteren.

U geeft de leerlingen nog de volgende aandachtspunten vooraf mee:

- Tijdens de uitvoering van de worpen is absolute stilte noodzakelijk.
- De spelers rollen en vangen de bal vanuit een “zit op de knieën” positie.
- De bal moet gerold (dus niet in de lucht werpen) worden, zodat de goalbal of het plastic rond de softbal geluid maakt waarop de tegenspeler zich kan oriënteren.

De goalbalspelers bevinden zich met hun begeleider (ballenraper) elk aan een zijlijn van het afgebakende terrein. De goalbalspelers zitten op hun knieën, de begeleiders staan rechtop.

De goalbalspeler heeft de bal vast. Hij/zij rolt de bal zo nauwkeurig mogelijk rechtdoor naar de tegenpartij. De goalbalspeler aan de andere kant van het terrein stopt de bal door zich op het geluid te oriënteren. De begeleiders kunnen verloren ballen oprapen en fluisterend feedback geven over de richting van de bal (bijvoorbeeld ‘de bal kwam ongeveer een halve meter aan je rechterzijde’).

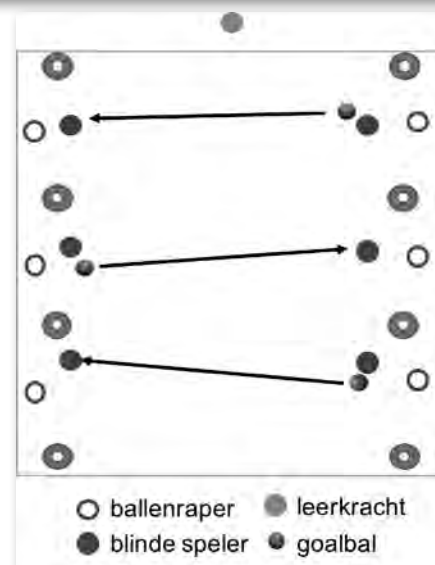
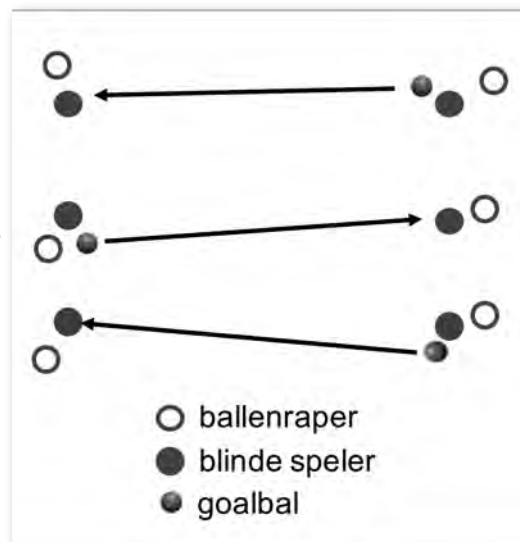
Activiteit 3: Goalbal één-tegen-één

- R** De leerlingen verdelen zich in groepen van vier spelers. Per groep zijn er twee spelers die geblinddoekt worden (goalbalspelers) en twee begeleiders (ook ballenrapers). Er worden per groep twee doelen opgesteld (door twee kegels op twee meter afstand van elkaar). De goalbalspelers stellen zich op de doellijn op, elk aan de zijlijn van het afgebakende terrein (tegenover elkaar). De begeleiders nemen plaats achter de doellijn.

Alvorens de goalbalspelers hun blinddoek omdoen, demonstreert u hoe rechtopstaand gerold mag worden met de bal (met twee handen de bal vasthouden en van tussen de benen werpen zodanig dat de bal over het hele traject over de grond rolt). Daarna toont u hoe de bal gestopt kan worden (door snel met het lichaam op de linker- of rechterzijde te gaan liggen en zich zo lang mogelijk te maken). De spelers spelen nu één-tegen-één, geholpen door hun begeleiders.

Las af en toe een stopmoment in om de werptechniek bij te sturen (bijvoorbeeld ervoor zorgen dat er over de grond gerold moet worden zodat de bal geluid maakt). Alsook om de verdedigende houding bij te sturen (bijvoorbeeld steeds ter hoogte van de doellijn blijven). Benadruk ook dat de begeleiders een belangrijke rol vervullen. Zij kunnen fouten en werkpunten opmerken en kunnen de spelers tijdens het spel fluisterend bijsturen.

Wissel regelmatig van rol (goalbalspeler en begeleider) zodat alle leerlingen beide rollen minstens een keer uitvoeren.

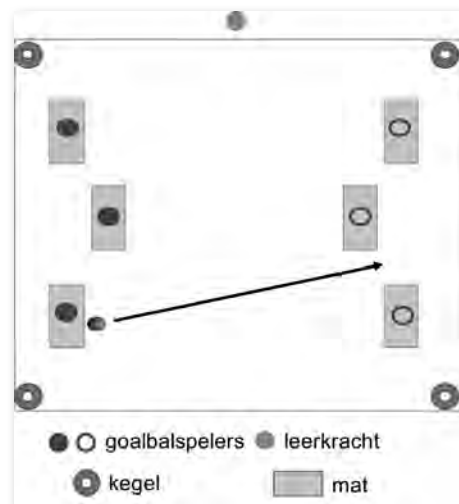


Activiteit 4: Goalbal drie-tegen-drie

- R** Zet het speelterrein af door middel van vier kegels. De achterlijnen van het terrein zijn ook de doellijnen (de officiële breedte bij goalbal is 9 meter). Gebruik langs elke doellijn drie matten waarop een speler zal plaatsnemen (indien beschikbaar). Elke doellijn wordt verdedigd van op drie matten. De middelste mat ligt een beetje meer naar voren dan de twee anderen, waardoor de spelers elkaar niet kunnen raken tijdens het verdedigen van het doel.

Laat zes geblinddoekte leerlingen op de matten plaatsnemen. De andere leerlingen nemen plaats naast het terrein en achter het doel om verloren ballen snel op te rapen.

De geblinddoekte spelers kunnen zich op het speelveld oriënteren dankzij de matten. Vraag absolute stilte tijdens het spel. Uiteraard mag het publiek wel juichen als er een doelpunt wordt gemaakt, maar tijdens het spel is auditieve oriëntatie essentieel. De speler met de bal rolt de bal krachtig naar het doel van de tegenpartij en probeert te scoren. De bal raakt de grond op elk moment. De verdedigende ploeg oriënteert zich op het geluid van de bal en probeert de bal te stoppen. Zodra de bal onder controle is, mag hij/zij onmiddellijk terugrollen. Wissel de spelers regelmatig zodat iedereen speelgelegenheid heeft.



TIP

Gebruik een scheidsrechterfluitje om spelhervattingen aan te kondigen. Vraag absolute stilte na elk fluitsignaal, tot de bal in doel is of buiten het speelveld.

TIP

Gebruik verschillende stopmomenten om aandachtspunten te benadrukken, zoals de manier en richting van werpen, de verdedigende lichaamshouding.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in een U-configuratie).

Bespreek samen met de leerlingen hun ervaringen met het reageren op auditieve stimuli (het geluid van de goalbal). Vraag hen bijvoorbeeld hoe het voelde om te bewegen zonder iets te zien, om zoveel vertrouwen in je begeleider te moeten hebben, om de ruimte om je heen niet te kunnen zien, om samen te spelen zonder naar elkaar te kunnen kijken en visuele tekens te geven.

Volleybal – Prellbal

LESDOEL	De leerling kan de toets- en opslagtechniek bij prellbal correct uitvoeren.	
MATERIAAL	• Volleyballen, 1 per twee leerlingen • Zweedse banken • Volleyballen (1 per tweetal) • Zweedse banken • Volleyballen (1 per tweetal)	Intro activiteit Kern activiteit 1 Kern activiteit 1 Kern activiteit 2 Kern activiteit 2
VOORBEREIDING	Ter voorbereiding kunt u videomateriaal raadplegen op het internet (bijvoorbeeld YouTube). U kunt de leerlingen ook vooraf de opdracht geven om naar een filmpje over 'Prellbal' te kijken ter voorbereiding op deze les.	
AANDACHTSPUNTEN	Prellbal (of stuitbal) is een spelvorm dat gespeeld wordt volgens het concept van volleybal. Er zijn bij prellbal minder hoge balvaardigheidseisen nodig. Prellbal wordt gespeeld op een volleybalterrein waarbij het hoge net vervangen wordt door een Zweedse bank of een horizontaal gespannen touw op circa 30 cm hoogte. In tegenstelling tot volleybal, waarbij de bal rechtstreeks over net wordt gespeeld, moet de bal bij prellbal eerst op de eigen speelhelft gestuit worden. Bij het 'passen' van de bal mag de bal ook één keer stuiten tussen twee spelers. Maximaal drie spelers mogen de bal raken voordat deze opnieuw via de eigen speelhelft over het net wordt gestuit. De les wordt opgebouwd naar een vier-tegen-vier prellbal oefenwedstrijd.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R De leerlingen gaan in tweetallen op een willekeurige vrije plaats in de zaal staan. Elk tweetal heeft een volleybal. Tijdens de introductie vindt een **opwarming** plaats omtrent balgevoel.

Demonstreer met één van de leerlingen hoe de bal gespeeld kan worden. U slaat met de vuist of de vlakke hand op de bovenkant of zijkant van de bal (een onderhandse slag is niet toegestaan) of drukt de bal naar beneden met de vingers van één hand (zoals het toetsen in volleybal, maar dan neerwaarts gericht).

De leerlingen spelen de bal naar elkaar en proberen de bal zo goed mogelijk onder controle te houden. Ze zorgen ervoor dat er telkens slechts één stuit is van de bal tussen de balcontacten.

Toon tijdens een stopmoment hoe je de bal moet spelen als je deze op je backhand krijgt (de andere kant van je lichaam dan de kant van je voorkeurshand). Het is om de bal met zowel de linker- als de rechterhand te kunnen spelen. Maar sommige spelers verkiezen een backhand met de voorkeurshand boven een forehand van de niet-voorkeurshand. U toont de leerlingen beide opties.

Na enkele minuten laat u de leerlingen nog steeds als ploegmaat spelen, maar vraagt hen om de bal zowel op de forehand als op de backhand van de ploegmaat te spelen.

TIP

Benadruk dat alle leerlingen zich zullen opwarmen als ploegmaten. Ze spelen de bal naar elkaar in een comfortabele positie zodat de andere leerling de bal makkelijk kan terugspelen.

Als een tweetal de bal goed onder controle heeft, mogen deze leerlingen zich gaan verplaatsen in de ruimte. Het is belangrijk om samen de bal goed onder controle te houden en andere tweetallen niet te storen door de verplaatsingen.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: Prellbal één-tegen-één

- R** Verdeel de zaal over de lengte in 2 delen door middel van Zweedse banken (het net). De leerlingen nemen plaats op het terrein tegenover hun partner aan de andere kant van het net. Elk tweetal heeft een volleybal.

Demonstreer samen met een leerling aan de andere kant van het net hoe er competitief gespeeld kan worden. Bij het overspelen moet de bal eerst stuiten op de eigen speelhelte. De speler die de bal ontvangt, mag de bal één keer laten stuiten en moet dan de bal met een stuit in de eigen speelhelte overspelen. De bal mag de bank niet raken (zie afbeelding).

Vervolgens demonstreert u de opslag. De opslagtechniek voor prellbal is vergelijkbaar met de bovenhandse opslag uit het volleybal, alleen moet de bal eerst op de eigen speelhelte stuiten. Deze opslag wordt gegeven van achter de achterlijn van het speelveld. Opnieuw moet de bal één keer stuiten in de eigen speelhelte voordat hij over het net gaat.

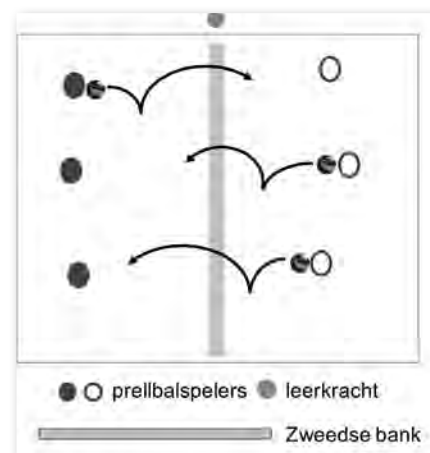
Laat de leerlingen nu steeds een rally starten met een opslag en daarna proberen om een punt te scoren. Baken nu ook zijlijnen af om de spelers te dwingen de bal goed gericht te spelen. Begin met de zijlijnen dicht bij elkaar zodat het richten van de slag benadrukt wordt.

Activiteit 2: Prellbal twee-tegen-twee en vier-tegen-vier

- R** Organiseer de ruimte zodat leerlingen in een twee-tegen-twee configuratie kunnen oefenen.

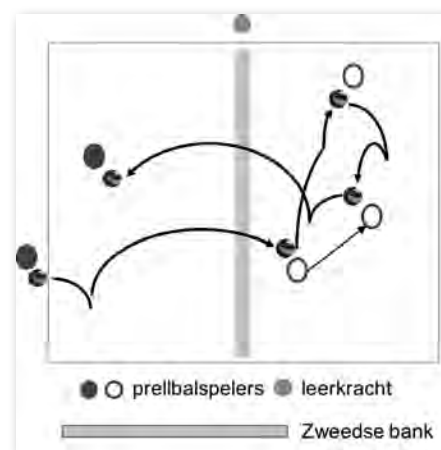
Geef vier spelers instructies over hoe ze het spel moeten spelen. De andere spelers kijken toe terwijl de demonstratie wordt gegeven.

Na de opslag, waarbij de bal één keer op de eigen speelhelte stuit, probeert de tegenpartij twee passes te geven voordat ze de bal weer overspelen via een stuit (zie afbeelding). Als alles duidelijk is, worden de spelers over de verschillende afgebakende terreinen verspreid en beginnen ze het twee-tegen-twee spel.



TIP

Tussendoor last u een stopmoment in om verschillende strategieën te bespreken of te demonstreren, zoals het afwisselend spelen met korte en lange ballen, en met lage en hoge ballen, laag en hoger over het net...



Als de leerlingen de twee-tegen-twee situatie onder de knie hebben, initieert u de vier-tegen-vier situatie. Hierbij mag ook de puntentelling worden bijgehouden (dezelfde telling als bij volleybal).

TIP

Leg uit dat er een belangrijk verschil is met volleybal. Bij volleybal wordt de laatste pass vaak dicht bij het net gegeven om een goede smash mogelijk te maken. Omdat bij prellbal de bal echter wordt overgespeeld met een stuit, wordt de laatste pass steeds achteruit gegeven.

AFSLUITING

🕒 5-10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in U-configuratie).

Bespreek samen de overeenkomsten en de verschillen tussen prellbal en volleybal. De regels van beide spelen zijn gelijk, alleen de manier waarop de bal gespeeld wordt is verschillend. Ook de puntentelling en het systeem van doorschuiven is volledig gelijk bij beide spelvormen. Vraag de leerlingen naar hun ervaringen wat betreft de vaardigheid om de bal te spelen.

Volleybal – Basistechnieken

LESDOEL	De leerling kan de basistechnieken van volleybal en netbal correct uitvoeren.	
MATERIAAL	• Volleyballen, 1 per twee leerlingen • 4 volleyballen, 1 per groep • Volleybalnet • Volleyballen, 1 per twee leerlingen • 1 volleybal per 12 spelers	Intro activiteit 1 Intro activiteit 2 Kern activiteit 1, 2, 3 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 3
AANDACHTSPUNTEN	Volleybal kwam sporadisch aan bod in de voorgaande leerjaren. Aangezien volleybal een zeer technische discipline is, wordt in leerjaar 7 vooral aan de basistechnieken gewerkt. Zonder basale technische bagage is het immers onmogelijk om dieper in te gaan op het spelconcept. De basistechnieken worden aangeleerd en verder ingeoeft. Er wordt daarbij, vooral bij de verdedigende vaardigheden, verder gebouwd op wat de leerlingen leerden tijdens 'prellbal'. Zoals in de vorige les duidelijk werd, omvat prellbal hetzelfde spelconcept als volleybal, maar vereist het minder technische uitvoeringen.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Activiteit 1: Opwarming met de bal

- R** De leerlingen gaan in tweetallen tegenover elkaar staan. De ene speler staat op de zijlijn van het speelveld, de andere speler neemt plaats op de tegenoverliggende zijlijn. Elk koppel leerlingen beschikt over een volleybal.

U demonstreert hoe de bal met beide handen bovenhands vanuit de verschillende uitgangshoudingen naar elkaar kan worden geworpen:

- Vanuit de zithouding op de grond: de speler rolt achterover op de rug en komt dan door middel van een sit-up recht en werpt de bal zo nauwkeurig mogelijk naar de medespeler.
- Vanuit knieënstand: de speler werpt de bal zo nauwkeurig mogelijk naar de medespeler.
- Vanuit stand: de speler werpt de bal zo nauwkeurig mogelijk naar de medespeler.

De leerlingen spelen de bal steeds bovenhands met beide handen en proberen de richting en afstand van de bal goed onder controle te houden.

TIP

Laat de leerlingen de afstand tussen hun beiden aanpassen zodat ze de bal naar elkaar kunnen werpen zonder dat deze op de grond stuitert.

Activiteit 2: Bal-ketting

- R** Verdeel de leerlingen in vier groepen. Alle spelers in de groep gaan achter elkaar staan. De voorste speler staat op ongeveer vier meter voor een muur.

Op uw teken werpt de eerste speler van elke groep de bal bovenhands met beide handen hard tegen de muur. Hij/zij sluit daarna zo snel mogelijk achteraan in de groep aan. De tweede

TIP

Begin met een kleine afstand tot aan de muur en vergroot de afstand beetje bij beetje. Verklein de groepen om de activiteit intensiever te maken.

speler van de groep vangt de terugstuitende bal op voordat deze de grond raakt. Vervolgens werpt hij/zij de bal op zijn/haar beurt bovenhands tegen de muur en sluit ook achteraan in de rij aan. Om de beurt zetten de leerlingen in elke groep dit verder.

TIP

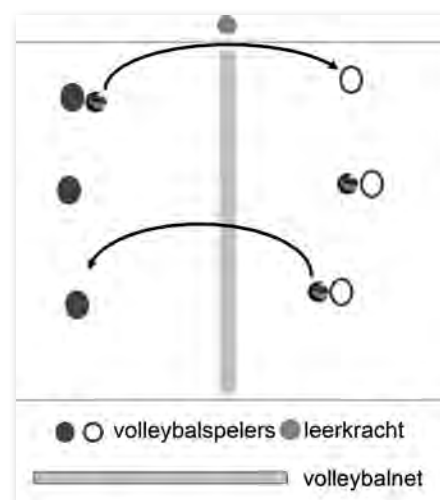
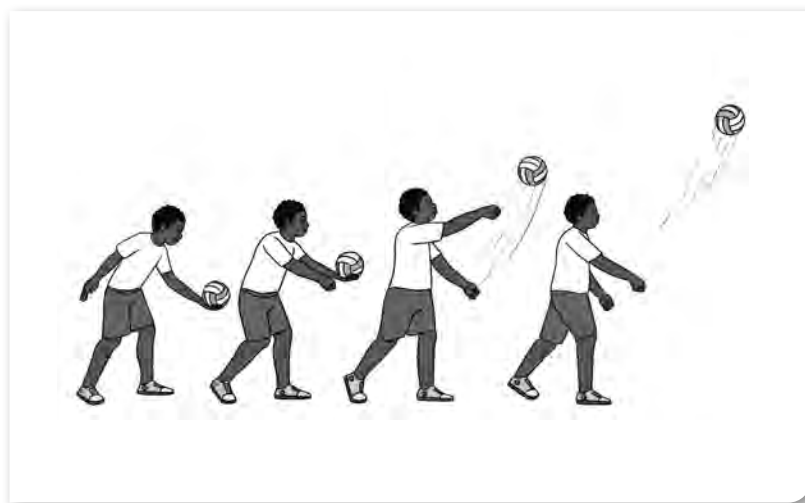
Als er geen muur is, kunt u deze vervangen door een speler die de ballen steeds naar de voorste speler terugwerpt.

KERN

🕒 40 MINUTEN

Activiteit 1: Basistechniek onderhandse opslag

- R** U verdeelt de ruimte over de lengte in twee delen door middel van het aanbrengen van een net. Voor de leerlingen in leerjaar 7 kan u dit op ongeveer twee meter hoogte aanbrengen. De leerlingen spelen in tweetallen. Ze staan tegenover hun partner aan de andere kant van het net. Per tweetal hebben ze een volleybal.



U demonstreert met een leerling aan de andere kant van het net de **onderhandse opslag**. Bij de onderhandse opslag wordt de linkervoet naar voren geplaatst bij de rechtshandigen. De linkshandigen zetten de rechtervoet naar voren bij de opslag. De voet zelf wordt geplaatst in de richting waar de speler de bal heen wilt richten. Houd de bal met de andere arm voor de arm waarmee de speler zal opslaan. Raak de bal met de onderkant van je arm (omstreeks de pols). Na de opslag stapt de speler met de achterste voet uit. Hij/zij volgt als het ware even de bal.

Na de demonstratie slaan de spelers de bal naar elkaar via een nauwkeurige onderhandse opslag.

Activiteit 2: Bovenhandse techniek (toetsen) en onderhandse slag

- R** De leerlingen staan nog steeds in de één-tegen-één opstelling zoals tijdens activiteit 1.

U demonstreert eerst de bovenhandse techniek en laat de leerlingen deze inoefenen volgens het oefenschema hieronder. Vervolgens demonstreert u de onderhandse slag die de leerlingen inoefenen zoals hieronder aangegeven.

TIP

Het is belangrijk dat de leerlingen de richting en de afstand van de opslag onder controle kunnen houden. Vraag de leerlingen daarom om de bal recht in de handen van de partner te slaan door met de voorste voet de richting te bepalen.

Bij de **bovenhandse techniek** (het toetsen) is het uiterst belangrijk om goed onder de bal te komen. Bij het spelen van de bal zet de speler de ellebogen uit elkaar en buigt de polsen naar achteren. De speler maakt dus een kommetje met de handen. Bij het spelen van de bal gaat de speler door de knieën en raakt de bal met de vingertoppen.



Bij de **onderhandse techniek** is het erg belangrijk om de armen volledig gestrekt te houden. De speler komt goed met het lichaam onder de bal. Als dit niet het geval is, dan ketst de bal weg van de armen. De speler draait de voorste voet in de richting van de plek waar hij/zij de bal heen wilt spelen. Hij/zij raakt de bal met de binnenkant van de onderarmen om de bal goed te plaatsen. Ook hier stapt de speler met de achterste voet uit als de bal werd gespeeld.



Oefenschema activiteit 2

(te gebruiken voor zowel de bovenhandse als de onderhandse techniek)

Leerling A staat tegenover leerling B aan de andere kant van het net:

- A werpt de bal over het net naar B, B speelt de bal telkens terug met de aangegeven techniek. A werpt de bal zodanig dat B zich weinig moet verplaatsen. B kan zich hierdoor volledig concentreren op het technisch correct terugspelen van de bal. Ook B probeert de bal recht in de handen van A terug te spelen.
- A werpt de bal over het net, maar varieert meer in richting en hoogte. B moet zich nu eerst snel verplaatsen om onder de bal te komen en deze terug te spelen met de aangegeven techniek.
- A werpt de bal hoog op, afwisselend voor en achter het net. Als de bal voor het net terechtkomt, duikt B onder het net door en speelt de bal met de aangegeven techniek terug naar A. B neemt daarna snel zijn/haar plaats weer in achter het net, klaar voor de volgende bal.

Wissel na elke stap in het oefenschema van rol tussen de leerlingen (A en B). Als beide spelers de techniek beheersen, mogen ze doorlopend de bal onderhands en bovenhands spelen. Het precies richten van de bal in de buurt van de tegenspeler, is dan geen aandachtspunt meer.

U wisselt regelmatig van spelers zodat alle leerlingen aan de beurt komen tijdens de oefenwedstrijd. Indien de groep groot genoeg is (24 leerlingen of meer) en er voldoende ruimte en materiaal is, kan u gelijktijdig twee oefenvelden opzetten.

TIP

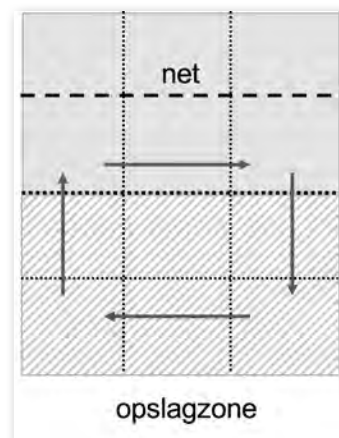
Leg bij de leerlingen de nadruk op het laag houden van het lichaam om snel te kunnen anticiperen op de bal. Dit wordt extra geoefend doordat de speler eerst onder het net moet voordat hij de bal terugspeelt. Hierdoor wordt hij/zij gedwongen het lichaam laag te houden. Stuur ook doorlopend de techniek van de leerlingen bij waar nodig.

Activiteit 3: Zes-tegen-zes netbal

R Zes spelers stellen zich op aan elke kant van het net.

De leerlingen spelen netbal met twee teams. De volgende regels worden gehanteerd bij deze wedstrijdsoortvorm.

- De bal wordt in het spel gebracht door middel van een onderhandse opslag vanuit de opslagzone.
- De opslag wordt van achter de achterlijn gegeven. Voor de speler de bal opslaat (dus aanraakt met de opslaghand) mag de speler niet met een voet over de achterlijn komen. Een speler heeft ook maar één opslagpoging. De bal mag bij de opslag het net raken, maar moet wel voorbij het net komen.
- De bal wordt door de tegenpartij opgevangen en doorgegeven tussen de spelers door middel van een pass met beide handen. Ook een worp over het net gebeurt met beide handen.
- Er wordt een punt gescoord als:
 - de bal op de grond valt binnen het gearceerde deel van het speelveld van de tegenpartij (zie afbeelding).
 - als de tegenstander de bal buiten het speelveld gooit.
 - als de tegenstander een fout maakt (in het net of buiten het speelveld werpt).
- Bij ontvangst van de bal op de eigen speelhelft, dient minimaal 1 pass en maximaal 2 passes te worden gegeven alvorens de bal over te spelen.
- Er mag nooit met de bal in de handen gestapt of gelopen worden.
- De speler mag het net niet aanraken. De bal mag wel tegen het net komen.
- Als het andere team aan de opslag was en het eigen team heeft gescoord, moeten de spelers van het eigen team een plaats doorschuiven, met de wijzers van de klok mee (zie pijlen in de afbeelding). Er komt met andere woorden een andere speler voor de opslag.



TIP

Afhankelijk van het niveau en de technische vaardigheden van de leerlingen, kunt u kiezen om de meer volleybal-technische regels in te voeren (de bal niet meer met beide handen vastgrijpen maar onmiddellijk passeren of terugslaan). In de meeste gevallen is het wellicht aangewezen om de hele les netbal te blijven spelen.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

R Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (U-configuratie). Bespreek samen de overeenkomsten en de verschillen tussen netbal en volleybal. Beide spelen zijn volledig gelijk wat betreft de regels, puntentelling en het systeem van doorschuiven. Alleen de manier waarop de bal gespeeld wordt, is verschillend.

De leerlingen bespreken welke vaardigheden ze het moeilijkst vonden. Bespreek ook enkele aandachtspunten om vanuit netbal de leerlingen langzaam volleybal-technischer te maken.

Basketbal – Oog-handcoördinatie

LESDOEL	De leerling kan de oog-handcoördinatie, door middel van de dribbeltechniek bij basketbal toepassen.	
MATERIAAL	• Ballonnen, minstens 1 per leerling • Basketballen, 1 per leerling • Basketballen, 1 per drie leerlingen • Basketballen, 1 per leerling	Intro activiteit Kern activiteit 1, 2, 3 Kern activiteit 4 Kern activiteit 5
AANDACHTSPUNTEN	De gemeenschappelijke component van de onderdelen van deze les is de oog-handcoördinatie. De les heeft als doel om de leerlingen te oefenen in complexere vormen van oog-handcoördinatie, namelijk het dribbelen met een basketbal terwijl de leerling zich verplaatst en overzicht houdt over wat er op het speelveld gebeurt.	

INTRODUCTIE

🕒 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen gaan op een willekeurige plaats staan binnen de lijnen van een afgebakend terrein (bijvoorbeeld een basketbalveld). Elke leerling beschikt over een ballon. Als **opwarming** zullen de leerlingen de ballon 'hoog houden'.

U demonstreert hoe je een ballon opblaast en hoe je een knoop in het uiteinde legt. De leerlingen blazen hun ballon zelf op en leggen er een knoop in. Indien nodig, helpen ze elkaar met het leggen van de knoop.

Laat zien hoe je de ballon door te tikken met de handen in de lucht kunt houden, terwijl je rustig rondwandelt. De leerlingen wandelen nu ook door elkaar en houden de eigen ballon in de lucht. Ze maken gebruik van de volledige ruimte van het terrein en zorgen dat ze niet tegen elkaar botsen.

TIP

Laat tijdens een stopmoment zien hoe je de ballon op verschillende manieren met de handen in de lucht kunt houden, bijvoorbeeld door hard op de ballon te slaan waardoor deze de meest vreemde bewegingen maakt in de lucht.

TIP

De leerlingen mogen proberen zich sneller te verplaatsen zonder de controle over de ballon te verliezen.

KERN

🕒 40 MINUTEN

Activiteit 1: Balcontrole, werpen en vangen

- R** De leerlingen nemen met hun basketbal een vrije ruimte in op het afgebakende terrein (bijvoorbeeld een basketbalveld). Indien er niet zoveel basketballen beschikbaar zijn, kunt u ook andere ballen gebruiken of de leerlingen groeperen per bal.

U demonstreert een verticale worp met twee handen en vangt de bal op zonder de voeten te verplaatsen. Werp de bal eerst slechts enkele centimeters omhoog, daarna steeds hoger. Vervolgens doen de leerlingen hetzelfde.

TIP

Laat de leerlingen proberen de bal zo hoog mogelijk te werpen en weer te vangen zonder de voeten te verplaatsen. De leerlingen mogen creatief variëren in de manier van werpen en vangen (bijvoorbeeld opwerpen en vangen met één hand). Het niet verplaatsen van de voeten is de waardemeter voor een correct uitgevoerde worp.

Activiteit 2: Dribbelen

R De leerlingen nemen met hun basketbal een vrije ruimte in op het afgebakende terrein (bijvoorbeeld een basketbalveld).

U demonstreert het ter plaatse dribbelen met een bal. Leg de nadruk op het naar beneden drukken van de bal en op het begeleiden van de bal in het opwaartse traject. Hierdoor krijgt een speler maximaal controle over de bal.

Laat de leerlingen met hun voorkeurshand starten met dribbelen waarbij ze traject van de bal visueel controleren (door naar de bal te blijven kijken).

U zorgt tijdens deze activiteit voor een geleidelijke opbouw naar hogere dribbelvaardigheden, door achtereenvolgens:

1. op dezelfde plek te dribbelen met de voorkeurshand.
2. op dezelfde plek te dribbelen met de niet-voorkeurshand.
3. op dezelfde plek te dribbelen met de ogen gesloten.
4. afwisselend met de rechter- en linkerhand te dribbelen.
5. dribbelend te wandelen op het terrein.
6. dribbelend sneller of trager te lopen op uw teken ('sneller' of 'trager').

Activiteit 3: Dribbel-duel

R De leerlingen nemen met hun basketbal een vrije plek in op het afgebakende terrein (bijvoorbeeld een basketbalveld). De leerlingen vormen tweetallen en hebben dus elk een tegenspeler.

Op uw teken beginnen alle leerlingen te dribbelen. Ze proberen de bal van hun tegenspeler weg te tikken zonder de controle over hun eigen bal te verliezen. Als één van de spelers hierin slaagt, begint het duel opnieuw (eventueel met een andere leerling).

Ter afsluiting van deze activiteit dribbelt elke leerling nog een minuut individueel en probeert de dribbelactie van andere spelers te verstoren door hun bal weg te tikken.



TIP

In de groep zitten wellicht getalenteerde leerlingen of zij die in hun vrije tijd al hebben geoefend. Daag deze leerlingen uit door verschillende manieren van dribbelen te tonen aan de andere leerlingen zoals bijvoorbeeld dribbelen met de hand zeer laag bij de grond, dribbelen in een zeer laag of juist zeer hoog tempo...

TIP

Laat leerlingen tweetallen vormen met gelijkwaardige tegenstanders. Nadien kunnen ze andere leerlingen uitdagen voor een duel waarvan ze denken dat het niveau gelijkwaardig is.

TIP

Demonstreer de leerlingen dat je de bal met je lichaam kan afschermen als je lichaam zich steeds bevindt tussen de eigen bal en de tegenstander.

TIP

Benadruk dat lichaamscontact met de tegenspelers niet toegestaan is. Basketbal is een 'non-contact'-sport. De dribbelactie van de tegenspelers kan je dus onderbreken door enkel de bal met de hand weg te tikken.

Activiteit 4: Screen

- R** De leerlingen vormen groepjes van drie. De groepjes nemen verspreid plaats op het speelveld. Elk groepje beschikt over een basketbal.

De speler met de bal (spelverdeler) neemt plaats aan de zijlijn. Zijn/haar ploegmaat neemt plaats aan de tegenoverliggende zijlijn. Tussen hen in bevindt zich de derde speler die zal verdedigen (verdediger).

Wijs de spelers erop dat zodra de speler met balbezit stopt met dribbelen, hij/zij nog twee stappen mag zetten. Als hij/zij dan de bal niet wegpasst (of op de basket schiet), is er sprake van een **loophout**. Tijdens deze oefening is het dus van belang dat de spelverdeler nooit stopt, maar steeds blijft verder dribbelen tot over de zijlijn.

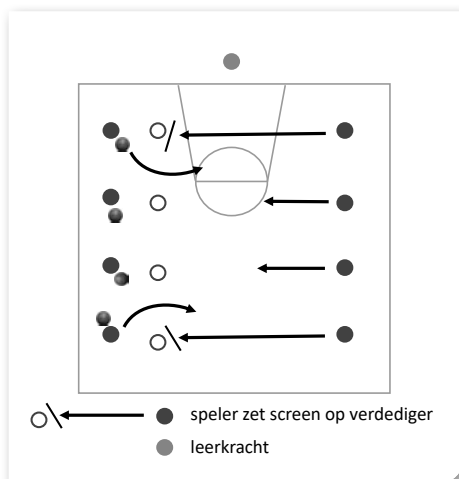
De spelverdeler probeert al dribbelend de overzijde te bereiken. De verdediger probeert de bal af te pakken en te verhinderen dat de spelverdeler de zijlijn bereikt. De ploegmaat van de spelverdeler biedt hulp door een blok te plaatsen op de verdediger (zie illustratie). De spelverdeler drijft de verdediger op het blok van de ploegmaat (**screen** of scherm, een blokkerende beweging door stil te staan en daardoor de teamgenoot met de bal vrij te maken), komt hierdoor vrij en dribbelt door naar de zijlijn.

Als deze opdracht goed lukt, krijgt de speler die het screen zet een bijkomende opdracht. De ploegmaat mag dan samen met de spelverdeler de zijlijn overschrijden. Dit is een voorbereidend looppatroon op de '**pick-and-roll**' (de beweging waarbij de teamgenoot die een screen plaatst, daarna doorloopt en de pass kan ontvangen).

Activiteit 5: Basketbal-tikkertje

- R** Alle leerlingen hebben een bal en nemen een vrije plaats in op het afgebakende terrein. Eén leerling zal de tikker zijn en heeft dus geen bal.

Op uw signaal probeert de tikker zoveel mogelijk basketbalspelers uit te schakelen door de bal weg te tikken of de spelers op reglementaire wijze balverlies te laten lijden. De spelers die balverlies lijden moeten aan de kant (achter de zijlijn) op hun knieën gaan zitten. In deze positie blijven ze ter plaatse dribbelen tot de afloop van het spel (als iedereen getikt werd) of een stopmoment dat u inlast.



TIP

Demonstreer de leerlingen hoe ze een screen zetten volgens het basketbalreglement. Leg daarbij ook de nadruk op het belang van de non-verbale communicatie tussen de spelverdeler en de ploegmaat ('het screen') tijdens het dribbelen.

TIP

Breng meer tikkers in het spel om de intensiteit van het spel te verhogen.

TIP

U kunt een puntentelling tijdens het spel invoeren. De tikker krijgt precies één minuut de tijd. De leerlingen tellen na afloop hoeveel spelers er op de knieën zitten (diegene van wie de tikker de bal kon wegtikken). Dit is de score van de tikker.

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in U-configuratie).

U doorloopt samen met de leerlingen de verschillende onderdelen van de kern van deze les. Bespreek de relevantie ervan voor het kunnen spelen van basketbal zelf. Benadruk specifieke basketbaltermen (bijvoorbeeld screen, spelverdeler) en -regels (loopfout, non-contact).

10 Basketbal – Ruimteoriëntatie en -structurering

LESDOEL	De leerling kan zich oriënteren in de ruimte bij het basketballen.	
MATERIAAL	• Basketballen, maximaal 5 • 2 kegels • 1 basketbal • 4 kegels • 4 basketballen • 5 basketballen • Vestjes (2 kleuren) • Basketbal • 2 emmers	Intro activiteit Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 3 Kern activiteit 3 Kern activiteit 4 Kern activiteit 5 Kern activiteit 5 Kern activiteit 5
AANDACHTSPUNTEN	De gemeenschappelijke component van deze les is de ruimteoriëntatie en -structurering. De leerlingen leren optimaal gebruik te maken van de ruimte om het speldoel te realiseren. In deze les wordt opgebouwd naar een complexe vorm van ruimtestructurering. Daarbij moeten de spelers de dynamische ruimte rondom zich voortdurend lezen en er adequaat op reageren. In deze activiteit wordt uitgegaan van een beperkte dribbelvaardigheid (zie vorige les).	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan op een willekeurige plaats binnen de lijnen van het afgebakende terrein (bijvoorbeeld een basketbalveld). Als **opwarming** speelt u het spel 'geef de bal snel weg'.

Eén leerling heeft een bal. De andere spelers lopen met een rustig tempo door elkaar en maken hierbij gebruik van de volledige ruimte van het terrein. De speler met de bal geeft de bal door aan de eerste speler die hij/zij ontmoet. Vervolgens gaat de bal snel van hand tot hand; er wordt niet gedribbeld en de bal mag zeker niet op de grond vallen.

TIP

Afhankelijk van de grootte en de vaardigheid van de groep kunt u nog bijkomende ballen in het spel brengen.

U brengt een tweede bal in het spel. Een speler mag nooit meer dan één bal dragen. Geef de spelers het advies om goed uit te kijken waar de twee ballen zich bevinden in de ruimte.

TIP

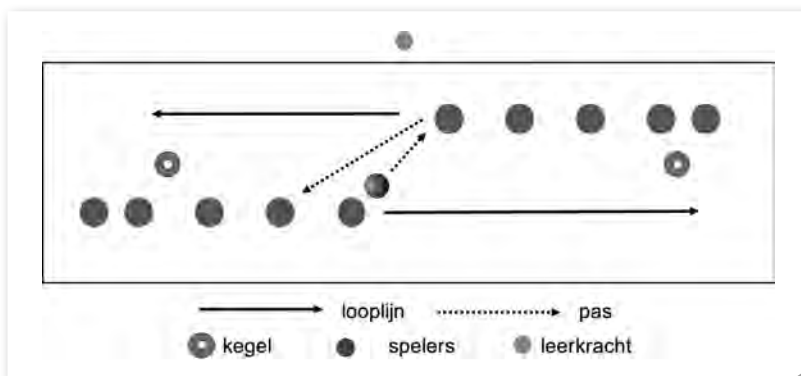
Adviseer de spelers om de bal te vragen door middel van non-verbale signalen.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: Doorgeven en volgen

- R** Plaats de twee kegels in de vrije ruimte op ongeveer 4 meter afstand van elkaar. Verdeel de spelers in twee groepen. Elke groep vormt een rij naast de kegels (zie illustratie). De eerste speler van één van beide groepen heeft de bal.



TIP

Bij een vlot verloop van de activiteit blijft de bal in het midden tussen de twee kegels terwijl alle spelers in beweging zijn. Maak de spelers hierop attent.

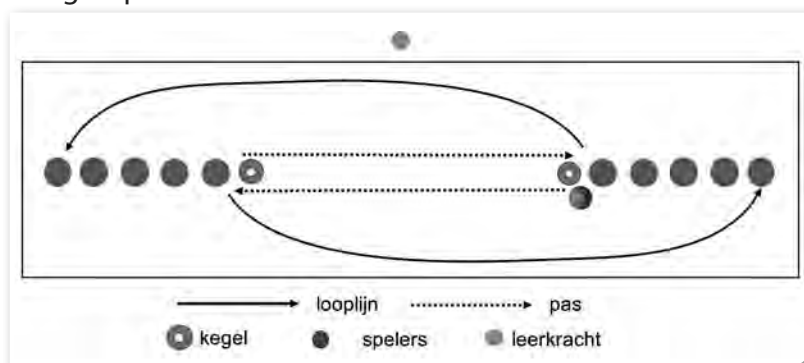
De spelers lopen rond beide kegels, tegen de wijzers van de klok in. Telkens als de baldrager een medespeler uit de andere richting ontmoet, wordt de bal doorgegeven (ruimteoriëntatie).

TIP

Bij grotere groepen kan u de activiteit uitsplitsen in twee (2 x 2 groepen).

Activiteit 2: Passen en volgen

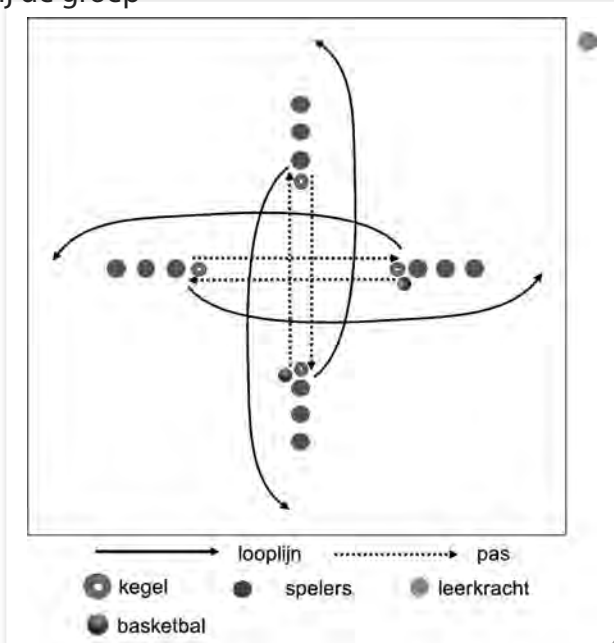
- R** U gebruikt dezelfde opstelling als bij de vorige activiteit (twee kegels op ongeveer 4 meter afstand van elkaar). U verdeelt de spelers opnieuw in twee groepen. De groepen vormen elk een rij achter de kegels (zie illustratie). De eerste speler van één van beide groepen heeft de bal.



De speler passt de bal naar de eerste speler van de tegenoverstaande groep, volgt de pass en sluit achteraan aan bij de groep aan de overzijde. De speler die de pass ontvangt, loopt de bal tegemoet en vraagt de bal (non-verbaal). Hij/zij sluit daarna achteraan aan bij de groep aan de overzijde.

Indien deze activiteit vlot verloopt, verlegt u het accent naar ruimtestructurering aan de hand van een kruisloop. De spelers moeten dan aandacht hebben voor het juiste moment van de pass (zie illustratie). In plaats van twee kegels, worden nu vier kegels en vier groepen opgesteld. Elke speler die passt of ontvangt, moet opletten dat zijn/haar pass en doorloop de andere twee groepen niet hinderen (en omgekeerd).

U kan er ook voor kiezen om de eerdere oefeningen langer te laten uitvoeren in het geval dit nog niet vlot genoeg verloopt.

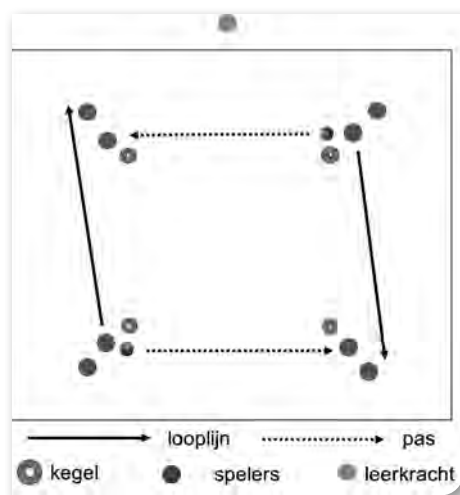


Activiteit 3: Passen en verplaatsen in tegenovergestelde richting

- R** Plaats de kegels in de vrije ruimte in een vierkant met zijden van ongeveer vier meter. Bij elke kegel nemen telkens twee spelers plaats.

De speler passt de bal naar rechts naar de speler die het dichtst bij de volgende kegel staat. Na de pass loopt de speler naar de kegel links van hem/haar en sluit daar achteraan aan. Wanneer de activiteit vlot verloopt, brengt u een tweede bal in het spel.

Als laatste variant wordt er gestart met 4 ballen die steeds gepast worden naar de vrije speler bij de rechterkegel.



TIP

Deze activiteit vraagt veel concentratie en een goed overzicht van de ruimte.

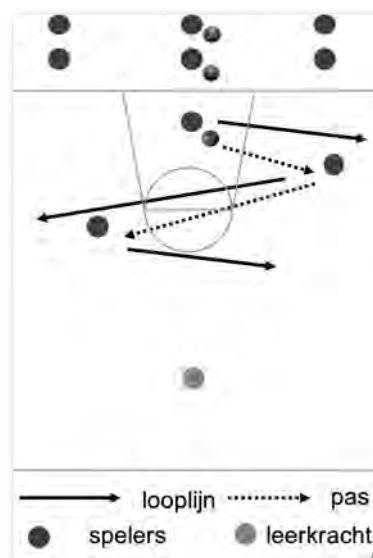
TIP

Geef bij de variant met vier ballen in het begin het groepstempo van de passen aan. Indien deze variant te moeilijk is, start dan met een gelijke bal- en looprichting (speler loopt naar de kegel waar de pass naar toe gaat).

Activiteit 4: De 'Wave'

- R** De spelers staan in drie rijen opgesteld achter de baseline van het basketbalveld (zie illustratie). De spelers op de middelste rij (spelverdelers) hebben elk een bal. De buitenste rijen zijn de vleugelspelers.

De activiteit verloopt in golven ('waves') van 3 spelers. De vleugelspelers (spelers aan de buitenzijde) lopen vooruit en snijden naar binnen. De spelverdeler passt de bal naar een vleugelspeler, volgt de bal en loopt achter de vleugelspeler door. Daarna snijdt de spelverdeler op zijn beurt naar binnen. De vleugelspeler in balbezit komt nu op de middelste positie en speelt de bal door naar de andere vleugelspeler, volgt de bal en loopt achter de speler door. Aan de andere kant van het terrein lopen de spelers via de zijkanten terug en sluiten bij één van de drie rijen aan.



TIP

Laat de leerlingen eerst een keer de looplijnen wandelen zodat het ruimtelijke patroon duidelijk is. Daarna kan er progressief versneld worden.

Activiteit 5: Emmerbal met variabel doel

- R** Verdeel de groep in twee ploegen. Elke ploeg draagt eenzelfde kleur van vestjes. De spelers staan verspreid over het afgebakende basketbalterrein. Elke ploeg heeft één speler met een emmer.

De spelers proberen de bal vijf keer te passen binnen het eigen team, zonder dat deze onderschept wordt of op de grond valt. Er mag niet worden gelopen met de bal. De passes worden hardop door de hele ploeg geteld. Bij ontvangst van de vijfde pass blijft iedereen op de plaats stilstaan. De speler in balbezit moet vanaf zijn/haar positie de bal in de ploegemmer proberen te werpen. De speler met de emmer probeert de bal in de emmer te vangen, maar mag hierbij de voeten niet verplaatsen. Als dit lukt, scoort de ploeg een punt.

U kunt starten met 5-bal (5 passes en scoren) en opbouwen naar 10-bal (10-passes). Als dit goed verloopt, kunt u opbouwen naar **emmerbal**. In deze laatste variant moet er op de vijfde (of tiende) pass gescoord worden in de emmer van de tegenstander. Dit vraagt tactisch om een heel andere aanpak. De spelers moeten trachten hun passes zo over het veld te verdelen dat de laatste pass dicht in de buurt van de emmer van de andere ploeg komt.

TIP

Tijdens de beginminuten kunt u enkele stopmomenten inbouwen waarbij u de nadruk legt op het gebruik maken van de hele ruimte van het terrein.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in U-configuratie).

U doorloopt samen met de leerlingen de ruimtelijke aspecten van de verschillende kernonderdelen van de les. Bespreek het onderdeel emmerbal uitvoerig: welke tactische aanpak bleek het meest effectief als de taak van de persoon met de emmer wijzigt?

Voetbal – Sensebal

Les 11 wordt **optioneel** aangeboden. Deze les vraagt immers voor specifiek materiaal (een aantal senseballen) dat voorlopig nog in weinig scholen voorhanden is. Wel wordt er in les 11 een eenvoudige manier beschreven om van een voetbal een sensebal te maken. U kunt ervoor opteren om meteen naar **les 12** over te gaan en de activiteiten van die les te spreiden over twee lessen. Les 12 omvat immers oefeningen voor het ontwikkelen van technische vaardigheden. Bovendien vindt u in les 12 heel wat differentiatiemogelijkheden die toelaten om de oefeningen uitgebreider en in meer variaties uit te voeren. Ook de afsluitende kernactiviteit uit les 12, een oefenwedstrijd voetbal, kan hierdoor gedurende een iets langer tijdsbestek worden ingepland.

LESDOEL	De leerling kan de oog-voetcoördinatie van het voetballen – sensebal toepassen.	
MATERIAAL	• Voetballen, 1 per leerling • Voetballen, 1 per leerling • Sensebal, 1 per leerling (of alternatief)	Intro activiteit Kern activiteit 1 Kern activiteit 2, 3
INFORMATIE	• Bij Sensebal zit de bal aan een touw dat met de dominante hand geleid wordt. Het touw gaat ritmisch heen en weer en geeft het tempo van de oefening aan. Door het ontelbaar vaak raken van de bal worden de bewegingen ingeslepen zodat ze geautomatiseerd worden. De oefeningen worden ook gecombineerd met cognitieve taken, zodat er niet nagedacht kan worden over de uit te voeren taken met de bal. • U kunt eenvoudig zelf een Sensebal maken door een voetbal (of een iets kleinere bal) in een netje te plaatsen en daaraan een touw vast te maken. U kan zelfs aan het andere uiteinde van het touw met een blokje hout een handvat aanbrengen.	
AANDACHTSPUNTEN	De gemeenschappelijke component van deze les is de oog-voetcoördinatie. In de les wordt speciale aandacht besteed aan het evenwicht op het steunbeen en het ritme van de opeenvolgende baltoetsen. De les bouwt op naar het in groep ritmisch uitvoeren van eenvoudige Sensebal-oefeningen. De nadruk ligt op het groepsritme en groepsgevoel. De meer technische Sensebal-oefeningen worden in leerjaar 8 eveneens ritmisch in groep herhaald.	

- R** De leerlingen gaan op een willekeurige plaats binnen de lijnen van het afgebakende terrein staan. Alle leerlingen beschikken over een voetbal (of andere bal). Ze leggen de bal op de grond en zorgen dat ze voldoende ruimte hebben om rond de bal te bewegen zonder in de zone van de andere leerlingen te komen. Indien u niet beschikt over een bal per leerling, kan de oefening ook in groepjes van twee of drie leerlingen per bal worden uitgevoerd. De leerlingen wisselen dan om de beurt voor de baloefening.

Als **opwarming** mogen de leerlingen de bal met de voet spelen naar keuze, zonder buiten hun vrije ruimte te bewegen. Observeer op welke creatieve manier leerlingen omgaan met de bal. Zo krijgt u een eerste indruk van de basisvaardigheden van de leerlingen.

De leerlingen mogen nu buiten de ruimte bewegen met de bal. Ze lopen kriskras door elkaar zonder de bal te ver van de voet te spelen.

TIP

Schenk de nodige aandacht aan de veiligheid. Verwijs naar de component ruimteoriëntatie uit de vorige les. De leerlingen houden het overzicht over de dynamische ruimte rondom hen en proberen de bal van een medespeler nooit te raken.

Activiteit 1: Baltoetsen

- R** De leerlingen nemen met een voetbal een vrije ruimte in op het afgebakende terrein. U kunt naargelang het aantal beschikbare voetballen opteren om in groepen per bal te werken. De leerlingen oefenen de baltoetsen.

Ga voor de groep staan en demonstreer een reeks van baltoetsen. Tijdens de activiteit krijgen de spelers slechts een beperkte ruimte. Ze bewegen de bal terwijl het lichaam nagevoeg ter plaatse blijft. Alle baltoetsen worden ritmisch en in een rustig tempo uitgevoerd. De nadruk ligt op het ritme en de technische uitvoering:

1. De bovenkant van de bal wordt afwisselend met de linker- en rechterschoonheid geraakt. De speler behoudt dezelfde positie ten opzichte van de bal.
2. Dezelfde uitvoering als 1, maar nu verplaatst de speler zich rond de bal terwijl de baltoetsen met de schoonheid worden uitgevoerd.
3. De bal wordt met de binnenkant van de voeten al huppelend vlot heen en weer gespeeld tussen de linker- en rechterschoonheid.
4. Dezelfde uitvoering als 3, maar nu vindt de baltoets plaats met de schoonheden.

5. Dezelfde uitvoering als 3, maar nu zet de speler tussen elke baltoets een kruispass (als de bal met de rechterschoonheid naar links wordt getrokken, doet de speler een rechts-links-rechts kruispass om de bal vervolgens met links te spelen).
6. Al huppelend op het linkerbeen wordt de bal afwisselend met rechterwreef en schoonheid voor-/achterwaarts gespeeld. Idem met het andere been.
7. Al huppelend op het linkerbeen wordt de bal afwisselend met de buitenkant van de rechtervoet en schoonheid zijwaarts en teruggespeeld. Idem met het andere been.
8. Dezelfde uitvoering als 7, maar nu wordt de bal met de binnenkant en schoonheid gespeeld.

TIP

Kies voor een korte uitvoering van de oefeningen, bijvoorbeeld 20 baltoetsen. Dit om lokale spiervermoeidheid te voorkomen.

TIP

Laat iedereen de oefeningen op eigen ritme uitvoeren. Let wel: een trager ritme is niet altijd eenvoudiger, want daarbij moet het evenwicht continu bewaard worden.

Activiteit 2: Sensebal individueel

- R** Alle leerlingen hebben een Sensebal en nemen een vrije plek in op het afgebakende terrein. U kunt naargelang het aantal beschikbare voetballen opteren om in groepen per bal te werken.

U demonstreert hoe de lengte van het touw wordt afgesteld op de lichaamslengte van de individuele leerling. Daarbij wordt de voorkeurshand ter hoogte van de heup gehouden. Laat het touw zakken totdat de bal ongeveer 5 centimeter boven de grond hangt. Maak het touw nu aan de hand of het handvat vast.

U toont de beginhouding tijdens sensebal. Die zal voor elke oefening dezelfde zijn. De Sensebal wordt met de voorkeurshand bij het handvat gehouden. De bal bevindt zich voor de voeten en raakt de grond niet. De bal bevindt zich ongeveer 5 cm boven de grond.

Demonstreer vanuit deze beginhouding de volgende oefeningen. Laat de leerlingen deze oefeningen elk op eigen tempo uitproberen:

1. De bal wordt met de binnenkant van de rechtervoet gespeeld. Na elke baltoets zet de speler de rechtervoet even op de grond om de stabiliteit te herstellen. Telkens als de bal terugslingert, wordt deze weer weggetikt met de binnenkant van de rechtervoet. Op uw teken wordt van voet gewisseld.
2. Dezelfde uitvoering als 1, maar nu wordt de bal met de wreef gespeeld.
3. Dezelfde uitvoering als 1, maar nu wordt de bal met de buitenkant van de voet schuin voorwaarts gespeeld.
4. Dezelfde uitvoering als 1, maar nu wordt de bal afwisselend met de binnenkant van de linker- en rechtervoet gespeeld.
5. Dezelfde uitvoering als 2, maar nu wordt de bal afwisselend met de wreef van de linker- en rechtervoet gespeeld.
6. Dezelfde uitvoering als 3, maar nu wordt de bal afwisselend met de buitenkant van linker- en rechtervoet gespeeld.

7. Dezelfde uitvoering als 4, met 'stepping' tussen twee baltoetsen (trap binnenkant links – stepping – trap binnenkant rechts – stepping – trap binnenkant links, enz.). **Stepping** verwijst naar drie snelle achtereenvolgende links-rechts-links of rechts-links-rechts passen.
8. Dezelfde uitvoering als 5, met stepping tussen twee baltoetsen.
9. Dezelfde uitvoering als 6, met stepping tussen twee baltoetsen.
10. De bal wordt met de binnenkant van de rechtervoet in een cirkel naar de andere kant gespeeld. De speler stopt de bal met de binnenkant van de linkervoet (de bal tikt even weg van de voet) en speelt de bal met de binnenkant van de linkervoet in een cirkel naar de andere kant. Na elke baltoets wordt het been waarmee de bal gespeeld wordt even op de grond gezet om de stabiliteit te herstellen.
11. Dezelfde uitvoering als 10, maar de bal wordt nu in één keer heen en weer gespeeld.

TIP

Leg de nadruk op de positie van de hand die het handvat vasthoudt. Na elke trapbeweging gaat de hand een beetje mee in de richting van de trap, maar daarna gaat hij weer terug naar de centrale positie om de volgende trap voor te bereiden. Leg uit dat op deze manier het ritme van de oefening gecontroleerd kan worden: als je eens harder of zachter getrapt hebt, kan je door de beweging van de hand toch in het ritme blijven.

Activiteit 3: Groep-Sensebal

- R** De leerlingen nemen met een Sensebal een vrije ruimte in op het afgebakende terrein.

Indien u niet beschikt over een bal per leerling, kan u de klas ook opsplitsen in verschillende groepen en elke groep achtereenvolgens de activiteit laten uitvoeren.

Dit is wellicht voor de meeste leerlingen een eerste kennismaking met Sensebal. Opteer daarom voor een ritmische groepsactiviteit in een relatief gemakkelijke oefenvorm. Oefening 4 uit de vorige activiteit leent zich bijvoorbeeld goed om in groep uit te voeren. Laat één van de leerlingen hardop tellen, telkens opnieuw van 1 tot 10. Zodra een leerling van de groep in het ritme zit, mag hij hardop mee tellen. Als het goed gaat, zullen alle leerlingen na een tijdje samen in hetzelfde ritme aan het trappen en het tellen zijn.

TIP

Vaak wordt het uitvoeren van een geslaagde ritmische groepsactiviteit als een enorm succes ervaren. De basisoefeningen van Sensebal, zoals in deze les opgenomen, zullen vrij snel worden aangeleerd.

AFSLUITING

 5 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in U-configuratie).

U doorloopt kort de verschillende Sensebal-oefeningen en bespreekt de moeilijkheidsgraad ervan. Eventueel kan u of een leerling die erg vaardig was, een deel van de oefening nog eens tonen aan de groep. U kunt ter afsluiting vermelden dat sommige bekende voetballers onder meer door Sensebal-oefeningen als onderdeel van hun voetbaltraining hun techniek en vaardigheden verbeteren.

Voetbal – Basistechnieken

LESDOEL	De leerling kan de basistechnieken van het voetballen toepassen.	
MATERIAAL	• Voetballen (en/of andere ballen) • Voetballen, 1 per 3 leerlingen • Voetballen, 1 per 2 leerlingen • Vestjes, 2 kleuren • Voetbal	Intro activiteit 1 Kern activiteit 1 Kern activiteit 2, 3 Kern activiteit 4 Kern activiteit 4
AANDACHTSPUNTEN	De gemeenschappelijke component van deze les is de oog-voetcoördinatie, net als in de vorige les 'Sensebal'. In deze les ligt de nadruk ook op het balgevoel, maar dit terwijl het lichaam in beweging is. De volgende basistechnieken komen aan bod: jongleren, rennen met de bal aan de voet (drijven), passen en aannemen, koppen. De les eindigt met een voetbalwedstrijd.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R Tijdens de **opwarming** wordt er geoefend met het hoog houden van de bal (jongleren). De leerlingen gaan op een willekeurige plaats staan binnen de lijnen van het afgebakende terrein, met voldoende ruimte rondom hen. Alle leerlingen zijn in het bezit van een voetbal (of u maakt kleine groepen per bal waar de activiteit afwisselend door de leerlingen wordt uitgevoerd).

U demonstreert achtereenvolgens de volgende progressieve jongleertechnieken. Vervolgens laat u de leerlingen de oefeningen uitproberen.

- Houd de bal met beide handen voor u vast op borsthoogte. Laat de bal vallen, trap hem met het voorkeursbeen zacht omhoog en vang hem met beide handen op. Herhaal dit met het niet-voorkeursbeen. Wissel nu telkens linker- en rechterbeen af en zorg dat u zich niet hoeft te verplaatsen.
- Jongleer met een tussen-stuit, dus achtereenvolgens: rechterbeen – stuit – linkerbeen – stuit – rechterbeen, enz. U probeert zich opnieuw zo weinig mogelijk te verplaatsen.
- Jongleer met de bal van rechtervoet op linkervoet en terug. De leerlingen proberen de bal zo lang mogelijk hoog te houden.

U deelt enkele aandachtspunten vooraf en herhaalt ze waar nodig tijdens de uitvoering:

1. Speel de bal met de wreef of met de voorvoet, dit vergemakkelijkt de controle over de bal.
2. Houd de bal voortdurend zo dicht mogelijk bij het lichaam.
3. Speel de bal nooit boven heuphoogte; dat maakt de opdracht een stuk moeilijker.



DIFFERENTIATIE

Bij deze les is de kans groot dat er aanzienlijke niveauverschillen zijn tussen de leerlingen. In uw groep zijn vast getalenteerde jongeren of jongeren die intensief voetballen als hobby. Laat deze leerlingen hun jongleervaardigheden tonen. Betrek hen ook bij het coachen en verbeteren van de prestaties van hun klasgenoten. U kan deze leerlingen vragen om hun coachende rol ook tijdens het vervolg van de les aan te houden.

Verwijs ook naar het 'freestyle voetbal', waarbij de bal met het hele lichaam hoog gehouden wordt.

KERN

⌚ 40-50 MINUTEN

Activiteit 1: Drijven van de bal

R De spelers werken in groepjes van drie om de intensiteit van de oefeningen laag te houden. Twee spelers staan met de bal op een zijlijn van het speelveld, de derde speler staat op de tegenoverliggende zijlijn.

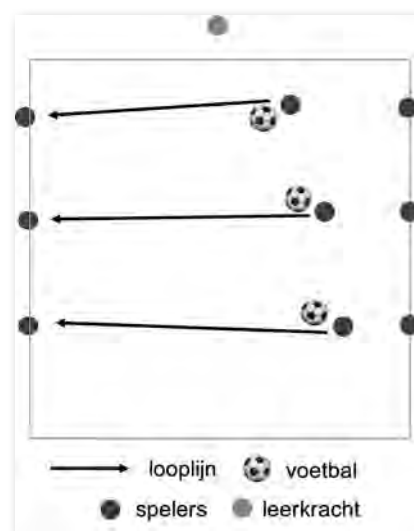
U kunt ook opteren om de groepen per bal nog te vergroten (bijvoorbeeld groepen van vijf tot zes leerlingen).

Vanuit een centrale plaats op het speelveld demonstreert u hoe een speler zich verplaatst met de bal aan de voet. Benadruk dat het belangrijk is om de bal altijd kort bij de voet te houden. Laat de leerlingen volgende oefeningen achter elkaar uitvoeren:

1. Telkens als het linkerbeen op de grond steunt, wordt de bal met de wreef/buitenzijde van de rechtervoet gedreven. Dit betekent dat de bal telkens gespeeld wordt als het rechterbeen naar voren gaat.
2. Dezelfde oefening als 1, maar nu wordt de bal met de voetzool van de rechtervoet gespeeld.
3. De bal wordt afwisselend met de binnenzijde en buitenzijde van de rechtervoet gespeeld. Hierdoor gaat de speler zich meer zigzag verplaatsen.
4. De bal wordt van de linker- naar de rechtervoet gespeeld en terug. Dit betekent dat als het linkerbeen steunt, de bal aan de rechtervoet is, en omgekeerd.

Uiteraard gaan bovenstaande oefeningen uit van een voorkeursvoet die rechts is. Voor linksvoetige leerlingen geldt het omgekeerde.

De eerste speler drijft de bal op de aangegeven manier naar de tegenoverliggende zijlijn (zie illustratie). Daar laat hij/zij de bal aan de medespeler die op zijn/haar beurt de bal naar de tegenoverliggende zijlijn drijft. Leg de nadruk op het controleren van de bal door bij elke stap even contact met de bal te hebben.



DIFFERENTIATIE

Bij grote niveauverschillen kan u op de looplijn van een groep spelers enkele kegels op een rij zetten, zodat de spelers met de bal moeten zigzaggen tijdens de oefeningen 1-4.

Activiteit 2: Passen en aannemen

- R** De spelers staan opnieuw op de zijlijnen van het speelveld. Elke speler heeft een medespeler op de tegenoverliggende zijlijn. Naast elke speler staat een kegel op de zijlijn.

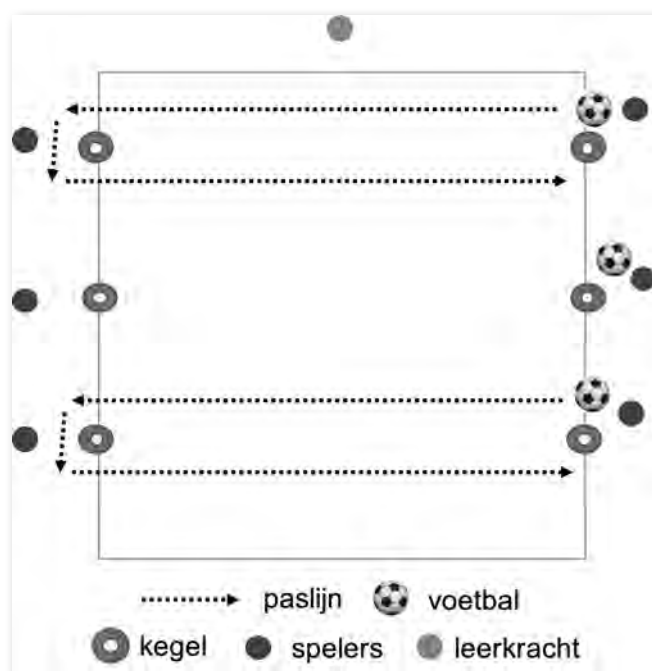
Ook hier kunt u ervoor opteren om bijvoorbeeld groepen van vier of zes leerlingen te maken per bal (bijvoorbeeld indien er niet voldoende ballen zijn of u enkel een minder grote ruimte ter beschikking heeft).

U demonstreert met een leerling de verschillende oefeningen. Waar nodig worden oefeningen in symmetrie gedaan (zowel het linker- als het rechterbeen wordt geoefend).

1. De bal wordt met de binnenkant van de linker- of rechtervoet naar de medespeler gespeeld. Deze neemt de bal op een dergelijke manier aan dat deze onmiddellijk klaar ligt om eveneens met de linker- of rechtervoet te spelen. Bij deze oefening blijven de spelers steeds aan dezelfde kant van de kegel staan.
2. Beide spelers staan nu ongeveer een meter achter de kegel. De bal wordt steeds met de rechtervoet rechts van de kegel gespeeld. De medespeler neemt de bal links achter de kegel aan met de linkervoet. Door de aanname rolt de bal in een keer naar de rechtervoet om de pass terug te geven (zie illustratie).
3. De spelers gaan nu voor de kegels staan. Hierdoor verkleint de afstand tussen hun beiden, hetgeen de oefening makkelijker maakt. De bal wordt nu in één keer gespeeld met de linker- of rechtervoet.

TIP

Spelers die minder vaardig zijn, kunnen dichterbij elkaar gaan staan en het tempo van passen en aannemen verlagen.



Activiteit 3: Trappen en koppen

- R** De spelers staan in dezelfde opstelling als bij activiteit 2. Als er voldoende ruimte is, laat de spelers op de zijlijnen dan iets verder uit elkaar staan zodat ze elkaar niet storen. Demonstreer het verloop van de volgende oefeningen samen met een leerling.

1. **Trappen:** de bal wordt met de binnenkant van de voet naar de medespeler op de andere zijlijn getrapt. De ontvangende speler controleert de bal en voert dezelfde actie uit.

DIFFERENTIATIE

Voetbalvaardige leerlingen kunt u de opdracht geven dat ze de bal rechtstreeks op borsthoogte van de andere speler aangeven. De speler controleert de bal met de borst en voert dezelfde actie uit.

2. **Koppen:** De spelers gaan dicht bij elkaar staan. De speler met de bal werpt deze zodanig dat de medespeler deze terug kan koppen zonder zich (veel) te moeten verplaatsen.

Wissel tijdig van rol (aangever en koppen).

DIFFERENTIATIE

Laat de speler de bal rechtstreeks in de handen van de medespeler terugkoppen, of via een stuit. Laat de spelers op de zijlijnen gaan staan. De speler werpt nu de bal naar de medespeler, op zo'n manier dat de medespeler moet aanlopen en opspringen om te koppen.



TIP

Wijs de spelers erop dat zij moeten proberen de ogen open te houden tijdens het koppen. Ze hellen het bovenlichaam een beetje naar achteren en de armen wijzen in de richting waarheen ze willen koppen.

Activiteit 4: Wedstrijdje voetbal

- R** Verdeel de groep in 2 ploegen en gebruik de speelvestjes. Laat bij grote groepen twee wedstrijden tegelijkertijd spelen. Speel de wedstrijden zonder scheidsrechter, laat de leerlingen zelf aangeven wanneer er fouten en overtredingen plaatsvinden. Observeer het spel en kom alleen tussenbeide als dat nodig is.

TIP

Houd voldoende tijd over om een wedstrijdje te spelen. Dit is waar de meeste leerlingen uiteindelijk het meest plezier aan beleven.

AFSLUITING

🕒 5 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan voor u op de grond zitten (bijvoorbeeld in U-configuratie).

Bespreek de ervaringen van de leerlingen met het spelen van een wedstrijdje zonder scheidsrechter. Vraag ook naar suggesties hoe wedstrijden in evenwicht gehouden kunnen worden bij ongelijke stand (bijvoorbeeld, telkens bij een doelpunt wordt het eigen doel een halve meter breder gemaakt).

Organiserend vermogen

LESDOEL	De leerling kan zelf een korte sport- en spelactiviteit ontwerpen en begeleiden voor zijn/haar medeleerlingen.
MATERIAAL	De leerlingen zorgen zelf voor het benodigde materiaal.
AANDACHTSPUNTEN	• In deze lessen worden de sport en spel activiteiten door de leerlingen zelf aangereikt en georganiseerd. U hebt hen dit al in de eerste lessen van het domein Sport en Spel meegegeven. Tijdens alle lessen is er gelegenheid om tijdens de reflectie even terug te komen op de opdrachten. De voorbereiding van de lessen 13 en 14 start dus al vanaf de eerste les. • Hoewel ze in dit leerkrachtenboek achteraan worden besproken, hoeven de lessen 13 en 14 niet aan het einde van de lessenreeks geprogrammeerd te worden. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat de helft van de leerlingen de opdrachten al halverwege de lessenreeks uitvoert, en de andere helft aan het einde van de lessenreeks. Maar u kan elke mogelijk variatie hierop zelf inplannen.

OPDRACHT

De opdracht die de leerlingen krijgen is om zelf een activiteit te *ontwikkelen*, te *organiseren*, en deze te *begeleiden* tijdens een les:

- **Ontwikkelen:** de leerlingen vertrekken van een activiteit die werd uitgevoerd tijdens de lessenreeks van Sport & Spel. Ze zoeken naar een variatie of een gradatie op deze activiteit. De leerlingen kunnen deze nieuwe activiteit zelf bedenken en omschrijven (eventueel door middel van het opzoeken van variaties op het internet). Ze mogen ook een voorstel formuleren voor een compleet nieuwe activiteit, die nog niet in de lessenreeks aan bod kwam, en waarvan ze weten dat het benodigde materiaal aanwezig is op de school. Uiteraard leggen ze hun idee eerst aan u voor om na te gaan of dit haalbaar is.
- **Organiseren:** de leidinggevende leerling (de instructor) neemt de leiding over zijn/haar groep leerlingen en maakt samen met de groep de voorbereidingen voor de organisatie van de activiteit. Ook hier bespreken de leerlingen hun uitwerking vooraf met u.
- **Initiëren:** de instructor initieert de activiteit tijdens een deel van de les door de opdracht die de leerlingen zullen uitvoeren uit te leggen en eventueel te demonstreren met een medeleerling uit zijn/haar groep.
- **Begeleiden:** de instructor last minimaal één stopmoment in tijdens de activiteit om de leerlingen bij te sturen of te coachen. Dit kan bijvoorbeeld een belangrijk aandachtspunt zijn waar de leerlingen moeten op letten voor een correcte uitvoering, of een voorstel van variatie wanneer de activiteit goed verloopt.

TIP

Adviseer de leerlingen om te kiezen voor een eenvoudige en speelse activiteit. De didactisch-methodologische vaardigheden om een speelse vorm te initiëren zijn immers beperkt en vormen daardoor een haalbare uitdaging voor de instructeurs.

U voorziet ongeveer vijf minuten per groep om hun bewegingsvorm in een activiteit op te starten, kort uit te leggen, uit te voeren en af te ronden.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van een speelse activiteit die voortbouwt op **les 9** (Basketbal – Oog-handcoördinatie).

Voorbeeld 1: Jongleren met tennisballen

- R** Alle leerlingen zijn in het bezit van 2 tennisballen en nemen een vrije plaats in op het speelveld.

De instructor geeft de leerlingen de opdracht te jongleren met de twee tennisballen op een willekeurige manier. De enige regel is dat tijdens het jongleren er steeds één bal in de lucht moet zijn (dus niet in contact met een hand). Na het startsignaal observeren de instructor en de leerlingen van de groep nauwkeurig de willekeurige uitvoeringen van de andere leerlingen. De groep gaat na of iedereen de instructies heeft begrepen. Indien nodig worden de instructies kort herhaald tijdens een stopmoment. Vervolgens selecteert de instructor een leerling die de opdracht op een uitzonderlijk creatieve manier uitvoert. Tijdens een stopmoment wordt de geselecteerde leerling gevraagd de originele manier van jongleren te demonstreren aan de leerlingen, waarna iedereen deze manier van jongleren uitprobeert.

MATERIAAL

- Tennisballen, 2 per leerling

Voorbeeld 2: Dribbelen met ruimtelijk overzicht

- R** Alle leerlingen hebben een basketbal en nemen een vrije plaats in op het speelveld.

De instructor geeft de opdracht dat de leerlingen op een originele manier ter plaatse mogen dribbelen, maar dat zij bij het dribbelen oogcontact moeten houden met de instructor. De instructor loopt tijdens het dribbelen rond in de ruimte. Na een minuut wijst hij een leerling aan. Alle leerlingen moeten dat ogenblik zo snel mogelijk de manier van dribbelen van de aangewezen leerling imiteren. Op het fluitsignaal van de instructor hervatten alle leerlingen hun eigen originele manier van dribbelen. Na enkele seconden duidt de instructor opnieuw een specifieke leerling aan, wiens dribbelactie opnieuw geïmiteerd wordt.

MATERIAAL

- Basketballen (1 per leerling)
- Fluitje

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van een speelse activiteit die **losstaat** van de lessenreeks.

Voorbeeld 1: Doe mij na

- R** Alle leerlingen nemen een vrije plaats in op het speelveld en kijken naar de instructor (die zich bij een muur bevindt).

De instructor start een bewegingsreeks met de armen en vraagt de leerlingen om te doen alsof de instructor hun spiegelbeeld is. Dus als de instructor de rechterarm 90 graden zijwaarts beweegt, bewegen de leerlingen de linkerarm 90 graden zijwaarts. De instructor combineert verschillende bewegingen met de linker- en rechterarm: arm naast het lichaam, arm 90 graden zijwaarts, arm 180 graden zijwaarts, arm 90 graden voorwaarts.

Tijdens een stopmoment krijgen de leerlingen de opdracht om dezelfde beweging als de instructor te imiteren (in plaats van het spiegelbeeld). Dus als de rechterarm van de instructor 90 graden zijwaarts gaat, moeten ook de leerlingen de rechterarm zijwaarts bewegen.

Voorbeeld 2: Arendsoog

- R** De instructor kiest vier leerlingen uit (de 'arenden'). De arenden staan op een zijlijn van het speelveld, met de rug naar het speelveld en met de ogen gesloten. Zij gaan rechtop staan op een stoel om een goed overzicht te hebben op alle leerlingen. Alle spelers nemen een willekeurige plaats in op het speelveld met de linkerhand op de rug. De instructor geeft de knikker aan één van de spelers, duidelijk zichtbaar voor alle andere leerlingen, maar niet voor de arenden (zij sluiten even de ogen of draaien zich om). De speler houdt de knikker in de gesloten rechterhand, zodat deze niet meer zichtbaar is.

MATERIAAL

- 1 grote knikker
- 4 stoelen

Op het startsignaal van de instructor mogen de arenden de ogen openen en zich naar het speelveld richten. De spelers lopen rustig kriskras door elkaar. De spelers op het speelveld geven zo veel als ze willen de knikker aan elkaar door van de ene rechterhand naar de andere rechterhand. De spelers mogen ook doen alsof ze de knikker doorgeven. Diegene die de knikker heeft, mag niet doen alsof. Als hij/zij een beweging maakt, moet de knikker worden doorgegeven. Op deze manier is het voor alle spelers mogelijk om de locatie van de knikker te blijven volgen.

Na een bepaalde tijd (minimaal één minuut) vraagt de instructor dat alle leerlingen blijven stilstaan. De arenden worden gevraagd of zij de speler met de knikker kunnen aanwijzen. Daarna wordt dezelfde vraag aan de leerlingen gesteld. Ten slotte vraagt de instructor dat de leerling die de knikker in de hand heeft, zich bekend maakt in de groep. Indien de arenden de juiste leerlingen aanduiden, winnen zij de opdracht. Indien de arenden het niet juist hebben en er minstens vijf leerlingen uit de groep van spelers wel correct zijn, winnen zij de opdracht.

Dit zijn slechts voorbeelden van activiteiten die de leerlingen zouden kunnen bedenken, in relatie tot een eerdere les of volledig los van de lessenreeks. Indien u bij het begin van de lessenreeks Sport & Spel reeds aankondigt dat dit van de leerlingen verwacht wordt, geeft dit hen voldoende tijd om tijdens de lessenreeks een eigen activiteit te bedenken.

Uiteraard is het van belang dat u de leerlingen begeleidt tijdens het proces om tot komen tot een eigen activiteit. U last bij voorkeur op regelmatige tijdstippen tijdens de lessenreeks een kort overlegmoment in om de leerlingen te herinneren aan wat ze moeten doen voor de lessen 13 en 14 (of een andere periode in uw planning). Ook bespreekt u bepaalde voorstellen die de leerlingen tijdens de lessenreeks formuleren. De afsluiting en reflectiemomenten van elke les bieden u de mogelijkheid om dergelijk kort overleg in te plannen tijdens de lessenreeks.

Na verloop van tijd schakelt u tijdens deze korte overlegmomenten over op hoe de leerlingen de activiteit zouden willen uitwerken voor de hele groep (bijvoorbeeld, vanaf les vijf stelt u meer gerichte vragen omtrent de organisatie in plaats van het proces om een activiteit te bedenken).

U kunt ervoor kiezen om de activiteit individueel of in kleine groepjes te laten uitvoeren. Algemeen is aan te raden om de leerlingen in kleine groepen onder te verdelen, zodat u voldoende tijd heeft om elke groep te begeleiden en hun activiteit met de leerlingen na te bespreken.

DOMEIN

2

Atletiek



Atletiek is de **oudste sport ter wereld**. Voor de oerbewoners, die nog rondliepen in dieren-
vellen, was lopen, springen en werpen erg belangrijk. Zij overleefden immers door de jacht
en moesten hun prooi raken met een steen of speer. Om een prooi te vangen, moesten
ze het dier lang achtervolgen en daarbij over kreken of boomstammen springen. Hard-
lopen, verspringen en met kracht werpen waren dus nodig om eten te verzamelen, en dus
om in leven te blijven. Toen de mensen van het **hardlopen, verspringen en werpen** een
wedstrijdje gingen maken, ontstond de sport atletiek, met deze drie activiteiten als hoofd-
onderdelen (samen met worstelen en discuswerpen).

OVER HET DOMEIN ATLETIEK

Atletiek kan door iedereen beoefend worden. Het heeft een belangrijke plaats in het bewe-
gingsonderwijs omdat de leerlingen met relatief eenvoudige en weinig materiaalkennis
de verschillende atletiekonderdelen kunnen uitvoeren. Rennen, springen en werpen kan
iedereen wel, maar door het technische aspect van deze atletiekonderdelen te bena-
drukken, kunnen de prestaties sterk verbeterd worden. De uitdaging voor de leerlingen
wordt om de activiteit (hardlopen, verspringen en werpen) te combineren met de juiste
techniek, waardoor ze beter presteren.

Bij atletiek zijn uithoudingsvermogen, motivatie, zelfredzaamheid, doelgerichtheid, groeps-
gevoel, samenwerken en precisie (techniek), kortom het vermogen om jezelf te overstijgen,
erg belangrijk. De sport vergt grote fysieke en mentale inspanningen om de eigen grenzen
te kunnen verleggen. Door atletiek te beoefenen, zal de leerling zich zowel fysiek als
mentaal positief kunnen ontwikkelen. Het is belangrijk dat de leerkracht de leerlingen
tijdens de atletieklessen stimuleert en aanmoedigt om de eigen grenzen te verleggen.

OVERZICHT VAN DE LESSENREEKS

Het domein Atletiek bestaat uit zes lessen. De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1: Hardlopen (1)
- Les 2: Hardlopen (2)
- Les 3: Verspringen (1)
- Les 4: Verspringen (2)
- Les 5: Balwerpen (1)
- Les 6: Balwerpen (2)

LESDOELENOVERZICHT

Hieronder kan u de lesdoelen vinden verspreid over drie competenties die de leerlingen verwerven tijdens de lessenreeks Atletiek. Naast het bewegend vermogen wordt de leerling in deze lessenreeks ook aangesproken op zijn/haar interpersoonlijke competentie.

Bewegend vermogen	De leerling: • loopt 'technisch' correct en voert het wisselen van het stokje bij de estafette correct uit. • past een goede techniek toe van de afzet bij het verspringen en ervaart het zweefmoment voor de landing. • past een goede techniek van het werpen toe door middel van oefeningen met een bal. • onderzoekt en overstijgt de eigen grenzen (uithoudingsvermogen, precisie en timing).
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep. • kan omgaan met niveauverschillen in groep.

1 Hardlopen (1)

LESDOEL	De leerling kan technisch correct lopen (loopscholing).
MATERIAAL	Kegels (4 kegels per baan). Indien er geen kegels beschikbaar zijn, kunnen ook andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten gebruikt worden (zoals een doek, touw, stok...).
AANDACHTSPUNTEN	Het is aan te raden deze eerste les te gebruiken om een goede inschatting te maken van loopsnelheid en -techniek van elke leerling. Hierdoor kunt u waar nodig de leerlingen indelen in niveaugroepen tijdens het vervolg van de lessenreeks.

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U start de les met een **vraagspel**. U stelt de leerlingen volgende vragen over het beleven van plezier tijdens atletiekoefeningen:

- Wat vind je leuker: zelf een sportactiviteit doen, competitie tijdens een sportactiviteit, of kijken naar een sportactiviteit? Waarom?
- Welke onderdelen ken je in de sport atletiek?
- Als je zelf een activiteit zou mogen kiezen in atletiek, welke zou dat dan zijn? Waarom?
- Helpt een sportactiviteit om gezond te blijven of gezonder te worden? Waarom wel/niet?

Daarna zorgt u voor een aangepaste **opwarming** om blessures te voorkomen. Kies voor deze les oefeningen die vooral betrekking hebben op de beenspieren (zie bijlage: onderdeel opwarmings- en rekoefeningen).

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Vertel de leerlingen dat deze les uit twee activiteiten bestaat: loopscholing en versnellingsloopjes.

Activiteit 1: Loopscholing

- R** Maak enkele banen (minstens twee) naast elkaar die worden afgebakend met behulp van de kegels. Het aantal banen is afhankelijk van de grootte van de groep.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van oefeningen voor de loopscholing. U kunt een selectie maken uit onderstaande oefeningen of eigen varianten uitwerken die het best bij uw leerlingen passen. Of u kunt een variatie van een oefening in het verlengde van deze oefeningen bedenken. Ook de leerlingen kunnen zelf variaties van de oefeningen bedenken.

Voorbeelden van loopscholingsoefeningen:

- Hang met het bovenlichaam ontspannen iets naar voren toe. Tik met de hakken één voor één de billen aan ('hakken-billen').
- Wikkel de voeten afwisselend extra goed af van hak naar teen waardoor je nauwelijks vooruitgaat ('tripplings'). De tenen blijven bijna voortdurend aan de grond.
- Doe hetzelfde als bij de 'hakken-billen', maar hef de knieën nu horizontaal ('skippings').
- Maak kleine loopsprongetjes naar voren waarbij de snelheid steeds verder toeneemt en ga vervolgens over tot hardlopen.

DIFFERENTIATIE

Doe de oefeningen in tweetallen. Laat de leerlingen bij elkaar kijken of ze volgens de gegeven instructies lopen. Laat ze elkaar aanwijzingen geven. U kunt ook de lengte van de banen (of één van de banen) aanpassen om te werken in niveaugroepen.

Activiteit 2: Versnellingsloopjes

- R** Maak enkele banen (minstens twee) naast elkaar die worden afgebakend met behulp van kegels. Het aantal banen is afhankelijk van de grootte van de groep en het niveau van de leerlingen (nadruk op intensiteit in kleinere groepen of voldoende recuperatiemomenten in grotere groepen).

Laat de leerlingen 2 tot 6 loopjes uitvoeren, waarbij ze langzaam beginnen en de snelheid naar het einde van de baan opvoeren. Bij ieder volgend loopje voeren ze de begin- en eindsnelheid iets verder op.

DIFFERENTIATIE

Verdeel de klas in twee of drie groepen (afhankelijk van het aantal leerlingen). Let bij de indeling op de snelheid van elke leerling: zorg dat de leerlingen in elke groep ongeveer even snel zijn. Eindig met wedstrijdjes per groep: om de beurt lopen de leerlingen van een groep tegen elkaar (in duo-wedstrijd). De rest van de groep moedigt de lopers aan.



Een baan gemaakt met vier kegels

TIP

Geef de leerlingen enkele aandachtspunten mee omtrent hun looptechniek: het hoofd rechtop, de borst en de schouders ontspannen en licht naar voren, de armen dicht bij het lichaam in een hoek van 90°, de armen bewegen tegengesteld aan de benen en steeds rechtdoor kijken.

TIP

Observeer de leerlingen om te bepalen wie de snelle en de minder snelle leerlingen zijn voor het verdere verloop van de lessenreeks.

TIP

Geef de leerlingen enkele aandachtspunten mee omtrent hun looptechniek: een achterwaartse beweging van het been, landen op de middenvoet, de voeten landen zo dicht mogelijk bij het lichaam en op heupbreedte van elkaar, en extra spierspanning op de enkels.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze rustig te laten uitlopen om het veld heen en/of door ze enkele afkoelingsoefeningen te laten uitvoeren (zie bijlage: onderdeel afkoelingsoefeningen). Bespreek de les kort na (**reflectie**). Vraag de leerlingen naar hun ervaringen met het hardlopen, bijvoorbeeld aan de hand van volgende vragen:

- Ben je tevreden over de snelheid die je hebt bereikt?
- Kon je tussendoor voldoende recupereren? Waarop moet je letten tijdens de rustpauzes?
- Denk je dat je je snelheid nog zou kunnen verbeteren? Zo ja, hoe?
- Wat ging goed? Waarmee had je (nog) moeite?

2 Hardlopen (2)

LESDOEL

De leerling:

- kan een estafettestokje foutloos overnemen en beheerst de bovenhandse wisseltechniek.
- is in staat tot goed timen, kijken en anticiperen tijdens een estafette-loop.
- kan samenwerken en zet zich in voor het team.

MATERIAAL

- Kegels (4 kegels per baan: 1 startkegel, 1 eindkegel, 2 kegels voor bij de wisselpunten).
In plaats van kegels kunnen er ook andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten gebruikt worden.
- Estafettestokjes (1 stokje per groep leerlingen). Een alternatief voor estafettestokjes zijn andere langwerpige objecten die niet buigen en makkelijk in de hand liggen (bijvoorbeeld een gewone stok van maximum 30 cm of een stevig opgerolde krant).

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U kunt kort de **vragen** herhalen waarmee u de vorige les hebt afgesloten. Of u kan de leerlingen aan de beurt laten die toen niet aan de beurt zijn gekomen. Het is aangewezen dat u als leerkracht soms doorvraagt zodat de leerlingen elkaar niet louter napraten, maar hun eigen mening formuleren.

Als **opwarming** laat u de leerlingen enkele rondjes lopen, eerst in rustig tempo, daarna iets sneller (maar niet in sprint).

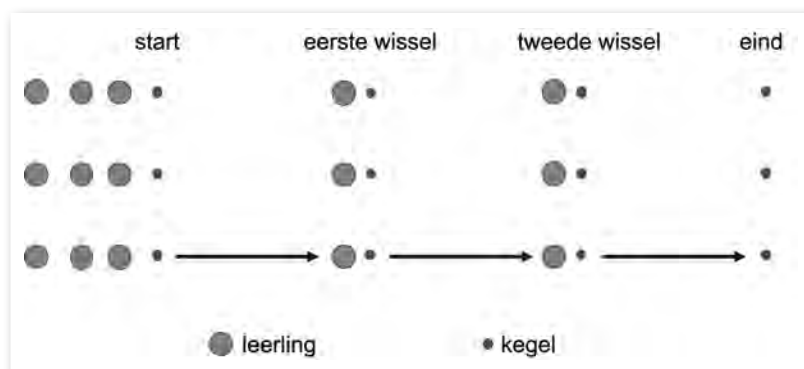
KERN

⌚ 40 MINUTEN

Vertel de leerlingen over de estafettelooop en dat ze in deze les gaan oefenen met de estafettewissel.

- R** Zet het aantal benodigde banen uit (aan de hand van een startkegel, twee wisselpunten en een eindkegel, zie afbeelding).

Verdeel de leerlingen in groepjes met minimum 4 leerlingen per groepje. Elke groep loopt in een aparte baan.



Organisatie van de banen

Verdeel de leerlingen in verschillende rijen per groep. Bij beide wisselpunten gaat een leerling klaarstaan. De leerling die vooraan staat in de rij aan het startpunt krijgt een estafette-stokje. Op uw signaal rent de voorste leerling (vanuit de start) naar het eerste wisselpunt en geeft het stokje aan de volgende leerling door. Deze leerling rent naar het tweede wisselpunt en geeft daar het stokje door aan een laatste leerling. Deze laatste leerling rent tot de eindkegel. Daarna loopt deze rustig terug naar de start en geeft het stokje aan de voorste leerling. Deze wacht weer op uw startsignaal.

Er wordt gewisseld met de bovenhandse wisseltechniek. Dit betekent dat de leerlingen bij de wisselpunten hun rechterarm stilhouden naar achteren met de handpalm omhoog. Het stokje wordt bij de wissel met de linkerhand van de loper in de rechterhand van de wachtende loper gelegd. Na het doorgeven, wisselt de leerling het stokje tijdens het rennen van hand (van rechter- naar linkerhand).

U kunt deze activiteit afsluiten met een echte wedstrijd.

DIFFERENTIATIE

Op basis van de vorige les heeft u zicht op wat de snelheid van elke leerling is. Verdeel de groepjes zodanig dat de totale snelheid ongeveer gelijkwaardig is per groep. Laat de groep zelf een tactiek bepalen (bijvoorbeeld de volgorde van lopers) en elkaar aanwijzingen geven om hun prestaties te verbeteren. Organiseer een echte wedstrijd door steeds 2 (of meer) groepen tegen elkaar te laten lopen en neem de tijd op. De niet-lopers moedigen de lopers aan. De winnende groep is de groep die het snelst gelopen heeft en het stokje steeds correct heeft doorgegeven.

TIP

Observeer of de leerlingen de estafettestokjes foutloos doorgeven en overnemen. Stuur de techniek bij waar nodig. Let ook op de timing bij het starten.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze rustig te laten uitlopen om het veld heen en/of door ze enkele afkoelingsoefeningen te laten uitvoeren (zie bijlage: onderdeel afkoelingsoefeningen).

Bespreek de les kort na (**reflectie**). Laat de leerlingen feedback geven over de activiteit van deze les. U kunt daarbij de volgende vragen stellen:

- Wat vond je van het estafettelopen?
- Lukte het om het estafettestokje goed door te geven en over te pakken?
- Hoe ging het samenlopen in groep? Vind je het leuker om in een team te lopen of loop je liever alleen?
- Wat heb je deze les geleerd?

3 Verspringen (1)

LESDOEL	De leerling kan de techniek van ritme van de aanloop en de afzet bij het verspringen toepassen.
MATERIAAL	• 3 of 5 hoepels, fietsbanden of touwtjes. • Een verspringbak of een alternatief. De activiteit kan ook in een zaal worden uitgevoerd op een lange mat of buiten in het zand (bij voorkeur is het landingsgedeelte relatief zacht, het aanloopgedeelte niet). • Kegels of andere opvallende objecten ter markering van de afzetbalk (eventueel een touw, balk of lange stok).

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U heeft voor deze les een verspringbak (of een alternatief zoals matten, een zone van zand of gras) over een afstand van 10 meter uitgezet met een markering om de meter. Laat de leerlingen om de verspringbak heen staan. Vertel hen dat de les vandaag gaat om oefeningen met het verspringen. Vraag de leerlingen hoe verspringen er in de atletieksport aan toegaat. Verspringen is met snelheid aanlopen en zo ver mogelijk in het zand springen.

Laat hen vervolgens een voorspelling doen: hoe ver denken de leerlingen zelf te kunnen springen? Laat de leerlingen (of een aantal) hun voorspelling met de hele groep delen. Zo kan u in de afsluiting terugkoppelen of ze tijdens het verspringen in de buurt van hun voorspelling eindigden. U kunt de leerlingen inschakelen bij het meten van elke sprong.

Als **opwarming** laat u de leerlingen rustig achter elkaar lopen en voert u het tempo geleidelijk aan op. Terwijl de leerlingen lopen, zwaaien ze met hun armen omhoog en omlaag. Laat de leerlingen afwisselend lopen, stoppen, door hun knieën zakken, opstaan en weer doorlopen.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Vertel de leerlingen dat deze les uit twee activiteiten bestaat: hoepelspringen en verspringen vanuit een afzetlijn.

Activiteit 1: Hoepelspringen

- R** Leg voor de afzetbalk op de aanloopbaan 3 of 5 hoepels vrij dicht achter elkaar neer. Deze hoepels geven de laatste passen van de aanloop aan.

De leerlingen lopen aan met een 5-pas, een 7-pas of met hun eigen aanloop. Ze zetten de laatste 3 of 5 passen van de aanloop in de hoepels. Hierdoor wordt de leerling gedwongen een bepaalde pasgrootte te maken. Deze oefenvorm is vooral geschikt voor leerlingen die moeite hebben met de laatste

TIP

Pas de afstanden van de hoepels indien nodig individueel aan (kleinere afstanden voor kleinere leerlingen).

passen van de aanloop. De bedoeling is dat de leerlingen vervolgens zo ver mogelijk springen.

DIFFERENTIATIE

Als een leerling al vergevorderd is in het verspringen, kunt u de op één na laatste en de op twee na laatste hoepels iets verder uit elkaar leggen. Het lichaamszwaartepunt zal daarvoor tijdens de voorlaatste pas dalen en tijdens de laatste pas stijgen. Dit laatste maakt het voor de leerling mogelijk om nog verder te springen.

TIP

Leg ook een hoepel (of een object aan de beide zijanten van de landing) neer op de plek waar de leerlingen gemiddeld landen. Zo hebben de leerlingen een duidelijk punt om zich op te richten en zal de aanloop soepeler overgaan in de sprong. Vooral voor leerlingen die problemen hebben met de aanloop of de sprong, kan dit een hulp zijn.

Activiteit 2: Verspringen vanachter een afzetlijn

- R** Leg op het terrein - op toenemende afstand van een afzetlijn - naast elkaar een aantal hoepels neer. De eerste hoepel ligt op korte afstand van de afzetlijn. De laatste hoepel ligt, voor de beste springers van de groep, op een uitdagende afstand van de lijn.

De leerlingen springen om de beurt vanachter de afzetlijn in de hoepel. Ze zetten met één been af en mogen slechts één pas als aanloop gebruiken. Ze landen met twee voeten in de hoepel. Als het lukt om in de hoepel te landen, mogen ze naar de volgende hoepel (die iets verder langs de afzetlijn ligt). Als het niet lukt om de hoepel te bereiken, mag de leerling een nieuwe poging over dezelfde afstand doen.

TIP

Zorg dat de afstand tussen de afzetlijn en de hoepels klein begint en steeds groter wordt. De laatste hoepel ligt ver van de afzetlijn. Daardoor is de oefening voor alle leerlingen een uitdaging.

TIP

Benadruk het belang van een goede knie-inzet (de knie komt hoger dan horizontaal) en laat de armen goed meezwaaien. Hierdoor springen de leerlingen verder.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze rustig te laten uitlopen om het veld heen en/of door ze enkele afkoelingsoefeningen te laten uitvoeren (zie bijlage: onderdeel afkoelingsoefeningen).

Bespreek de les kort na (**reflectie**). Vraag de leerlingen naar hun ervaringen met het verspringen in deze les. U kunt daarbij de volgende vragen stellen:

- Wie deed vooraf een goede voorspelling van zijn/haar sprongafstand?
- Wie heeft verder gesprongen dan verwacht? Bij wie ging het minder goed dan verwacht? Hoe kwam dat?
- Hoe verliepen de aanloop en de afzet? Wat heb je geleerd om de aanloop en de afzet nog te verbeteren?

Verspringen (2)

LESDOEL	De leerling kan de techniek van het zweven (het zweefmoment) na de afzet bij het verspringen toepassen.
MATERIAAL	• 3 of 5 hoepels, fietsbanden of touwtjes. • Een verspringbak of een alternatief. De activiteit kan ook in een zaal worden uitgevoerd op een lange mat of buiten in het zand (bij voorkeur is het landingsgedeelte relatief zacht, het aanloopgedeelte niet). • Kegels of andere opvallende objecten ter markering van de afzetbalk (eventueel een touw, balk of lange stok).

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Herhaal kort de belangrijkste onderdelen van de vorige les. De leerlingen leerden hoe aan te lopen en af te zetten tijdens het verspringen. Vertel de leerlingen dat ze ook in deze les zullen verspringen, maar dat ze nu de juiste techniek van het zweven gaan leren en oefenen. **Vraag** de leerlingen wat daarmee bedoeld wordt. Zweven is het moment dat ze in de lucht hangen.

De **opwarming** bestaat uit een aantal verspringbeurten. Rustig in het begin (stappend tijdens de aanloop om de spieren op te warmen). Na enkele minuten vraagt u de leerlingen zo ver mogelijk te springen op de manier zoals zij dat vorige les hebben geleerd. U observeert de verschillende sprongen en noteert wat daarbij opvalt. Zo krijgt u een overzicht van welke leerlingen op een nog ongebruikelijke manier verspringen.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

U bouwt voort op de vorige les Verspringen (1). U herhaalt tijdens de les ook de aandachtspunten voor de aanloop, de afzet en de landing. De leerlingen letten daarbij goed op het plaatsen van de laatste passen voor de afzetbalk met een grotere laatste pas, de hoge loopsnelheid tijdens de aanloop, en het krachtig opzwaaien van het zwaaibeen.

In deze les laat u de leerlingen zelfstandig verspringen. U coacht de leerlingen tijdens hun sprong en na verloop van tijd richt u zich specifiek op de techniek van de leerlingen tijdens de zweeffase. U benadrukt het belang om in de lucht een loopbeweging te maken en nadien de armen naar voren te zwaaien. Ook de knieën worden hoog opgetrokken.

Probeer de leerlingen tijdens de les te stimuleren om elke sprong actief te observeren en samen met u elke springer te coachen op een constructieve manier.

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze rustig te laten uitlopen om het veld heen en/of door ze enkele afkoelingsoefeningen te laten uitvoeren (zie bijlage: onderdeel afkoelingsoefeningen).

Laat de leerlingen terugkijken op hun eigen techniek bij het verspringen (**reflectie**). U kan hen volgende vragen stellen:

- Hoe ver heb je gesprongen? Hoe hoog ging je tijdens de sprong? (Leg hen zo nodig uit dat er een ideale afspringhoek is, dus een ideale hoogte van de sprong. Met een lagere en hogere sprong dan de ideale afspringhoek, spring je minder ver.)
- Was je tevreden over je eigen prestatie?
- Hoe heb je het zweefmoment na de afzet ervaren? Voelde je een verschil ten opzichte van de vorige les door ook op het zweefmoment te letten?
- Hoe zou je je verspringprestatie nog kunnen verbeteren?

Balwerpen (1)

LESDOEL

De leerling:

- kan samenwerken tijdens het werpen.
- kan een bal werpen.
- heeft controle over de worp.

MATERIAAL

- 8 kegels (of opvallende objecten)
- Werpballen, 1 bal per team (bijvoorbeeld tennisbal)
- Werpballen in twee kleuren
- Werpballen, 1 bal per tweetal
- Hoedjes (optioneel, zie differentiatie)

Kernactiviteit 1
Kernactiviteit 2
Kernactiviteit 3

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U **vraagt** de leerlingen met welke voorwerpen ze weleens gooien of al hebben gegooid. U vraagt hen na te denken en te verwoorden op welke manier ze dit doen, welke beweging ze daarbij maken. U vertelt de leerlingen dat ze een techniek zullen leren om te werpen. Vertel hen bijvoorbeeld hoe het speerwerpen in de oudheid door de mens werd gebruikt bij het jagen op een prooi (zie inleiding).

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming** om blessures te voorkomen. Kies voor deze les oefeningen die vooral betrekking hebben op de armspieren (zie bijlage: onderdeel opwarmings- en rekoefeningen).

KERN

⌚ 40 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat ze tijdens deze en de volgende les gaan oefenen met het balwerpen. Er zal gewerkt worden in groepjes.

Activiteit 1: Balwerpen

- R** U plaatst in de werprichting van het speelveld om de 2 meter een kegel. De eerste kegel plaatst u op ongeveer 6 meter afstand van de werplijn. U verdeelt de rest van het werpveld in stroken of vakken van 2 meter.

Laat de leerlingen twee teams vormen van evenveel leerlingen. De leerlingen van het eerste team werpen om de beurt de bal het veld in. Als de bal in het eerste vak belandt, levert dat 1 punt op, in het tweede vak 2 punten, in het derde vak 3 punten, enzovoort. De punten worden bij elkaar opgeteld. Hierna werpen de leerlingen van het andere team om de beurt. Welk team behaalt de meeste punten?

DIFFERENTIATIE

U kan met behulp van gekleurde hoedjes verschillende vierkanten in het veld uitzetten. Elk team krijgt punten wanneer een leerling in een vierkant werpt. Hoe verder de leerling in een vierkant werpt, hoe meer punten het team krijgt. Wanneer ze de bal voor, naast of achter het vierkant werpen, levert dit geen punten voor het team op. Afhankelijk van uw inschatting van de leerlingen, kunt u de vierkanten ook variëren in grootte (kleine en grote vakken) en opteren voor een aangepaste puntentelling (bijvoorbeeld meer punten in de kleine vakken).

Activiteit 2: Twee teams werpen en halen

- R** U sorteert de verschillende ballen per kleur en legt ze ter hoogte van de werplijn. Zorg ervoor dat u beschikt over evenveel ballen van elke kleur. U kan ook in plaats van kleur kiezen voor een andere soort van bal (tennisbal, softbal, volleybal, gymbal...).

De leerlingen vormen twee teams. De leerlingen van eenzelfde team werpen om de beurt de bal van het andere team zo ver mogelijk weg vanaf de werplijn. U geeft zoveel mogelijk aanwijzingen aan de leerlingen over hun werptechniek (bijvoorbeeld de bal zo ver mogelijk naar achter brengen voor de inzet van de worp, optimaal gebruik maken van de rotatie van de romp). Laat elke leerling (minstens) een keer werpen.

Nadat alle leerlingen in beide teams alle ballen hebben geworpen, halen de teams de ballen van hun eigen team terug. Dit gebeurt in een soort estafettevorm, waarbij steeds twee leerlingen (één uit elk team) rennen naar een bal, aangemoedigd door hun teamleden. Hoe verder de tegenstander een bal heeft geworpen, hoe verder de teamleden moeten rennen. Het team dat als eerste alle eigen ballen heeft opgehaald en teruggebracht naar de werplijn, wint.

Activiteit 3: Hoe ver kan ik nauwkeurig werpen?

- R** De leerlingen vormen tweetallen. Elk tweetal heeft een tennisbal. De leerlingen gaan per twee tegenover elkaar staan op ongeveer 2 meter afstand. Alle leerlingen vormen op deze manier twee rijen.

De ene leerling (de werper) werpt de bal gericht naar zijn/haar partner. De andere leerlingen (de vanger) probeert de bal te vangen zonder de voeten te verplaatsen. Als dit lukt, zetten beide leerlingen een pas achteruit en vergroten ze de werpafstand. Na elke worp rolt de vanger de bal terug naar de werper voor de volgende worp. De leerlingen proberen de afstand zo groot mogelijk te maken. Als de vanger de bal niet kan vangen – omdat er te zacht, te hard of niet precies genoeg werd geworpen – wisselen de spelers van rol (de werper wordt vanger en omgekeerd).

TIP

Geef beide spelers een extra voorwerp (bijvoorbeeld een plastic flesje of een houten stok) om de positie te markeren. Dit voorwerp wordt na een correcte vangbal op de nieuwe positie gelegd. Als de bal eens ongecontroleerd wegrolt (bijvoorbeeld bij een mislukte vangbal), kan de speler de bal gaan halen en terugkeren naar de oorspronkelijke positie (waar het voorwerp ligt).

TIP

Als een leerling moeite heeft met het vangen van een goed geworpen bal, dan benadeelt dit de werper. In deze situatie kunt u de worp toch goedkeuren als de vanger de bal kan raken zonder de voeten te verplaatsen. Het gaat in de eerste plaats om het werpen, niet om het vangen.

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze rustig te laten uitlopen om het veld heen en/of door ze enkele afkoelingsoefeningen te laten uitvoeren (zie bijlage: onderdeel afkoelingsoefeningen).

Laat de leerlingen vertellen over hun ervaringen met het balwerpen (**reflectie**). Daarbij kunt u de volgende vragen stellen:

- Ben je tevreden over de afstand die je hebt gegoooid?
- Had je controle over de worp? Kon je nauwkeurig werpen?
- Hoe ging het samenwerken in de teams en tussen werper en vanger?
- Wat ging goed? Waar had je moeite mee?

Balwerpen (2)

LESDOEL	De leerling: • kan een bal zo ver mogelijk werpen. • heeft controle over de worp. • kan samenwerken tijdens het werpen.	
MATERIAAL	• 2 banken • 10 kegels • Een tennisbal per leerling • Een tennisbal per groep van vier leerlingen	Kernactiviteit 1 Kernactiviteit 1 Kernactiviteit 1, 2 Kernactiviteit 3

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U kijkt samen met de leerlingen terug op het oefenen met balwerpen tijdens de vorige les. U stelt de leerlingen enkele korte en gerichte **vragen** over hoe het werpen toen verliep. U motiveert de leerlingen om in deze les hun werptechniek nog te verbeteren.

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming** om blessures te voorkomen. Kies voor deze les oefeningen die vooral betrekking hebben op de armspieren (zie bijlage: onderdeel opwarmings- en rekoefeningen).

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Vertel de leerlingen dat de les bestaat uit drie activiteiten voor het balwerpen en dat ze opnieuw in groepjes zullen werpen.

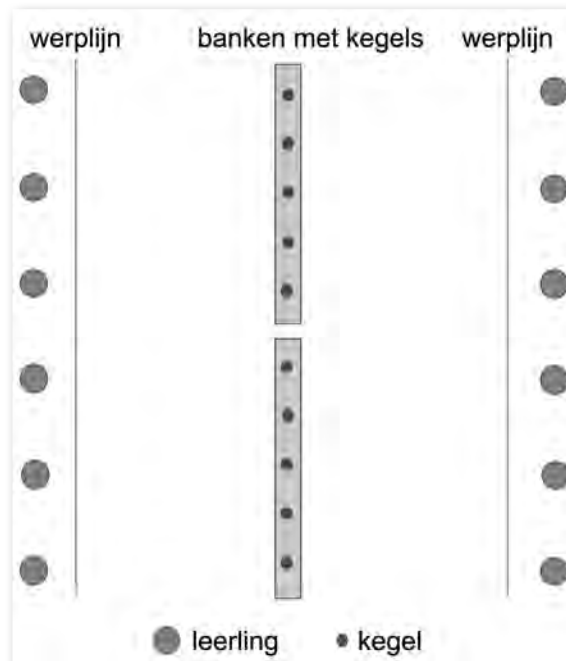
TIP

In plaats van een bank kunt u elke andere verhoging gebruiken. Mocht er in de school niets zijn dat hiervoor geschikt is, kan u de activiteit ook zonder verhoging uitvoeren.

Activiteit 1: Balwerpcompetitie

- R** Plaats samen met de leerlingen twee banken tussen de twee werplijnen in het verlengde van elkaar. Plaats de kegels (of andere voorwerpen, bijvoorbeeld een houten kegel) op vaste afstanden op de banken (zie afbeelding). Verdeel de leerlingen in twee teams. Laat de teams plaatsnemen achter hun eigen werplijn.

Op uw signaal start het spel. De leerlingen proberen met de tennisballen de kegels op de banken omver te werpen. Na elke worp haalt de leerling zo snel mogelijk zijn/haar bal terug voor een volgende worp. Als alle kegels omver zijn gegooid en de banken leeg zijn, wordt het aantal kegels geteld aan weerszijden van de banken om het winnende team te bepalen.



Balwerpcompetitie

Activiteit 2: Muurbal

- R** De leerlingen staan in een rij op 1 meter afstand van een muur. Elke leerling heeft een bal. In het geval niet elke leerling over een bal beschikt, kunt u de activiteit in kleine groepen per bal organiseren.

De leerlingen werpen de bal tegen de muur, zodanig dat ze de terugkaatsende bal rechtstreeks kunnen vangen. De bal mag de grond niet raken. Als dit lukt, mogen zij een pas achteruitzetten voor de volgende worp. Als er geen muur ter beschikking is, kan een brede houten plank schuin tegen een boom geplaatst worden en kunnen de leerlingen afwisselend werpen.

TIP

Let goed op of de leerlingen de worp technisch correct uitvoeren. Geef waar nodig bijkomende aanwijzingen voor de werptechniek.

TIP

Laat de leerlingen hun worp variëren in kracht en hoogte (op de muur).

Activiteit 3: Muurbalcompetitie

- R** Verdeel de leerlingen in groepjes van (ongeveer) telkens vier leerlingen. Elke groep krijgt een tennisbal. De leerlingen staan in een rij achter elkaar. De voorste leerling van de rij staat achter de werplijn met het gezicht naar de muur. De werplijn ligt op ongeveer 3 meter van de muur.

Op uw startsignaal werpt de eerste leerling de bal tegen de muur en sluit zo snel als mogelijk achteraan in de rij aan. De tweede leerling vangt de bal rechtstreeks (zonder deze te laten stuiten op de grond) en werpt op zijn/haar beurt de bal tegen de muur en sluit daarna achteraan in de rij van zijn/haar groep aan. Elk groepje telt luidop het aantal worpen. Als de bal de grond raakt, moet er opnieuw vanaf nul geteld worden.

TIP

Bepaal de afstand tot de muur aan de hand van uw observaties van het individuele werpen tijdens de vorige activiteiten. U kan de werplijn ook variëren per groep (differentiatie in groepsvorming op basis van werpniveau).

AFSLUITING

🕒 10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze rustig te laten uitlopen om het veld heen en/of door ze enkele afkoelingsoefeningen te laten uitvoeren (zie bijlage: onderdeel afkoelingsoefeningen).

U sluit de les en lessenreeks af met een gesprek over hoe de leerlingen de les hebben ervaren en welke vooruitgang ze vaststellen bij hun werptechniek (**reflectie**). Daarbij kunt u de volgende vragen stellen:

- Hoe verliep het balwerpen?
- Merkte je verbetering in de precisie, de kracht en de afstand van je worp?
- Wat ging goed? Wat ging minder goed? Wat vond je nog moeilijk?
- Was je tevreden over je worpen? Waarom wel of niet?
- Hoe ging het samenwerken tijdens de activiteiten?

Bijlage 1 – Opwarmings- en afkoelingsoefeningen

Enkele algemene, eenvoudige regels om blessures en spierpijn te voorkomen, zijn:

- Zorg altijd voor een goede opwarming en afkoeling.
- Zorg voor een geleidelijke opbouw van de training.
- Zorg voor een goede looptechniek.

OPWARMINGSOEFENINGEN

OEFENING 1: RUSTIG INLOPEN

🕒 5 MINUTEN

(Materiaal: 6 kegels, optioneel)

Plaats de kegels in de vier hoeken van het speelveld of de zaal en plaats twee kegels in het midden van de lange zijden van het speelveld.

De leerlingen staan in een kring, op ruime afstand van elkaar. Ze spreiden hun armen zijwaarts en draaien op uw teken een kwartslag naar rechts. Daarna lopen ze rustig om de kegels heen, waarbij ze steeds dezelfde afstand tot de leerling voor hen bewaren tijdens het lopen.

Na ongeveer een minuut gaan de leerlingen over in huppelpas. Een minuut later gaan de leerlingen over in looppas (maar niet sprinten). Na anderhalve minuut looppas gaan ze weer over naar rustig lopen.

Tijdens de hele duur van de oefening blijft de afstand tussen de leerlingen gelijk (dezelfde afstand zoals in het begin tijdens de kringopstelling rond het speelveld).

OEFENING 2: REKOEFFENINGEN

🕒 5-8 MINUTEN

(Geen materiaal)

Laat de leerlingen een vrij plekje opzoeken in de ruimte met voldoende afstand ten opzichte van elkaar.

Laat de leerlingen rekoefeningen uitvoeren voor de verschillende spiergroepen van zowel het **linker- als het rechterbeen**. U geeft de leerlingen indien nodig zoveel mogelijk aanwijzingen, zoals hieronder per spiergroep aangegeven.

- **Oppervlakkige kuitspieren**

Zoek een steunpunt en stap met het linkerbeen naar voren. Buig het linkerbeen een beetje. Houd het rechterbeen gestrekt met de rechtersoet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk nu de heupen naar voren waardoor er spanning op de kuit ontstaat.

- **Diepe kuitspieren**

Sta recht. Doe met de linkersoet een kleine stap naar voren en blijf op het linkerbeen steunen. Houd de rechtersoet plat op de grond en laat hem recht naar voren wijzen. Buig de rechterknie zonder dat de rechterhak van de grond komt. Er ontstaat spanning in het lager gedeelte van de kuit.

- **Spieren binnenzijde bovenbeen**

Ga in een spreidstand staan met de voeten recht vooruit. Breng het gewicht op het rechterbeen en buig gelijktijdig door de rechterknie. Houd het linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd het bovenlichaam rechtop. Er ontstaat een rekspanning aan de binnenzijde van het linkerbovenbeen.

- **Spieren buitenzijde bovenbeen**

Sta op de linkervoet en kruis de rechtervoet schuin achter het linkerbeen, beide voeten steunen op de grond. Buig de romp (en armen) naar rechts. Er ontstaat een rekspanning aan de buitenzijde van het linkerbovenbeen.

- **Spieren voorzijde bovenbeen**

Neem een 'loopkniestand' aan. Schuif vanuit deze positie de heup naar voren en trek de hiel van het achterste been naar de bil. Er ontstaat een spanning aan de voorzijde van het achterste been.

Deze oefening kan ook in stand worden uitgevoerd. Daarbij moet er gelet worden om goed rechtop te blijven staan en de knie recht naar de grond te laten wijzen.

- **Spieren achterzijde bovenbeen**

Sta rechtop en zet het rechterbeen op een verhoging. Neem met beide handen het rechteronderbeen vast. Kijk omhoog en houd de lage rug recht. Er ontstaat een spanning aan de achterzijde van het bovenbeen.

Laat de leerlingen rekoefeningen uitvoeren voor de verschillende spiergroepen van de **armen, schouders en nek**. U geeft de leerlingen indien nodig zoveel mogelijk aanwijzingen, zoals hieronder per spiergroep aangegeven.

- **Schouder- en armspieren**

Sta rechtop en leg de linkerhand op de rechterschouder. Houd de arm horizontaal en neem met de rechterhand de linkerelleboog vast. Trek de linkerarm over de rechterschouder en kijk over de linkerschouder. (Omgekeerd voor spieren rechterarm en -schouder).

- **Schouder- en nekspieren**

Sta rechtop en neem met de rechterhand achter de rug de linkerpols vast. Trek de linkerarm diagonaal naar beneden in de richting van je rechterkant. Breng het hoofd naar de rechterschouder en kijk vooruit. (Omgekeerd voor spieren linkerschouder en -nek).

- **Schouder- en nekspieren (2)**

Sta rechtop in spreidstand en strek de arm langs het hoofd. Buig opzij met het bovenlichaam terwijl de heupen op dezelfde plaats blijven. (Zowel langs links als rechts uitvoeren).

Benadruk steeds bij de leerlingen om nooit te rekken tot ze pijn voelen. Natuurlijk moeten ze wel 'rek' of spanning voelen, maar het mag nooit pijn doen. De rekspanning vermindert na 5 tot 10 seconden, waarna de leerling de beweging gedurende een bijkomende 5 tot 10 seconden iets verder kan doorvoeren. Leg de leerlingen uit dat het regelmatig uitvoeren van rekoefeningen ervoor zorgt dat ze steeds vlotter zullen verlopen. Vertel de leerlingen ook dat rekoefeningen belangrijk zijn om blessures te voorkomen.

Zorg ervoor dat de leerlingen tijdens de rekoefeningen niet te veel afkoelen. Ga bijvoorbeeld zoveel mogelijk uit de wind staan en vermijd regen.

Het is ook zeer goed om na de rekoefeningen nog een aantal andere oefeningen uit te voeren, in series van 15 tot 20 herhalingen. Enkele voorbeelden van mogelijke aanvullende oefeningen zijn:

1. Kom vanuit tenenstand tot kniebuiging met het doorzwaaien van de romp.
2. Maak vanuit een lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met het bekken en het bovenlichaam, zowel linksom als rechtsom.
3. Maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met het linker- en het rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl het achterste been aan de grond blijft.
4. Maak kleine tweebenige sprongetjes, zowel voor- en achterwaarts als zijwaarts.

AFKOELINGSOEFENINGEN

OEFENING 1: RUSTIG UITLOPEN

⌚ 2-5 MINUTEN

Laat de leerlingen rustig uitlopen na de kernactiviteit(en).

OEFENING 2: REKOEFFENINGEN

⌚ 2-5 MINUTEN

Na het uitlopen kunnen dezelfde rekoefeningen als in de opwarming worden uitgevoerd, maar dan in een veel langzamer tempo. Laat de leerlingen ook mentaal tot rust komen door hen op een rustige en langzame manier de instructie te geven voor de rekoefeningen.

OEFENING 3: AFKOELING MET EVALUATIE

⌚ 5 MINUTEN

Nadat de leerlingen rustig hebben uitgelopen en rekoefeningen hebben gedaan, kan in een kringgesprek een reflectie plaatsvinden over hun ervaringen tijdens de activiteiten en welke prestaties de leerlingen bereikt hebben. Vraag de leerlingen ook wat ze volgens hen kunnen doen om hun prestaties te verbeteren.

DOMEIN

3

Turnen



De sport turnen was al bekend in de tijd van de Romeinen (753 voor Christus tot 476 na Christus). De Romeinen noemden het **arte gymnastica**. Turnen zoals we dat vandaag kennen, wordt daarom ook artistieke gymnastiek genoemd. **Acrogym**, een andere vorm van gymnastiek, noemen we ook acrobatische gymnastiek. De sport acrogym ontstond bij de Egyptenaren. In de tweede eeuw voor Christus kenden zij al een circus waarin mannen en vrouwen optraden met gymnastische kunsten en acrobatieën.

In het hedendaagse turnen spelen kracht, flexibiliteit, snelheid, coördinatie, balans en elegantie een grote rol. Het rollen (les 1) en de handstand (les 3) behoren tot de kernelementen van het turnen. Het rollen kan uitgebouwd worden tot volwaardige salto's voorover en achterover, en de handstand tot de meer complexe uitvoeringen als radslag, overslag en arabier (of rondat). Beide bewegingen, het rollen en de handstand, kunnen daarbij gecombineerd worden met het draaien om de lengteas.

OVER HET DOMEIN TURNEN

In de lessen voor het domein Turnen wordt gekozen om verschillende turnelementen aan bod te laten komen. Na het verwerven van de basistechniek, worden deze elementen in de lessenreeks samengevoegd in de acrogym-activiteiten. Kenmerkend aan acrogym is dat de aangeleerde vaardigheden steeds in teamverband, in twee- of meertallen, worden uitgevoerd. Hierbij zijn, naast de technische turnvaardigheden, samenwerking met en vertrouwen in elkaar, van groot belang.

De lessenreeks bouwt op naar een eindopdracht, waarbij de leerlingen in groep de aangeleerde elementen in een show op muziek zullen uitvoeren.

Achteraan in dit leerkrachtenboek vindt u enkele kopieerkaarten die gebruikt kunnen worden bij de lessen. In de beschrijving van de lessen 4 en 5 kunt u deze kopieerkaarten aan de leerlingen geven zodat zij zelf een selectie kunnen maken van oefeningen.

Extra aandacht voor veiligheid

In het domein Turnen is het extra belangrijk dat de verschillende activiteiten op een veilige manier worden uitgevoerd. In dit leerkrachtenboek vindt u hierover suggesties in de lesbeschrijvingen zodat u deze aandachtspunten aan de leerlingen kan meegeven.

Een belangrijk aandachtspunt omtrent veiligheid tijdens uitvoeringen, is het ontwikkelen van de juiste **vormspanning** door elke leerling. De vormspanning is de wijze waarop de spieren worden opgespannen, of anders verwoord, het is de wijze waarop bepaalde lichaamsdelen worden 'vastgezet' tijdens een uitvoering. Niet elke leerling kan bij aanvang een goede vormspanning aannemen en tonen. Een belangrijke tip die u de leerlingen kunt meegeven om de vormspanning te bevorderen, is om vooral te letten op het strekken van de tenen en de armen. Hierdoor worden automatisch ook de benen en/of het bovenlijf gespannen. Dit is bijvoorbeeld erg belangrijk bij het onderdeel handstand. Spanning zorgt voor een belangrijke bescherming van het lichaam bij het opvangen van schokbelasting. U vindt in dit leerkrachtenboek tijdens de lesbeschrijvingen suggesties terug die hierop inspelen. Ook worden tips aangeboden om activiteiten te vergemakkelijken of geleidelijk op te bouwen in het geval de stap voor een leerling te groot zou zijn.

Een bijkomend aandachtspunt tijdens de lessen turnen is het **lichaamsgewicht** (en/of **-lengte**) van de leerlingen. Zeker in het geval er ondersteuning wordt voorzien door medeleerlingen, is het belangrijk dat u hen heldere instructies geeft over wat wel en niet te doen tijdens het ondersteunen van een leerling bij een oefening. In sommige gevallen zal het ook aangewezen zijn dat u een leerling zelf begeleidt in de uitvoering, eventueel met de hulp van een sterke of grote leerling.

In het geval bepaalde oefeningen moeilijk of niet lukken bij zwaardere of grotere leerlingen, is het aangewezen dat u deze leerlingen hulp laat bieden bij de andere leerlingen. In dat geval kan u best zelf deze leerling begeleiden in de uitvoering. U kunt de leerling eventueel ook evalueren op de wijze waarop hij/zij hulp biedt aan anderen bij handstand, in plaats van bijvoorbeeld op de uitvoering van de handstand. Op deze manier wordt deze leerling **anders** ingezet in de les, maar zijn zij toch betrokken bij de activiteit. Ook in het geval van acrogym is het belangrijk hiermee rekening te houden en deze leerlingen een specifieke rol te geven in de uitvoering (bijvoorbeeld onderaan in plaats van bovenaan in een piramide). Bij acrogym zijn grote (en ook zware) leerlingen vaak zelfs onmisbaar.

Het is ook belangrijk dat u de leerlingen ondersteunt om niet onmiddellijk over hun **eigen grenzen** te gaan. Stimuleer daarom de leerlingen om vooral hun eigen niveau te ontdekken, en deze limieten tijdens de uitvoering te respecteren. Een veilige leer- en turnomgeving is immers de beste garantie voor elke leerling om de turntechnieken zo veel als mogelijk aan te leren en te verbeteren.

Tot slot draagt ook de **locatie** waar de turnles plaatsvindt bij aan een veilige leeromgeving. Algemeen worden in de lessen turnen niet veel extra materialen gebruikt. Daardoor kunnen de lessen in principe overal gegeven worden. Zijn er geen matjes? Probeer dan wel te zorgen voor een (relatief) zachte ondergrond, bijvoorbeeld bij het rollen. Let er ook op dat deze ondergrond geen scherpe of harde delen bevat, waaraan de leerlingen zich kunnen verwonden. Bij de andere oefeningen volstaat het om extra vangers in te schakelen, bijvoorbeeld bij de handstand als er geen vrije muur beschikbaar is.

OVERZICHT VAN DE LESSENREEKS

Het domein Turnen bestaat uit zes lessen. De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1: Rollen en touwtjespringen
- Les 2: Vertrouwensoefeningen en bokspringen
- Les 3: Handstand
- Les 4: Acrogym 1
- Les 5: Acrogym 2
- Les 6: Acroshow

LESDOELENOVERZICHT

Hieronder kan u de lesdoelen vinden verspreid over drie competenties die de leerlingen verwerven tijdens de lessenreeks Turnen. Naast het bewegend vermogen (techniek) wordt de leerling in deze lessenreeks aangesproken op zijn/haar interpersoonlijke competentie en organiserend vermogen.

Bewegend vermogen	De leerling: • beheerst de techniek van het rollen, de handstand, touwtjespringen en acrogym. • toont kracht en uithoudingsvermogen. • onderzoekt en overstijgt de eigen grenzen (uithouding, precisie, timing). • kan hulp verlenen bij diverse onderdelen.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep. • kan omgaan met niveauverschillen in groep.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan een presentatie van eigen werk opvoeren. • kan een bewegingsactiviteit bedenken en organiseren in groep op basis van acrogym-combinaties.

Rollen en touwtjespringen

LESDOEL	De leerling kan een koprol voorover maken en touwtjespringen in tweetallen.
MATERIAAL	• 6 matjes • korte en langere touwen • stopwatch

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U start de les met een **vraagspel**. De leerlingen staan gegroepeerd per vier en beantwoorden de volgende vragen:

- Wie kan de koprol al? Wie heeft er nog hulp nodig bij de koprol?
- Wie kan al touwtjespringen?
- Welke manieren van touwtjespringen ken je?

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming** om blessures te voorkomen. U vraagt de leerlingen om achter elkaar in zachte looppas langs de buitenlijnen van het veld of de zaal te lopen.

Als u in de handen klapt, voeren de leerlingen een opdracht uit:

- 1x klappen: de leerlingen gaan op hun buik liggen.
- 2x klappen: de leerlingen keren om en gaan de andere kant op.
- 3x klappen: de leerlingen gaan zitten.

TIP

Doe eerst een korte oefenronde met de leerlingen zodat ze weten waarvoor het aantal keer klappen staat.

DIFFERENTIATIE

U kunt de moeilijkheidsgraad van de opwarming opdrijven voor de hele groep of voor een deel van de klas, door moeilijkere varianten te bedenken (door de knieën buigen, zijwaarts, kruispas, knieën heffen, hakken tegen het achterwerk...) of door de opdrachten sneller achter elkaar te doen. Let er wel op om rustig te beginnen en pas na 1-2 minuten het tempo te verhogen.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

In de kern van deze les gaat het om de activiteiten rollen en touwtjespringen. Beide activiteiten worden tegelijk uitgevoerd. Aan de ene kant van de zaal oefent de helft van de leerlingen het rollen, terwijl de andere helft aan de andere kant van de zaal touwtje springt. Op uw teken wisselen de groepen van activiteit.

TIP

Voor een vlotte parallelle opstart en uitvoering is het nuttig dat u eerst aan de hele groep demonstreert of uitlegt hoe de beide activiteiten zullen verlopen.

- R** U verdeelt de ruimte in twee delen en verdeelt de leerlingen in twee groepen.

TIP

Laat de leerlingen het rollen in tweetallen oefenen. Een leerling rolt, de andere leerling observeert, helpt en begeleidt. Op deze manier kan u beide activiteiten ondersteunen omdat elke leerling in een duo oefent.

Activiteit 1: Rollen

De startpositie van de leerling is de hurkzit. De leerlingen zullen voorover rollen vanuit hurkzit en ook weer eindigen in hurkzit. Bij het rollen moeten de leerlingen proberen om de mat niet te raken met hun hoofd. De leerlingen plaatsen de handen op de grond en rollen op de nek terwijl ze met hun lichaam een bolletje maken. De duo-partner begeleidt mee tijdens het rollen door de bovenrug van de rollende leerlingen te ondersteunen.

TIP

De leerlingen plaatsen de kin tegen hun borst en starten de rol altijd door op de nek te rollen, nooit op het hoofd. U begeleidt zelf eerst enkele leerlingen bij de rol en doet een korte oefenronde met de leerlingen onder uw supervisie.

DIFFERENTIATIE

U kunt de oefening voor sommige leerlingen vergemakkelijken door de leerling vanaf een schuinvlak te laten rollen of extra begeleiding aan te bieden door twee in plaats van één medeleerling. U kunt de oefening ook moeilijker maken voor gevorderde leerlingen door voor het matje een afzetstreep te plaatsen waardoor het rollen verruimt (hoe verder de streep, hoe moeilijker de rol wordt).

Activiteit 2: Touwtjespringen

Laat de leerlingen in tweetallen touwtjespringen. Dit is een bekende activiteit voor hen. Probeer daarom enkele varianten van het klassieke oefenpatroon op te geven:

- Een leerling springt, de andere leerling telt. Wissel na 1 minuut. Gebruik hiervoor de stopwatch of laat de leerling traag tot 60 tellen.
- De leerling moet zoveel mogelijk keer touwtjespringen, zonder onderbreking, in één minuut. De ene leerling springt, de andere leerling telt het aantal omwentelingen van het touw.
- De leerlingen springen touwtje in tweetallen tegelijk, ze staan daarbij tegenover elkaar.
- De leerlingen springen touwtje in tweetallen. Een leerling begint, de ander springt later in. Voor deze deelactiviteit is een iets langer touw nodig.

TIP

Voor de varianten op tijd kunt u ook een timekeeper (tijdbewaker) aanduiden voor de hele groep. Denk er aan om geregeld een andere leerling aan te duiden (wissel regelmatig van timekeeper).

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door op hun eigen tempo een aantal rondjes te lopen (niet sprinten).

Bespreek de les kort na met de leerlingen (**reflectie**). Laat de leerlingen in een kring staan of op de grond zitten. U kunt de volgende vragen stellen als reflectie op de activiteiten:

- Hoe verliep het rollen? Hoe verliep het touwtjespringen?
- Was de uitvoering zoals je had verwacht?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

2 Vertrouwensoefeningen en bokspringen

LESDOEL De leerling kan bokspringen.

MATERIAAL Afspeelapparatuur en muziek

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U start de les met een **vraagspel**. U stelt de leerlingen volgende vragen:

- Wie heeft er ooit al aan bokspringen gedaan?
- Hoe kan je het makkelijker maken voor jezelf? En hoe moeilijker?
- Wat is vertrouwen? Waarom is vertrouwen zo belangrijk?

U vertelt de leerlingen uit welke activiteiten de les zal bestaan.

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming** om blessures te voorkomen. De opwarming bestaat voor deze les uit vrij bewegen op muziek. De leerlingen bewegen kriskras door de ruimte. U zet de muziek op. Zodra de muziek stopt, krijgt een leerling de beurt om een beweging voor te doen, ter plaatse of voortbewegend. De andere leerlingen doen gedurende ongeveer 15 seconden de beweging na. Daarna bewegen de leerlingen weer vrij door de ruimte en herhaalt u hetzelfde. Geef elke keer een andere leerling de beurt.

TIP

Doe een eerste beweging zelf voor.

KERN

⌚ 30-40 MINUTEN

Activiteit 1: Vertrouwensoefeningen

- R** U verdeelt de leerlingen over de ruimte zodanig dat ze voldoende plaats hebben. De leerlingen doen deze oefeningen per twee of drie. U vraagt hen om een groepje te vormen met medeleerlingen van ongeveer dezelfde lengte. Na iedere oefening zoekt de leerling een andere partner.

Achtereenvolgens voeren de leerlingen de volgende oefeningen uit.

Oefening A

- In tweetallen, leerlingen van ongeveer dezelfde lengte.
- Sta met de ruggen tegen elkaar en de onderarmen in elkaar gehaakt.
- Ga tegelijkertijd langzaam naar beneden en weer omhoog (zonder te vallen of de grond te raken).

TIP

Doe de eerste beweging zelf voor of begeleid twee leerlingen tijdens een demonstratie.

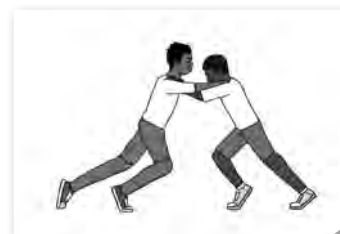
TIP

Adviseer de leerlingen om samen verschillende posities van de voeten uit te proberen, om zo diep mogelijk door de knieën te kunnen buigen.



Oefening B

- In tweetallen.
- Sta tegenover elkaar en houdt elkaars schouders vast.
- Duw elkaar langzaam naar achteren.
- U kunt een wedstrijdelement toevoegen door een lijn te trekken waar de ander overheen moet worden geduwd.



Oefening C

- In tweetallen.
- Houd elkaar vast met de polsgreep.
- Ga hangen en probeer met elkaar in balans te blijven.
- Draai rondjes waarbij de voeten een kleine cirkel maken, wissel je linkse hand/arm af met rechts.



TIP

Plaats de voeten steeds dichterbij de voeten van de medeleerling. Daardoor wordt het steeds moeilijker om de balans te houden.

Oefening D

- In tweetallen.
- Een leerling gaat op de grond liggen met de benen gebogen naar boven gericht.
- De andere leerling gaat met de borst op de voeten liggen van de andere leerling.
- De leerling die ligt, drukt de ander omhoog, de leerling die leunt, moet proberen helemaal gestrekt te blijven.



TIP

Adviseer de leerlingen om een comfortabele, pijnvrije positie van de voeten op de schouders/borst te zoeken.

Oefening E

- In drietallen.
- Een leerling staat in het midden, de twee andere leerlingen ervoor en erachter.
- De middelste leerling laat zich voorover en achterovervallen, de andere leerlingen vangen hem/haar op door hun handen tegen de borst of de rug te plaatsen.
- Hoe groter de afstand, hoe moeilijker de oefening. Maak de afstand niet te groot (zeker in het begin niet).
- Houd elkaar vast bij de schouders en probeer elkaar zachtjes weg te duwen.



TIP

U kunt de middelste speler vragen om de ogen te sluiten tijdens de oefening.

Activiteit 2: Bokspringen

R Gebruik bij deze activiteit een halve zaal.

De leerlingen springen in groepen van drie over elkaar bok. Een leerling (de bok) staat in spreidstand met de ellebogen op de bovenbenen en de kin op de borst. De andere twee leerlingen (de springers) springen er met een spreidsprong overheen. De handen van de springers worden geplaatst op de rug van de bok. Alle leerlingen zijn een keer de bok.

TIP

Het is belangrijk dat de bok de kin op de borst houdt, zodat de bokspringer zijn/haar hoofd niet raakt tijdens de sprong.

DIFFERENTIATIE

Sommige leerlingen kunnen moeite ervaren met springen. Hoe lager de bok doorbuigt, hoe makkelijker de sprong wordt. Voor de leerlingen die een extra uitdaging willen, kan de bok zich hoger zetten. Laat de bok dan met de handen op de dijen steunen, met de armen gestrekt. Opnieuw houdt de bok zijn/haar kin op de borst.

Indien de activiteit vlot verloopt, kan ze worden omgezet naar seriespringen. De eerste leerling staat als bok, de tweede leerling springt eroverheen en gaat een paar passen verder ook als bok staan. De derde leerling springt over beide 'bokken' en gaat een paar passen verder ook als bok staan. Vervolgens kan de eerste bok nu springen en wordt hij/zij weer bok na de tweede sprong, enzovoort.

TIP

U bepaalt hoe vaak de leerlingen bok en springer mogen zijn. Ook de verdere spelregels bepaalt uzelf of samen met de leerlingen.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door wandelend in de ruimte strekoefeningen uit te voeren voor de schouder- en beenspieren.

Bespreek de les kort na met de leerlingen (**reflectie**). Laat de leerlingen in een kring staan of op de grond zitten. U kunt de volgende vragen stellen als reflectie op de activiteiten:

- Hoe ging het bokspringen?
- Heb je het iets moeilijker gemaakt voor jezelf? Waarom wel/niet?
- Kon je vertrouwen op je klasgenoten?
- Wat ging er goed? Wat ging er niet zo goed?
- Wat heb je geleerd wat je de volgende keer kan gebruiken?

Handstand

LESDOEL	De leerling kan zelfstandig of met hulp een handstand maken.
MATERIAAL	6 of meer matjes

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Ter introductie geeft u aan dat de leerlingen in deze les zullen balanceren met een handstand.

U start de les met een **vraagspel** op basis van volgende voorbeeldvragen:

- Heb je ooit al een handstand gemaakt? Vind je dit moeilijk of ging het gemakkelijk? Wat ging er wel/niet goed?
- Deed je het alleen of had je hulp van iemand? Wat is er nodig om het beter te doen?
- Hoe kan je iemand helpen een goede handstand te leren?

Als **opwarming** introduceert u de oefening bokspringtikkertje. Bij deze oefening zijn er één of twee tikkers. U kunt de tikker(s) zelf aanwijzen of de leerlingen tikker(s) laten aanduiden. De rest van de leerlingen bewegen zich kriskras door de ruimte. Als een leerling getikt wordt, gaat hij/zij als bok staan (in dezelfde positie als tijdens de vorige les). Als een andere leerling over de bok heen springt, is de bok weer vrij om te bewegen.

DIFFERENTIATIE

Pas de hoogte van de bok aan in functie van de motorische vaardigheid van de leerling die erover moet springen. Dus een lagere bok als de leerling nog niet zo ervaren is, en een hogere bok als de leerling goed kan bokspringen. Laat elke leerling ook toe om de bok hierover instructie te geven (lager, hoger).

TIP

Zorg dat de bok steeds met een rechte rug staat en dat hij/zij de ellebogen op de bovenbenen plaatst en de kin op de borst houdt.

TIP

Laat de leerlingen onderling goed afstemmen en/of een seintje geven wanneer ze gaan springen, zodat er geen ongelukken gebeuren.

KERN

⌚ 30 MINUTEN

In deze les oefenen de leerlingen verschillende handstandoefeningen.

R Maak groepjes van drie tot vijf leerlingen.

U start met een demonstratie waarbij u zelf een groep leerlingen helpt. U benadrukt daarbij het belang van de begeleiders tijdens de handstand. De twee helpers staan elk aan een kant van het matje en vangen het zwaaibeen op ter hoogte van de knie en de heup.

Daarna verdelen de groepjes zich over de verschillende matten en voeren de leerlingen de oefeningen zelfstandig uit met de helpers.



TIP

Vertel de leerlingen dat zij als helper het been nooit mogen loslaten, enkel wanneer beide voeten weer op de grond staan.

TIP

De groepen wisselen van helpers als iedereen bijvoorbeeld twee keer een handstand heeft gemaakt.

TIP

Laat altijd de twee helpers attent zijn om te voorkomen dat de leerling in handstand overslaat of valt.

U geeft de leerlingen vooraleer zij starten nog enkele aandachtspunten mee.

- Zorg voor een goede vormspanning.
- Houd het lichaam gestrekt.
- Zet tijdens de handstand de handen op de grond in lijn met de breedte van de schouders.

De helpers letten er tijdens de ondersteuning op dat ze:

- het bovenbeen met twee handen vasthouden.
- de oefening begeleiden tijdens de volledige duurloop en het been pas loslaten wanneer beide voeten op de grond staan.

DIFFERENTIATIE

Van gemakkelijk naar moeilijk

1. Leg een matje tegen de muur. De leerling ligt met zijn/haar buik op het matje en gebruikt de muur om omhoog "te lopen". De handen blijven op de vloer staan. De leerling kijkt naar beneden, staat even op zijn/haar handen en loopt rustig terug.
2. De leerling staat in schredestand (1 voet achter, 1 voet voor) op de mat. Hij/zij houdt de handen naast elkaar op schouderbreedte op de grond. Dan gooit hij/zij het achterste been met hulp op.
3. De leerling staat in schredestand op de mat, de armen langs de oren omhoog. De leerling gooit de benen vanuit deze stand omhoog, terwijl de handen op de mat geplaatst worden.

TIP

In het geval er getalenteerde of geoefende turners in de groep zijn, kan u de getalenteerde leerlingen gebruiken tijdens demonstraties en het coachen van andere leerlingen.

TIP

U kunt leerlingen verder motorisch uitdagen door hen de opdracht te geven hun lichaamsgewicht tijdens de handstand te verplaatsen naar de linker- of rechterhand, of om vanuit handstand een koprol te maken.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Laat de leerlingen **afkoelen** door ze strekoefeningen te laten doen, zittend op de grond of staand.

Bespreek de les kort na (**reflectie**). Vraag de leerlingen naar hun ervaringen tijdens de les, bijvoorbeeld aan de hand van volgende vragen:

- Hoe ging de handstand?
- Heb je voldoende hulp en tips gekregen?
- Ben je verder gekomen dan je had gedacht?
- Wat heb je nodig om het de volgende keer nog beter te doen?

Acrogym 1

LESDOEL	De leerling kan (zelfstandig of onder begeleiding) acrogym-oefeningen uitvoeren.
MATERIAAL	• 4 matjes (puntenloop, opwarming) • 6 of meer matjes (buiten volstaat 1 matje per groep, in een gymzaal zijn meer matjes wenselijk) • Kopieerkaarten

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Vertel de leerlingen dat deze les over acrogym zal gaan. U start de les met een **vraagspel**. U kunt de leerlingen volgende voorbeeldvragen stellen:

- Wie heeft er al eens van acrogym gehoord? Wat weet je er al van? Wat zou het kunnen zijn?
- Wat denk je dat belangrijk is bij acrogym?

U legt uit dat acrogym een afkorting is van acrobatische gymnastiek. Het is een combinatie van turnoefeningen, acrobatieën, dans en show. De oefeningen worden altijd in teamverband (met twee of meerdere leerlingen) uitgevoerd.

Daarna zorgt u voor een **opwarming** door het organiseren van een korte puntenloop.

- R** Leg in elke hoek van de ruimte een matje (in een rechthoek).

U wijst twee tikkers aan of u vraagt naar twee vrijwilligers. De bedoeling van de oefening is dat de leerlingen punten verzamelen door van de ene mat naar de andere te lopen zonder afgetikt te worden. De puntentelling van de oefening is als volgt:

- 1 punt voor het oversteken naar het dichtstbijzijnde matje (de korte kant van de rechthoek).
- 2 punten voor het oversteken naar het matje aan de andere lange kant van de rechthoek (de lange kant van de rechthoek).
- 3 punten voor het verste matje (dat diagonaal tegenover de mat van vertrek ligt).

Terwijl de lopers bezig zijn, proberen de twee tikkers de lopers te tikken. Als een loper getikt wordt, is die alle punten kwijt en moet hij/zij opnieuw punten beginnen sparen.

DIFFERENTIATIE

Door het aanduiden van meer dan twee tikkers wordt het moeilijker voor de lopers om punten te verzamelen.

TIP

U kunt afspreken dat er niet meer dan vier lopers op een matje mogen staan. Komt er een vijfde loper bij, dan moet diegene die al het langst op de mat staat, vertrekken naar een andere mat (aantal aan te passen in functie van de grootte van de leerlingengroep).

- R** Maak groepjes van 2 tot 3 leerlingen. Leg de kopieerkaarten (zie achteraan deze lessenreeks) verspreid in de zaal waar elke oefening zal plaatsvinden.

Acrogym wordt op verschillende plekken in de ruimte (zogenoemde '**stations**') uitgevoerd. Op elk station ligt een kopieerkaart met een beschrijving van de activiteit en aanwijzingen voor de helpers. Geef de leerlingen een uitgebreide uitleg over de oefeningen met behulp van de kopieerkaarten. Laat steeds twee of drie leerlingen elke oefening voordoen onder uw supervisie.

Voordat de leerlingen met een oefening beginnen, bestuderen ze de uitleg van de oefening en de taak van de helpers op de kopieerkaarten. Vervolgens gaan de leerlingen zelfstandig oefenen.

U behoudt het overzicht over de verschillende stations en helpt de leerlingen indien nodig. Na ongeveer vijf minuten schuift elke groep door naar het volgende station. Elk groepje doet uiteindelijk de oefening op elk van de stations.

1. Rechthoek



- Leerling 1 gaat op de grond liggen met de armen gestrekt omhoog.
- Leerling 2 pakt de enkels van leerling 1 vast, en doet de voeten omhoog zodat leerling 1 deze kan vastnemen.
- Beide leerlingen spannen alle spieren goed aan.

2. Vliegtuig



- Leerling 1 gaat op de grond liggen. Hij/zij zet de voeten schuin tegen de heupen van leerling 2. De tenen wijzen naar buiten.
- Leerling 1 duwt leerling 2 omhoog.
- Leerling 1 begint met licht gebogen benen en eindigt met gestrekte benen.
- Beide leerlingen spannen de spieren aan.
- *Makkelijker:* één of meerdere helpers begeleiden de oefening tijdens het opstijgen.
- *Moeilijker:* nadat leerling 2 omhoog werd geduwd, laten beide leerlingen de handen voorzichtig los.



3. Stoel



- De leerlingen pakken elkaar vast met de polsgreep. Leerling 1 gaat langzaam op de bovenbenen van leerling 2 staan. De tenen wijzen naar buiten.
- Beide leerlingen beginnen langzaam achterover te hangen.
- Makkelijker: ga op een bank zitten of leun tegen een muur.
- Moeilijker: laat één hand voorzichtig los.

Variatie op de stoel:



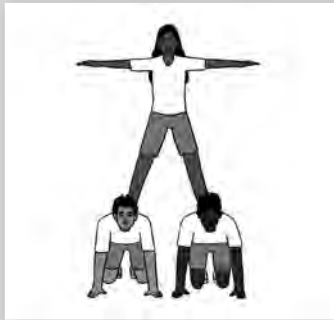
4. Piramide 1



- Leerling 1 gaat op handen en knieën op de grond zitten.
- Leerling 2 leunt aan de voorkant voorovergebogen op de bovenrug van leerling 1.
- Leerling 3 gaat voorzichtig op de onderrug van de eerste staan en leunt op de bovenrug van leerling 2.
- Zorg dat leerling 3 altijd zo ver mogelijk op de onderrug staat, nooit in het midden van de rug!
- Makkelijker: met helpers die ondersteunen (zie afbeelding).
- Moeilijker: met de handen los.
-



5. Piramide 2



- Leerling 1 en 2 gaan op handen en knieën op de grond zitten.
- Leerling 3 gaat voorzichtig op hen staan, zo ver mogelijk op de onderrug staan.
- Makkelijker: een helper houdt leerling 3 vast, of leerling 3 gaat op de knieën zitten in plaats van staan.
- Moeilijker: met meer leerlingen, dus een grotere piramide.

Variatie op piramide 2:



TIP

Veiligheid staat altijd voorop. Elke beweging wordt langzaam en voorzichtig opgebouwd.

TIP

Geef aan wanneer de leerlingen best de oefening doen op hun kousen.

6. Handstand



- Leerling 1 maakt een handstand, blijft recht en spant alle spieren aan.
- De helpers laten nooit zomaar los.
- Makkelijker: met hulp in handstand komen.
- Moeilijker: zelfstandig in handstand komen. Beide helpers zitten op één knie.

TIP

Op het internet vindt u heel veel bijkomende acrogym oefeningen.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

Als **afkoeling** laat u de leerlingen gedurende enkele minuten rustig kriskras door elkaar lopen zonder te praten.

Ter afsluiting **reflecteert** u samen met de leerlingen over de oefeningen, bijvoorbeeld door middel van de volgende vragen:

- Hoe verliepen de acrogym oefeningen?
- Welk station vond je moeilijk? Welke oefening vond je juist heel gemakkelijk?
- Heb je nog andere oefeningen ontdekt die als acrogym kunnen? Zo ja, welke?
- Wat heb je vandaag geleerd en wat neem je hiervan mee naar de volgende les?

Acrogym 2

LESDOEL De leerling kan (zelfstandig) acrogym oefeningen uitvoeren.

MATERIAAL

- 1 matje per groep en een extra matje
- Kopieerkaarten

INTRODUCTIE

⌚ 10 MINUTEN

Vertel de leerlingen dat ze, net als de vorige les, in deze les verdergaan met acrogym in groepjes. Vertel de leerlingen dat elk groepje een opvoering zal voorbereiden, waarin het geleerde van de afgelopen turnlessen terugkomt.

U start de les met een **vraagspel**. Vraag wat voor oefeningen van turnen de leerlingen het leukste vinden en waarom. Wijs hen op de risico's van die oefeningen en op het belang van het volgen van de regels.

Kom kort terug op de vorige les. U stelt de leerlingen volgende voorbeeldvragen:

- Hoe verliepen de acrogym oefeningen in de vorige les? Wat vond je moeilijk of juist gemakkelijk?
- Waarop zal je vandaag letten om de oefeningen nog beter uit te voeren?

Als **opwarming** organiseert u een 'benen los'-oefening.

- R** Laat de leerlingen groepjes van vier of vijf vormen. De groepjes leggen een matje op verschillende plekken in de zaal of op het veld. U legt zelf ook een extra matje neer. De leerlingen gaan met hun groepje op het matje staan. Geef elk groepje een nummer. Noem vervolgens steeds het nummer van de groepje die naar het lege matje moet rennen.

TIP

In plaats van groepsnummers, kunnen de leerlingen ook een originele groepsnaam bedenken die u afroept tijdens de oefening.

DIFFERENTIATIE

Door de nummers sneller achterelkaar te roepen, wordt het moeilijker. U kunt ook twee keer hetzelfde nummer roepen, of een nummer dat er niet is om extra verwarring te zaaien zodat de leerlingen geconcentreerd moeten luisteren.

KERN

⌚ 30-40 MINUTEN

- R** Laat de leerlingen zelf groepjes vormen van drie tot vijf leerlingen. Laat elk groepje ook zelf een groepsleider kiezen. Deze leider zal de groep verdere instructies geven.

TIP

Wijs de leerlingen erop dat ze bij de samenstelling van hun groepen, zoveel als mogelijk, proberen om groepsleden te kiezen die verschillen op vlak van lichaamslengte, kracht en lenigheid. Dit vergemakkelijkt de uitvoering van de oefeningen.

Elk groepje ontwerpt een eigen opvoering op basis van de geleerde turntechnieken tijdens de afgelopen lessen. De groepjes verspreiden zich over de verschillende matjes. Deel de kopieerkaarten uit aan elke groep. Deze kaarten dienen ter ondersteuning, zodat de leerlingen het overzicht hebben van de mogelijke deeloefeningen en deze op de juiste manier kunnen uitvoeren.

De groepsleider leidt het gesprek over de keuze en volgorde van oefeningen op basis van de kopieerkaart, waarna de op te voeren activiteit verder wordt voorbereid en uitgezet. De groepsleider geeft aan wie wat precies zal doen. Elke groep bereidt gedurende ongeveer 15 minuten een reeks van turnoefeningen voor. De opvoering mag maximaal vijf minuten duren per groep. Nadien presenteert elke groep een acrogym repetitie waarbij u en de leerlingen uit de andere groepen feedback geeft over de opvoering (volgorde en opeenvolging van de turntechnieken, duur van de opvoering, samenwerking, opstelling van de groepsleden tijdens de oefeningen, uitvoering van de turntechniek...).

AFSLUITING

🕒 5-10 MINUTEN

U voorziet een **afkoeling** waarbij de leerlingen op de seconden van de klok door de zaal of het veld lopen. Zij stemmen hun ademhaling bewust af op de seconden van de klok (of het tellen van de seconden).

Bespreek de les kort na (**reflectie**), bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe verliep de samenwerking onderling tijdens de voorbereiding en het oefenen?
- Was er voldoende vertrouwen in de groep om de oefeningen uit te voeren?
- De volgende les zal de opvoering (een acrogym show) plaatsvinden. Wat moet er in de groepen nog geregeld worden om de opvoering vlot te laten verlopen?

Acroshow

LESDOEL De leerlingen voeren hun zelf samengestelde show op waarbij ze de aangeleerde turntechnieken beheersen.

MATERIAAL

- 1 mat per groep
- Afspeelapparatuur en muziek (optioneel)

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Vertel dat de leerlingen in deze les een voorstelling/show verder uitwerken op basis van de repetitie en bespreking in de vorige les. Daarna zullen ze de voorstelling opvoeren. Er wordt in dezelfde groepjes gewerkt als in les 5.

U start de les met een **vraagspel**. U kunt daarbij de volgende voorbeeldvragen stellen:

- Wat waren de belangrijkste aandachtspunten per groep na afloop van de vorige les?
- Heeft elke groep beslist welke turnoefeningen ze in hun opvoering zullen tonen?
- Wat is belangrijk tijdens deze les om een goede voorstelling te kunnen geven? Waarop moet er in elke groep geoefend worden?

Tijdens deze les kiezen de leerlingen zelf welke **opwarming** ze uitvoeren. Deze mag en kan per groep verschillen. De groepsleider leidt de opwarming van zijn/haar groep.

KERN

⌚ 30-40 MINUTEN

- R** De leerlingen verspreiden zich over de verschillende matjes per groep (zelfde groepssamenstelling als in les 5).

U herhaalt dat de leerlingen tijdens deze les hun korte acrogym show verder voorbereiden. De opvoering mag maximaal vijf minuten duren. Elke groep geeft hun show een naam. Daarna krijgen de leerlingen twintig minuten de tijd om hun opvoering verder in te oefenen.

Op uw teken verzamelen de groepen zich en toont elke groep achtereenvolgens de uitgewerkte show, eventueel op muziek (zelfgekozen of eenzelfde nummer voor alle groepen). De andere groepen stellen zich op in de ruimte als het publiek.

TIP

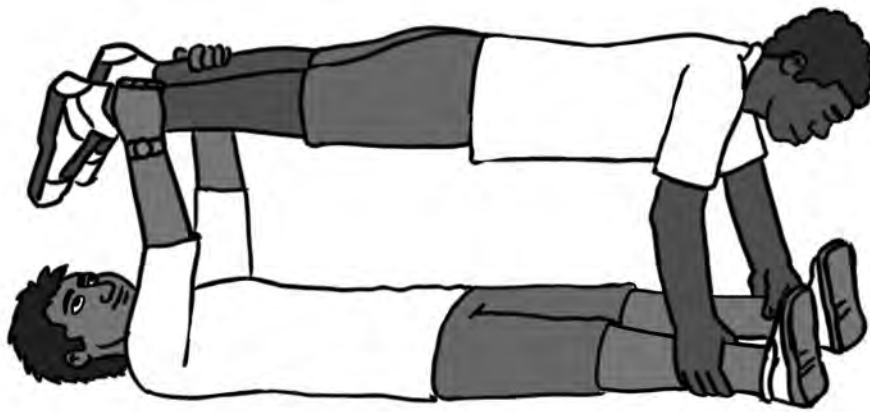
U kunt tijdens de opvoering foto's of een video maken voor de evaluatie en/of ter herinnering.

Na deze intensieve activiteit met veel spanning is het goed om de leerlingen als **afkoeling** rustig te laten zitten, liggen of gewoon even door de zaal/ruimte te laten lopen. Daardoor worden zij rustig en kunt u vervolgens met hen reflecteren over hun prestaties.

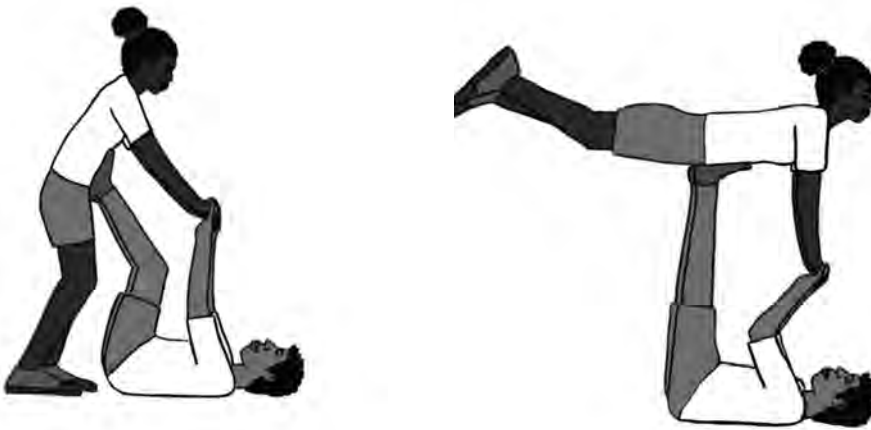
Het is belangrijk dat de leerlingen na de show zelf nagaan wat er goed ging en wat zij de volgende keer anders zouden willen doen (**reflectie**). U kunt de volgende vragen stellen:

- Hoe ging de uitvoering?
- Wat waren de positieve punten?
- Wat zou je de volgende keer anders willen doen?

Bespreek klassikaal uw eigen observaties en bevindingen per groep en eventueel per leerling.



- Leerling 1 gaat op de grond liggen met de armen gestrekt omhoog.
- Leerling 2 pakt de enkels van leerling 1 vast, en doet de voeten omhoog zodat leerling 1 deze kan vastnemen.
- Beide leerlingen spannen alle spieren goed aan.



- Leerling 1 gaat op de grond liggen. Hij/zij zet de voeten schuin tegen de heupen van leerling 2. De tenen wijzen naar buiten.
- Leerling 1 duwt leerling 2 omhoog.
- Leerling 1 begint met licht gebogen benen en eindigt met gestrekte benen.
- Beide leerlingen spannen de spieren aan.

Makkelijker: één of meerdere helpers begeleiden de oefening tijdens het opstijgen.

Moeilijker: nadat leerling 2 omhoog werd geduwd, laten beide leerlingen de handen voorzichtig los.

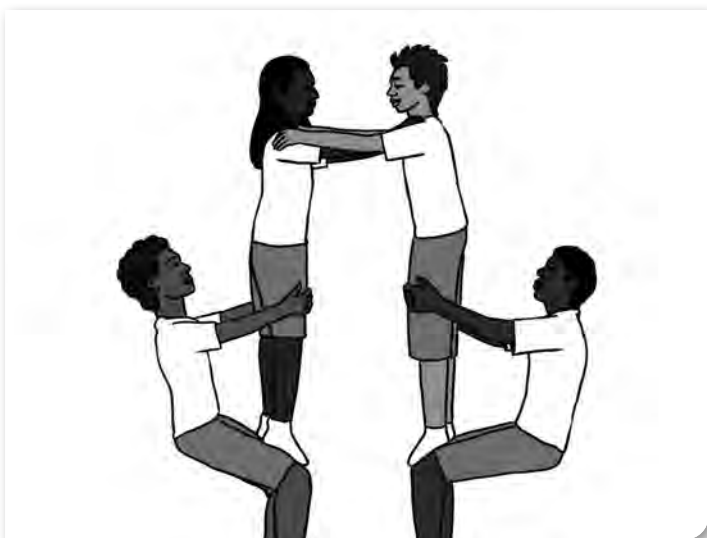


- De leerlingen pakken elkaar vast met de polsgreep. Leerling 1 gaat langzaam op de bovenbenen van leerling 2 staan. De tenen wijzen naar buiten.
- Beide leerlingen beginnen langzaam achterover te hangen.

Makkelijker: ga op een bank zitten of leun tegen een muur.

Moeilijker: laat één hand voorzichtig los.

Variatie op de stoel:





- Leerling 1 gaat op handen en knieën op de grond zitten.
- Leerling 2 leunt aan de voorkant voorovergebogen op bovenrug van leerling 1.
- Leerling 3 gaat voorzichtig op de onderrug van de eerste staan en leunt op de bovenrug van leerling 2. Zorg dat je zo ver mogelijk op de onderrug staat, nooit midden op de rug!

Makkelijker: één of meerdere helpers begeleiden de oefening tijdens het opstijgen.

Moeilijker: nadat leerling 2 omhoog werd geduwd, laten beide leerlingen de handen voorzichtig los.





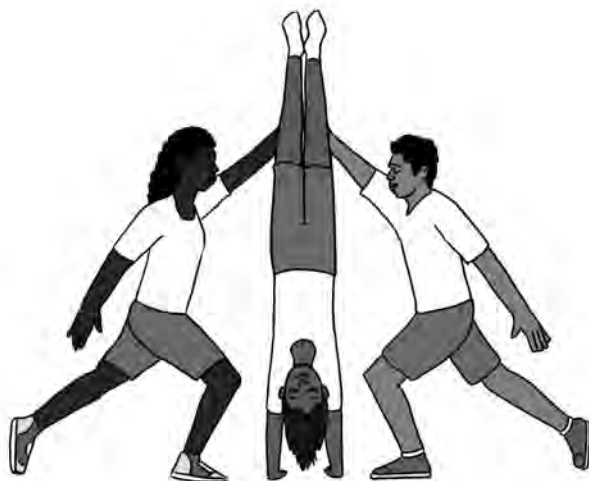
- Leerling 1 en 2 gaan op handen en knieën op de grond zitten.
- Leerling 3 gaat voorzichtig op hen staan, zo ver mogelijk op de onderrug staan.

Makkelijker: een helper houdt leerling 3 vast, of leerling 3 gaat op de knieën zitten in plaats van staan.

Moeilijker: met meer leerlingen, dus een grotere piramide.

Variatie op piramide 2





- Leerling 1 maakt een handstand, blijft recht en spant alle spieren aan.
- De helpers laten nooit zomaar los.

Makkelijker: met hulp in handstand komen of iemand erachter laten staan om op te vangen.
Moeilijker: zelfstandig in handstand komen. Beide helpers zitten op één knie.

Bewegen op muziek



OVER HET DOMEIN BEWEGEN OP MUZIEK

Het domein 'Bewegen op Muziek' is opgebouwd uit **danswork-outs** waaraan telkens **aero-bicsoefeningen** worden gekoppeld. De danswork-outs per les zijn steeds gebaseerd op een verschillende dansstijl. Hierdoor werken de leerlingen tegelijkertijd aan:

1. opbouw van de conditie.
2. kracht, waarbij de spieren worden getraind.
3. soepelheid van lichaam.

De dansstijlen die aan bod komen in het domein 'Bewegen op Muziek' zijn **Afro-Surinaamse, Hindostaanse, Latijns-Amerikaanse, freestyle** en **Zumba** dansen. Uiteraard kunt u ook andere culturele dansvormen, zoals inheemse, Javaanse (pentjak silat) of Chinese dansen in uw lessen toepassen.

De lessenreeks binnen dit domein leunt aan bij de principes van **intervaltraining**. Het idee van intervaltraining is eenvoudig. Het lichaam van de leerlingen wordt tijdens de les meerdere keren flink uitgedaagd. Daardoor komt hun lichaam telkens even uit balans en worden alle systemen aangesproken: het hart, de longen, de spieren en de energiehuishouding.

Een intervaltraining bestaat uit het herhaaldelijk versnellen en vervolgens weer vertragen van een activiteit. Dit kost ons lichaam extra moeite én vereist doorzettingsvermogen om het gewenste trainingseffect te behalen. Tijdens de korte rustperiodes van de intervallen moet de ademhaling weer in een normaal ritme worden gebracht. Pas als de leerlingen weer op adem komen, zijn zij klaar voor de volgende versnelling.

De verschillende oefeningen worden in de aanloop van meerdere lessen, gedurende een bepaalde periode, hetzelfde gehouden. Dit heeft als voordeel dat de vooruitgang in prestaties merkbaar en meetbaar wordt. Het steeds herhalen van eenzelfde basisuitvoering, heeft bovendien als voordeel dat de leerlingen automatismen leren om de verschillende combinaties en choreografieën uit te voeren.

De lessen Beweging op Muziek zetten sterk in op het ontdekken van de eigen grenzen. Steeds wordt het belang van ononderbroken blijven bewegen benadrukt. Daarbij onderzoekt de leerling waar de eigen fysieke grenzen liggen en leert hij/zij het eigen lichaam en inspanningsmogelijkheden in te schatten.

De lessen kunnen, indien noodzakelijk of gewenst, gedifferentieerd worden aangeboden. Daarbij wordt de leerling gestimuleerd om zelfstandig – luisterend naar het eigen lichaam – te kiezen voor een moeilijkere of een makkelijkere variant.

OVERZICHT EN VERLOOP VAN DE LESSENREEKS

INDELING LESSENREEKS

Het domein Bewegen op Muziek bestaat uit 6 lessen. De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1 Afro-Surinaams (winti, banya, kanga, susa, koto, set, prisiri, drageman, wroko)
- Les 2 Hindostaans, Indiaas (Bollywood, kathak, baratanatyam, spinstep, aansluitpas, shoulder shakes)
- Les 3 Latijns-Amerikaans (merengue, salsa, bacchata, zouk)
- Les 4 Freestyle (dancebattles met streetdance, hiphop, breakdance)
- Les 5 Zumba (cumbia, regaeton, flamenco, samba)
- Les 6 Eindpresentatie (in klassenverband, als buitenschoolse activiteit)

De lessenreeks wordt in les 6 afgerond met een eindpresentatie op basis van de aangeleerde technieken en uitvoering. In deze verwerkingsopdracht brengen de leerlingen hun ideeën en de aangeleerde technieken samen in een groepsuitvoering. De lessenreeks legt een sterke nadruk op de zelfstandigheid van de leerling om in groep de eindpresentatie te ontwerpen, voor te bereiden en uit te voeren.

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE LESSENREEKS

De lessenreeks kent een steeds terugkerende structuur waarbij de volgende vier activiteiten in elke les aan bod komen (met uitzondering van les 6). Hierbij wordt de intensiteit van de intervaltrainingen per les opgedreven (telkens met een toename van 30 seconden actieve inspanning).

Tijdens de activiteiten voor Bewegen op Muziek starten de leerlingen steeds vanuit de **uitgangshouding**: voeten uit elkaar zodat ze een schouderbreedte afstand hebben, knieën licht gebogen en handen steunend op de bovenbenen.

De volgende activiteiten komen in elke les terug:

Activiteit 1: Interactief vraagspel

Het interactief vraagspel start (stap 1) met enkele oefeningen waarbij de leerlingen een intense oefening uitvoeren op basis van fluitsignalen.

Vervolgens (stap 2a en 2b) stelt u één tot twee vragen, waarop de leerlingen alleen met ja of nee antwoorden en daarbij een actie moeten uitvoeren. Het is een gerichte speelse opdracht, waarbij de leerling individueel of samen met andere leerlingen de acties uitvoert.

Hieronder vindt u enkele voorbeeldvragen voor het interactief vraagspel. In de lessenreeks zelf worden bijkomende voorbeeldvragen geformuleerd, het is belangrijk dat u de vragen zo stelt dat ze enkel een ja- of nee-antwoord van de leerling uitlokken:

- Hou je van bewegen?
- Ben je een doorzetter?
- Kan je een beweging tonen van een Surinaamse dansstijl?
- Is elke dag fruit eten gezond?
- Is het gezond om meer dan acht glazen water per dag te drinken?
- Is meer dan acht uur per dag slapen goed?
- Vind je groenten lekker?
- Is het goed om elke dag te bewegen?
- ...

U vertelt en demonstreert de leerlingen dat ze met een beweging moeten antwoorden op de vragen. De beweging die de leerlingen moeten uitvoeren als antwoord op de vraag, is zoveel als mogelijk gebaseerd op de specifieke dansstijl die aan bod komt in de les. Hieronder vindt u een voorbeeld. U kunt uiteraard zelf verschillende variaties uitwerken.

1. Maak een grote kring en ga op armlengte afstand van elkaar staan.
2. Begin ter plaatse actief te lopen. Als ik jullie een vraag stel, moeten jullie antwoorden met een beweging:
 - Is je antwoord op de vraag 'ja'?
 - Sprint dan naar de rechterkant of de linkerkant van de ruimte. Jog daar bij aankomst 4 x 8 tellen ter plaatse en sprint vervolgens terug naar de plek waar je stond in de kring.
 - Is je antwoord op de vraag 'nee'?
 - Blijf dan op je plek in de kring staan en zwaai 4 x 8 tellen in en uit met de beide armen voor het lichaam.

Activiteit 2: Fysieke trainingsoefeningen

Deze activiteit zorgt elke les voor een vaste training met staande- en grondoefeningen.

Deze oefeningen worden aangeboden als intervaltraining. De actieve fases worden afgewisseld met fases van 30 seconden rustig bewegen. De actieve fase start met een duur van 1 minuut in de eerste les en wordt tijdens de lessenreeks telkens met 30 seconden verlengd (1,5 minuut in les 2; 2 minuten in les 3; 2,5 minuten in les 4; en 3 minuten in les 5). De fasen van 30 seconden rustig bewegen worden tijdens alle lessen aangehouden.

U kunt voor elke les vrij kiezen uit de fysieke trainingsoefeningen en spierversterkende oefeningen. U kunt daarbij ook kiezen om de trainingsoefeningen gedifferentieerd aan te bieden in makkelijkere en moeilijker varianten. Dat kan op het niveau van de hele groep of op het niveau van de individuele leerling, naarmate de leerling meer uitdaging aankan en/of nodig heeft. Per les kiest u uit onderstaande oefeningen of bedenkt u zelf variaties.

Fysieke trainingsoefeningen (basis voor bovenbenen en buikspieren)

De leerlingen staan in een kring verdeeld over de ruimte. Zij nemen de uitgangshouding (1^{ste} positie) aan.

U start met 1 tot 3 minuten actie en wisselt af met 30 seconden rustig bewegen.

4 x 8 tellen	Squat: de knieën twee tellen buigen (zie afbeelding 1) en vervolgens 2 tellen strekken.	
		Squat-oefening
4 x 8 tellen	Joggen: licht joggen ter plaatse met het lichaamsgewicht een beetje naar voren. De optie met de knieën omhoog of hielen naar de billen is intensiever.	
4 x 8 tellen	Zijwaartse stap waarbij één been blijft staan, de knie van het andere been maakt een zwaai naar buiten met de hiel van de voet naar de bil gericht. De optie met of zonder zwaaien van de armen maakt het makkelijker of moeilijker.	
4 x 8 tellen	Intens joggen ter plaatse met de hielen naar de billen.	
4 x 8 tellen	Marcheren ter plaatse door de knieën hoog op te tillen.	
4 x 8 tellen	Lunge: met de rechtervoet een grote stap naar achteren zetten, het lichaam laten zakken en op de knie en tenen steunen. Het voorste been is gebogen in een hoek van 90 graden (zie afbeelding 2). Afwisselen met de linkervoet.	
	Dit kan intensiever worden gemaakt door toevoeging van een knielift bij het wisselen van de benen.	De lunge-positie
4 x 8 tellen	Relatieve rustperiode (telkens 30 seconden tussen elke activiteit) door rustig ter plaatse te joggen of te stappen.	

Spierversterkende oefeningen (bovenlichaam en buikspieren, op de vloer)

De leerlingen zitten in een kring verdeeld over de ruimte. U start met 1 tot 3 minuten actie en wisselt af met 30 seconden rustig bewegen.

4 x 8 tellen	Push-ups , met drie opties: 1. Originele push-up Steunen op handen en tenen, met gestrekte benen, handen staan parallel met de schouders. 2. Beginner push-up Steunen op handen en knieën in een rechte lijn, voeten in de lucht, handen staan parallel met de schouders. 3. Easy push-up Steunen op handen en knieën, de positie van de knieën is recht onder de heupen in een hoek van 45 graden, handen staan breder dan de schouders.	
4 x 8 tellen	Crunches : in hoekzit met beide handen op de borst gekruist of aan het achterhoofd, het bovenlichaam op- en afrollen (zie afbeelding 3).	 33 Crunches
4 x 8 tellen	In de rustfase afwisselen met 30 seconden childpose (zie afbeelding 4).	 44 Childpose

Activiteit 3: Improvisatie op specifieke dansstijl (verschillende stijl per les)

Tijdens deze activiteit worden enkele bewegingspassen geoefend van een specifieke dansstijl (zie beschrijving per les). U toont de leerlingen telkens hoe een danspas ook als fitnessactiviteit kan worden uitgevoerd. Tijdens de activiteiten oefenen de leerlingen de danspas(sen) in herhaalde bewegingen met hoge intensiteit.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen zelfstandig of in groep aan de slag. U bent voornamelijk coach en bewaart het overzicht van het proces en de tijd.

De afsluiting van elke les voorziet een combinatie van een reflectie- en een afkoelingsactiviteit.

Tijdens de **afkoeling** laat u de leerlingen enkele oefeningen langzaam uitvoeren (staand of op de grond), met als doel het lichaam (fysiek en mentaal) en de hartslag weer tot rust te brengen. Laat hen bijvoorbeeld het lichaam rustig af- en oprollen, waarbij ze bewust aandacht hebben voor het ritme van in- en uitademen. Of laat de leerlingen enkele rek- en strekoefeningen of dansgerichte improvisatieoefeningen traag

TIP

Start met makkelijk te volgen danscombinaties van een aantal maten (bijvoorbeeld 8 x 8 tellen) op muziek.

uitvoeren, waardoor het lichaam en de ademhaling weer tot rust komen.

Na de afsluiting van elke les geeft u de leerlingen een **onderzoeksopdracht** mee omtrent het thema van de volgende les. Op deze manier spoort u de leerlingen aan om ook te bewegen na de schooluren.

LESDOELENOVERZICHT

Hieronder kan u de lesdoelen vinden verspreid over drie competenties die de leerlingen verwerven tijdens de lessenreeks Bewegen op Muziek. Naast het bewegend vermogen wordt de leerling in deze lessenreeks aangesproken op zijn/haar interpersoonlijke competentie en organiserend vermogen.

Bewegend vermogen	De leerling: • kan bewegingen van diverse dansstijlen correct uitvoeren (awasa-dans, Hindostaanse dans, Latijns-Amerikaanse dans, freestyle, Zumba). • kan zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden controleren tijdens bewegingen. • kan zijn/haar inspanningen doseren tijdens een intervaltraining.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep • kan omgaan met niveauverschillen in groep.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan een presentatie van eigen werk met danscombinaties opvoeren. • kan een bewegingsactiviteit bedenken en organiseren in groep en daarbij danscombinaties integreren.

1 Fitness met Afro-Surinaamse dans

LESDOEL	De leerling: • kan bewegingen van de awasadans correct uitvoeren. • kan zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden controleren tijdens bewegingen. • kan een presentatie van een eigen werk gedurende 1 tot 2 minuten opvoeren met Afro-Surinaamse dansbewegingen.	
MATERIAAL	• Fluit (bij voorkeur type scheidsrechterfluit) • Stopwatch • Afspeelapparatuur (radio, smartphone...) • Activerende Afro-Surinaamse percussiemuziek (bij voorkeur instrumentaal, minimaal 120 beats per minuut) • Afspeelapparatuur • Muziek (Afro-Surinaamse) • Stopwatch • Afspeelapparatuur • Rustige muziek (65 bpm, duur 2,5 minuten)	Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 3 Kern activiteit 3 Kern activiteit 4 Kern activiteit 4 Kern activiteit 4 Afsluiting Afsluiting
VOORBEREIDING	• U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over de awasadans (foto's of, bij voorkeur, videofragmenten van bijvoorbeeld YouTube). Let daarbij specifiek op hoe de voeten te bewegen en hoe de handen te gebruiken. • U oefent vooraf de danspassen. Of u maakt gebruik van een leerling die de dans kent, een expert uit de buurt of een familielid van de leerlingen om de danspassen te tonen. • U zoekt vooraf uit welk afspeelapparatuur u zal gebruiken tijdens de lessen.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R U vraagt de leerlingen om samen met u in een kring te staan.

U legt de leerlingen uit dat de lessen Bewegen op Muziek zijn uitgewerkt als een work-out of een fitnessmethode. In elke les zullen de work-outs worden uitgevoerd volgens een verschillende dansstijl. U benadrukt ook de volgende aandachtspunten.

- Door een goede opwarming van lichaam en geest worden blessures voorkomen.
- Door ononderbroken te blijven bewegen, afgewisseld met korte rustmomenten, kunnen de eigen grenzen verlegd worden. Deze manier van trainen zorgt voor een goede doorbloeding van het lichaam en draagt bij aan het verbeteren van de conditie. We noemen dit intervaltraining (zie ook inleiding van dit thema).

U vertelt de leerlingen dat de eerste les van Bewegen op Muziek zich zal richten op fitnessoefeningen gecombineerd met een Afro-Surinaamse dans. Vraag de leerlingen wie bekend is met de awasadans en wat ze weten over deze culturele dansstijl. Geef indien nodig wat aanvullende achtergrondinformatie en toon enkele foto's en/of videofragmenten over de awasadans. U kunt ook enkele bewegingen van de awasadans vertraagd voordoen aan de leerlingen.

KERN

⌚ 40-50MINUTEN

Activiteit 1: Vraagspel over fit zijn

- R** De leerlingen staan achter elkaar in een rij, bij voorkeur op armlengte afstand, in het midden van de zaal of de ruimte.

U legt de leerlingen een algemene vraag voor die ze zullen onderzoeken: *Kan ik met Afro-Surinaamse dans laten zien hoe fit ik ben?*

U legt de leerlingen uit hoe de activiteit precies zal verlopen.

Stap 1: U geeft een reeks van fluitsignalen.

De leerlingen staan in een actieve positie en wachten op het fluitsignaal. Wanneer u fluit, voeren ze de volgende activiteiten uit na de fluitsignalen:

- 1x fluiten: de leerling loopt 1 minuut actief ter plaatse.
- 2x fluiten: de leerling sprint naar een afgesproken plek in de ruimte (bijvoorbeeld de hoeken van het sportlokaal, aangeduide plaatsen op het veld...).
- 3x fluiten: de leerling doet enkele awasa- en/of zelfbedachte bewegingen ter plaatse.
- 4x fluiten: de leerling sprint terug naar het midden van de zaal of de ruimte en gaat opnieuw in de actieve startpositie staan.

Stap 2a: U stelt een deelvraag naar aanleiding van de algemene vraag, bijvoorbeeld:

- Ben je fit, ben je flexibel, ben je sportief?
- Kan je al Afro-Surinaams dansen?
- Blijf je fit door Afro-Surinaams te dansen?

Stap 2b: De leerling geeft antwoord op de vraag door een beweging (in plaats van 'ja' of 'nee' te antwoorden).

Vertel de leerlingen dat er op twee manieren geantwoord kan worden:

- Bij een 'ja'-antwoord: de leerlingen maken bewegingen of danspassen, het liefst uit de awasadans.
- Bij een 'nee'-antwoord: de leerlingen voeren een 'freeze' uit (een bepaalde pose vasthouden zonder nog te bewegen).

TIP

Probeer de oefening eerst een keer zelf uit, zodat u de opeenvolging van de stappen al eens doormaakt.

TIP

In plaats van fluitsignalen kan u ook tekens of commando's geven door '1, 2, 3 en 4' te roepen, in uw handen te klappen of een percussie-instrument te gebruiken.

TIP

Benadruk bij de leerlingen dat het bekken tijdens de awasadans dicht bij de grond beweegt en de knieën bijna steeds gebogen blijven.

Activiteit 2: Fysieke trainingsoefeningen

R De leerlingen staan in verschillende rijen in de ruimte.

Vertel de leerlingen dat de lessen Bewegen op Muziek bestaat uit een terugkerende reeks van fysieke trainingsoefeningen. Het is de bedoeling dat de leerlingen deze oefeningen onthouden. Door ze meerdere malen te doen in de lessenreeks, zullen de leerlingen ze ook snel kennen.

Voor deze activiteit kiest u enkele fysieke trainingsoefeningen die de leerlingen uitvoeren. U kunt in de inleiding kiezen uit voorbeeldoefeningen, maar u kan ook zelf variaties bedenken. De leerlingen voeren de oefeningen uit gedurende 1 minuut, gevolgd door een rustactiviteit van 30 seconden.

TIP

Benadruk dat de leerling vrij is om zelf moeilijkere of makkelijkere opties te bedenken.

TIP

De fluitsignalen zijn een teken voor een bepaalde actie, bijvoorbeeld tempo-wisselingen (versnellen → langzaam → rust).

Activiteit 3: Awasadans

Tijdens uw voorbereiding op deze les koos u minimaal vier verschillende danspassen uit een awasadans, zoals winti, banya, kanga, susa, koto, set, prisiri, drageman of wroko.

R De leerlingen staan naast elkaar in een kring, op armlengte afstand van elkaar, in de ruimte.

Demonstreer en laat zien hoe een danspas als fitnessactiviteit op verschillende manieren kan worden gedaan. U geeft vervolgens aan hoe vaak danspassen worden herhaald. U laat de leerlingen de danscombinatie inoefenen. Zorg ervoor dat de leerlingen minimaal 1 minuut ononderbroken blijven bewegen.

TIP

U observeert tijdens de activiteiten welke leerlingen als voorbeeld kunnen dienen voor een goede demonstratie aan de groep. Moedig hen aan om de danspassen voor te doen.

TIP

Zet muziek op en beweeg samen met de leerling in verschillende richtingen door de zaal, afwisselend heel intensief en minder actief.

TIP

Stimuleer de leerlingen om bewegingspassen van elkaar over te nemen en van elkaar te leren.



In deze verwerkingsopdracht wordt de Afro-Surinaamse dans als fitnessvorm toegepast.

- R** Maak groepen van drie tot vijf leerlingen. Elke groep staat op een eigen plek in de zaal.

Elke groep maakt een actieve presentatie van 1 (minimum) tot 2 (maximum) minuten met Afro-Surinaamse danspassen met een rustmoment van 30 seconden.

U geeft de volgende aanwijzingen:

- Voor de voorbereiding van de verwerkingsopdracht is er een tijdslimiet van 8 minuten. U zal aangeven wanneer de laatste minuut ingaat.
- Er moet een rustmoment worden ingebouwd met langzame bewegingen.
- De groepen organiseren zelf een volgorde en een plek in de zaal om de verwerkingsopdracht voor te bereiden en te presenteren.

U geeft de toeschouwers (de leerlingen die meekijken) voor aanvang van de presentaties een kijkopdracht. U vraagt hen bijvoorbeeld: Welke verschillende bewegingen worden er gebruikt? Wat valt je op bij de actieve- en de rustmomenten?

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan verspreid in de ruimte.

U kunt de les afronden met een gezamenlijke dansoefening met rustige muziek om **af te koelen**. In de inleiding op het domein kunt u verschillende voorbeelden vinden. Het is aan te raden om ook eigen oefeningen of variaties te bedenken.

Nadien vraagt u aan de leerlingen om in een U-vorm te zitten. U voert een interactief gesprek, waarbij de volgende vragen aan de orde kunnen komen:

- Wat heb je ontdekt over jouw plezier in bewegen, je doorzettingsvermogen en je fysieke mogelijkheden?
- Wat heb je ontdekt bij het kijken naar de presentaties?
- Welke bewegingspassen en begrippen zijn er in de les aan bod gekomen?

Moedig de leerlingen aan om de fysieke trainingsoefeningen zelfstandig te blijven oefenen, bijvoorbeeld enkele minuten na school.

Onderzoeksoopdracht

Les 2 omvat fitnessactiviteiten gekoppeld aan de Hindostaanse dansstijl. Daarbij wordt er gebruik gemaakt van muziek en danspassen van de Hindostaanse dans. Vraag de leerlingen om thuis alvast bewegingspassen in deze dansstijl te onderzoeken en te oefenen.

Fitness met Hindostaanse dans

LESDOEL	De leerling: • kan bewegingen van de Hindostaanse dans correct uitvoeren. • kan een intervaltraining gedurende 1,5 minuut volhouden. • kan constructief samenwerking in groep. • kan een presentatie van een eigen werk van 1 tot 2 minuten opvoeren met Hindostaanse dansbewegingen.	
MATERIAAL	• Fluit (bij voorkeur type scheidsrechterfluit) • Stopwatch • Afspeelapparatuur (radio, smartphone...) • Hindostaanse muziek (minimaal 120 bpm) • Afspeelapparatuur • Rustige muziek (65 bpm, duur 2,5 minuten)	Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 3, 4 Kern activiteit 3, 4 Afsluiting Afsluiting
VOORBEREIDING	U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over Hindostaanse dansstijlen (foto's of, bij voorkeur, videofragmenten van bijvoorbeeld YouTube). Let daarbij specifiek op hoe de voeten te bewegen en hoe de handen te gebruiken.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R De leerlingen staan in een kring.

U vertelt aan de leerlingen dat deze les gaat over fitness met gebruik van de Hindostaanse dansstijl. U kan hen de volgende vragen stellen:

- Wie kent er danspassen uit de Hindostaanse dansstijl?
- Wie kan er een danspas voor doen voor de groep?

U kunt eventueel wat opgezocht materiaal aan de leerlingen tonen. U kunt ook zelf, of een leerling vragen (indien dit in de vragenronde aan bod kwam), enkele danspassen langzaam uit te voeren als demonstratie.

KERN

⌚ 40-50MINUTEN

Activiteit 1: Vraagspel over voeding en bewegen

R De leerlingen staan achter elkaar in een rij, bij voorkeur op armlengte afstand, in het midden van de zaal of de ruimte.

U legt de leerlingen een algemene vraag voor die ze zullen onderzoeken: *Eet ik gezond?*

Leg uit dat op dezelfde wijze zal gewerkt worden als in de vorige les:

- **Stap 1:** U fluit, alle leerlingen voeren de activiteit uit die bij het fluitsignaal hoort.
- **Stap 2a:** U stelt een vraag.
- **Stap 2b:** De leerlingen geven antwoord op de vraag door iets te doen (in plaats van 'ja' of 'nee' te zeggen).

Stap 1: U geeft een reeks van fluitsignalen.

Vertel dat er in deze les voor 1,5 minuut actief en voor 30 seconden rustig wordt bewogen (tijdens de vorige les was het 1 minuut actief). U legt de leerlingen uit hoe ze moeten reageren op de fluitsignalen. Vervolgens voeren ze de activiteit uit die bij het fluitsignaal hoort:

- 1x fluiten: alle leerlingen starten met 1,5 minuut actief lopen ter plaatse.
- 2x fluiten: de leerling verplaatst zich op twee voeten tegelijk (huppelend of springend als een kangoeroe) naar een afgesproken plek in de ruimte (bijvoorbeeld de hoeken van het sportlokaal, of een aangeduide plaatsen op het veld...).
- 3x fluiten: de leerling doet enkele (bij voorkeur Hindostaanse) danspassen of bewegingen ter plaatse.
- 4x fluiten: de leerling sprint terug naar het midden van de zaal of de ruimte en gaat in een actieve startpositie staan.

Vervolgens start u het vraagspel.

Stap 2a: U noemt steeds een groente, fruitsoort, snoepgoed, fast food/snacks, enzovoort... Vraag steeds of dat gezond of vitaminerijk is. Bijvoorbeeld: "Is sopropo gezond voor mij?"

Stap 2b: De leerling geeft antwoord op de vraag door een beweging (in plaats van 'ja' of 'nee' te antwoorden).

- bij een 'ja'-antwoord: de leerlingen maken bewegingen of danspassen, het liefst uit de Hindostaanse danscultuur.
- bij een 'nee'-antwoord: de leerlingen voeren een 'freeze' uit (een bepaalde pose vasthouden zonder nog te bewegen).

U kunt stap 1 en 2 achter elkaar of afwisselend aanbieden.

TIP

In de overgang naar activiteit 2 kunt u enkele van uw observaties aan de leerlingen meegeven als aandachtspunten. Dit is dan tegelijk een moment om even op adem te komen.

Activiteit 2: Fysieke trainingsoefeningen

R

De leerlingen staan in verschillende rijen.

Vooraleer u met de leerlingen enkele van de vaste fysieke trainingsoefeningen (zie inleiding van dit domein), benadrukt u dat elke leerling bij het uitvoeren van de trainingsoefeningen zelf kan bepalen tot hoever hij/zij kan gaan. Op deze manier leren de leerlingen om een keuze te maken voor zichzelf en zo de eigen grenzen te bepalen.

Maak van tevoren een keuze uit een aantal van de oefeningen. Zorg ervoor dat de leerling 1,5 minuut actief en 30 seconden rustig beweegt.

De leerlingen voeren de fysieke trainingsoefeningen uit.



Activiteit 3: Hindostaanse muziek

R De leerling kan vrij bewegen door de zaal of ruimte.

U toont of u laat enkele bewegingspassen zien van de Hindostaanse dans (op basis van een selectie van een aantal bewegingspassen tijdens uw voorbereidend onderzoekwerk). U laat de leerlingen deze zelfstandig inoefenen of u oefent de combinatie samen met de leerlingen. Stimuleer de leerlingen ook om ook bewegingspassen te maken en toe te voegen aan de danscombinatie.



Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

In deze verwerkingsopdracht wordt de Hindostaanse dansstijl als fitnessvorm toegepast.

R Maak groepen van 3 à 5 leerlingen.

U vraagt de leerlingen om een presentatie van 1 tot 2 minuten voor te bereiden met Hindostaanse dansbewegingen. Deze presentatie bevat actieve momenten en één rustmoment van 30 seconden (met langzame bewegingen). U geeft daarbij de volgende aanwijzingen:

- Voor de voorbereiding van de verwerkingsopdracht is er een tijdslimiet van 8 minuten. U zal aangeven wanneer de laatste minuut ingaat.
- Er moet een rustmoment worden ingebouwd met langzame bewegingen.
- De groepen organiseren zelf een volgorde en een plek in de zaal om de verwerkingsopdracht voor te bereiden en te presenteren.

Geef de toeschouwers (de leerlingen die meekijken) voor aanvang van de presentaties een kijkopdracht. Bijvoorbeeld: Welke verschillende dansbewegingen worden er gebruikt? Wat valt je op bij de actieve momenten en de rustmomenten?

R De leerlingen staan verspreid in de ruimte.

U kunt de les afronden met een gezamenlijke dansoefening op rustige muziek om **af te koelen**. In de inleiding op het domein vindt u verschillende voorbeelden. Het is aan te raden om ook eigen oefeningen te bedenken. Daarna herinnert u de leerling eraan om de fysieke trainingsoefeningen zelfstandig te blijven herhalen.

Vervolgens voert u een interactief **vraaggesprek**, waarbij de volgende vragen aan de orde kunnen komen:

- Wat heb je ontdekt over jouw conditie?
- Welke bewegingspassen en begrippen zijn er in de les aan bod gekomen?
- Wat heb je ontdekt bij het kijken naar de presentaties?

Onderzoeksopdracht

Les 3 omvat fitnessactiviteiten gekoppeld aan Latijns-Amerikaanse dansstijlen. Daarbij wordt er gebruik gemaakt van muziek en danspassen van de Latin dansen. Vraag de leerlingen om thuis alvast bewegingspassen in deze dansstijl te onderzoeken en te oefenen.

3 Fitness met Latijns-Amerikaanse dans

LESDOEL	De leerling: • kan bewegingen van Latijns-Amerikaanse dansen correct uitvoeren. • kan een interval-inspanning gedurende 2 minuten volhouden. • kan constructief samenwerken in groep. • kan een presentatie van een eigen werk van 1 tot 2 minuten opvoeren met Latijns-Amerikaanse dansbewegingen.	
MATERIAAL	• Afspeelapparatuur • Muziek (merengue) • Fluit (bij voorkeur type scheidsrechterfluit) • Stopwatch • Afspeelapparatuur (radio, smartphone...) • Muziek (merengue en salsa, minimaal 120 bpm) • Muziek (Latijns-Amerikaans) • Afspeelapparatuur • Rustige muziek (65 bpm, duur 2,5 minuten)	Kern activiteit 1 Kern activiteit 1 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 3, 4 Kern activiteit 3 Kern activiteit 4 Afsluiting Afsluiting
VOORBEREIDING	U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over Latijns-Amerikaanse dansstijlen, zoals merengue en salsa (foto's of, bij voorkeur, videofragmenten van bijvoorbeeld YouTube).	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R De leerlingen staan in een kring.

U start de les met de leerlingen uitleggen waarover de les zal gaan, namelijk fitness met Latijns-Amerikaanse dans. Bij deze dansen is er veel aandacht voor de rol van de partner tijdens het dansen.

U vraagt aan de leerlingen wie er iets over Latijns-Amerikaanse dans kan vertellen of kan laten zien. U kunt ook foto's en/of beelden van een Latijns-Amerikaanse dans (merengue en salsa) tonen als inspiratievoorbeelden voor de leerlingen.

KERN

⌚ 40-50MINUTEN

Activiteit 1: Interactief spel met een partner

R De leerlingen staan in tweetallen verspreid in de ruimte.

U legt de leerlingen het belang van veilig samenwerken uit. Denk bijvoorbeeld aan: letten op elkaars hand- en voetbewegingen, niet op elkaars voeten trappen, op veilige afstand van elkaar dansen.

U nodigt twee leerlingen uit om te assisteren bij de uitleg en de demonstratie van het interactief. Bijkomend nodigt u een leerling uit om met u te dansen. U demonstreert met deze drie leerlingen een paar danspassen met enkele handgrepen, en steunen en leunen.



U geeft de volgende toelichting:

- 1x fluiten: de leerling doet, bij voorkeur merengue, danspassen ter plaatse.
- 2x fluiten: de leerling danst actief 2 minuten merengue (andere passen mogen ook), vrij bewegend door de zaal.
- 3x fluiten: de leerlingen vormen al dansend een groep van 4 tot 6 personen.
- 4x fluiten: de leerlingen dansen met een partner, totdat u affluit.

U vraagt de leerlingen om in een actieve positie te gaan staan en te wachten op het eerste fluitsignaal.

Activiteit 2: Fysieke trainingsoefeningen

R De leerlingen staan in verschillende rijen.

U geeft aan dat de fysieke trainingsoefeningen in deze les 2 minuten duren. Er wordt bewogen met variatie in ruimtegebruik en er zijn nog steeds 30 seconden rustmoment.

TIP

Bespreek in de overgang naar de volgende activiteit (als een kort rust- en ademmoment) enkele van uw observaties. Stimuleer de leerling om helder te krijgen waar zijn/haar persoonlijke grenzen liggen bij deze activiteit.

TIP

Wijs willekeurige leerlingen aan om tijdens de oefening mee te tellen.

TIP

Variatie in ruimtegebruik: laat twee groepen in spiegelbeeld tegenover elkaar bewegen.

Activiteit 3: Latijns-Amerikaanse danspassen

R De leerlingen staan twee aan twee tegenover elkaar, op een eigen plek in de zaal.

U laat enkele bewegingspassen zien, zoals merengue en salsa (eventueel bachata of zouk) met nadruk op de specifieke voetpassen en armgebaren. Vraag de leerlingen tegenover elkaar te staan en elkaar na te doen. Vervolgens kunnen zij enkele handgrepen, en steunen en leunen (partnerwerk) uitproberen. Stimuleer de leerlingen om samen te dansen en bewegingspassen van elkaar over te nemen.

Vervolgens nodigt u de leerlingen uit om in een rij te staan voor een danscombinatie.

U vraagt aan de leerlingen of iemand een paar danspassen wilt demonstreren. U geeft aan hoe vaak danspassen worden herhaald. U laat de leerlingen de danscombinatie zelfstandig inoefenen.

TIP

U kunt eventueel iemand uit uw omgeving uitnodigen die goed is in Latijns-Amerikaanse dans om een demonstratie te geven van de danspassen.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

R Maak groepen van vier tot zes leerlingen.

In deze verwerkingsopdracht wordt de dansstijl Latijns-Amerikaans toegepast.

Laat de leerlingen een presentatie van 1 à 2 minuten voorbereiden met Latijns-Amerikaanse danspassen. Deze presentatie bevat actieve momenten en één rustmoment van 30 seconden. U geeft de volgende aanwijzingen:

- Voor de voorbereiding van de verwerkingsopdracht is er een tijdslimiet van 8 minuten. U zal aangeven wanneer de laatste minuut ingaat.
- Er moet een rustmoment worden ingebouwd met langzame bewegingen.
- De groepen organiseren zelf een volgorde en een plek in de zaal om de verwerkingsopdracht voor te bereiden en te presenteren.

Geef de toeschouwers (de leerlingen die meekijken) voor aanvang van de presentaties een kijkopdracht. Bijvoorbeeld: Welke verschillende danspassen worden er gebruikt? Wat valt je op tussen deze dans en die van de Hindoestanen?

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

R De leerlingen staan verspreid in de ruimte.

U kan de les afronden met een gezamenlijke rustige dansoefening om **af te koelen**. In de inleiding op het domein kunt u verschillende voorbeelden vinden. Het is aan te raden om ook eigen oefeningen of variaties te bedenken.

Nadien voert u een kort interactief **vraaggesprek**. U vraagt wat de leerling heeft ontdekt over zijn/haar grenzen en uitdagingen. U kunt ook vragen naar de verschillen tussen de dansstijlen die al aan bod zijn gekomen in de lessen Bewegen op Muziek en hoe de leerlingen deze hebben ervaren. Tot slot blijft u de leerling stimuleren om de fysieke trainingsoefeningen zelfstandig te blijven oefenen.

Onderzoeksoopdracht

In les 4 draait het om fitness met een andere dansstijl, namelijk freestyle. Daarbij wordt er gebruik gemaakt van muziek en danspassen uit de freestyle. Vraag de leerlingen om alvast te onderzoeken wat freestyle is en eventueel al wat te oefenen.

Fitness met freestyle

LESDOEL	De leerling: • kan freestyle bewegingen correct uitvoeren. • kan een interval-inspanning gedurende 2,5 minuten volhouden. • kan constructief samenwerken in groep. • kan een presentatie van een eigen werk van 1 tot 2 minuten opvoeren met freestyle dansbewegingen.	
MATERIAAL	• Afspeelapparatuur • Actieve muziek (minimaal 120 bpm) • Stopwatch • Fluit (bij voorkeur scheidsrechterfluit) • Muziek (urban style, minimaal 120 bpm) • Rustige muziek (65 bpm, duur 2,5 minuten)	Kern en afsluiting Kern activiteit 1 Kern activiteit 1, 2, 3 Kern activiteit 2 Kern activiteit 3, 4 Afsluiting
VOORBEREIDING	U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over de freestyle (foto's of, bij voorkeur, videofragmenten van bijvoorbeeld YouTube).	

INTRODUCTIE

R De leerlingen staan in een kring.

U vraagt welke leerlingen iets over freestyle kunnen vertellen en/of tonen? U toont eventueel foto's en/of beelden als inspiratievoorbeelden voor de leerlingen. U vertelt dat de leerlingen in deze les fitness zullen combineren met freestyle. In deze les zullen de leerlingen elkaar uitdagen om eigen bewegingen te maken in een 'dancebattle'.

KERN

Activiteit 1: Dancebattle, actie en reactie

R De leerlingen verdelen zich in twee groepen (groepen A en B). Beide groepen staan op een tweetal meter afstand van elkaar.

Groep A	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – ...
dansruimte	
Groep B	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – ...

U zet de muziek aan en stimuleert alle leerlingen om 2,5 minuten actief te bewegen, afgewisseld met 30 seconden rustbeweging.

De leerlingen van beide groepen dansen allemaal samen op hun eigen manier naar elkaar toe in de dansruimte. Als de leerlingen uit de groepen A en B bijna tegenover elkaar staan, richt elke leerling zich tot de leerling van de andere groep die tegenover hem/haar staat:

- Leerling A maakt een dansactie van één of twee dansbewegingen (hij/zij beeldt een gedanst vraag uit).
- Leerling B staat stil en kijkt naar de dansbewegingen.
- Leerling B geeft vervolgens een reactie terug. Hij/zij beeldt een gedanst antwoord uit in de vorm van een dansactie van één of twee dansbewegingen.
- Leerling A staat stil en kijkt naar de dansbewegingen.

TIP

Stimuleer de leerlingen om spontaan en vrij te bewegen.

TIP

Daag de leerlingen uit om hun unieke eigen bewegingsrepertoire uit te breiden en elkaar te inspireren.

TIP

Indien er tijd over is, kunt u een tweede dancebattle in groep organiseren. Of u kunt bijvoorbeeld in plaats van alle leerlingen samen, de dancebattle in groepen organiseren door slechts drie, vier of zes leerlingen uit beide groepen tegelijk te laten dansen.

Activiteit 2: Fysieke trainingsoefeningen



- R** De leerlingen staan in verschillende rijen verspreid over de ruimte.

U geeft aan dat er in deze les gedurende 2,5 minuten actief bewogen zal met variatie in ruimtegebruik en voor 30 seconden rustig wordt bewogen.

U kunt de oefeningen intensiever maken door bijvoorbeeld de 4 x 8 tellen te vervangen door 8 x 8 tellen. Het tempo wordt hierdoor twee keer zo snel.

U laat de leerlingen 2,5 minuut actief bewegen, afgewisseld met 30 seconden rust.

TIP

Wijs willekeurige leerlingen aan om tijdens de oefeningen mee te tellen.

TIP

Variatie ruimtegebruik: twee groepen staan in spiegelbeeld tegenover elkaar. Laat de hele groep al oefenend op uw aanwijzing van plek wisselen zodat de dansduo's ook variëren.

Activiteit 3: Freestyle dansen

R De leerlingen staan in een cirkel.

Vraag de leerlingen om een bewegingspas in de cirkel te demonstreren om de beurt (drie tot vier leerlingen gelijktijdig per beurt). De overige leerlingen voeren hun danspassen langzaam ter plaatse uit. De leerlingen kunnen spontaan om de beurt hun beweging uitvoeren of u duidt telkens een andere leerling uit om te dansen. De leerlingen zetten steeds enkele stappen naar voren bij de uitvoering en gaan na hun beweging opnieuw in de cirkel staan. Zo gaat het door totdat alle leerlingen aan de beurt zijn geweest. Het instappen in de cirkel moet op een creatieve manier gebeuren.

TIP

Geef de leerlingen het belang van elkaar te inspireren en te waarderen mee.

TIP

Laat deze activiteit in een ongedwongen sfeer verlopen.

TIP

U kan de meer ervaren leerlingen vragen om als eerste te gaan, om de beginnende 'freestyler' te motiveren en te inspireren.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

R Maak groepen van vijf tot zeven leerlingen, met verschillende niveaus bij elkaar.

In deze verwerkingsopdracht wordt freestyle als een fitnessvorm toegepast.

Laat de leerlingen een presentatie van 1 tot 2 minuten voorbereiden met freestyle danspassen die een combinatie vormen van actieve momenten en een rustmoment. U geeft daarbij de volgende aanwijzingen:

- Voor de voorbereiding van de verwerkingsopdracht is er een tijdslimiet van 8 minuten. U zal aangeven wanneer de laatste minuut ingaat.
- Er moet een rustmoment worden ingebouwd met langzame bewegingen.
- De groepen organiseren zelf een volgorde en een plek in de zaal om de verwerkingsopdracht voor te bereiden en te presenteren.

U geeft de toeschouwers (de leerlingen die meekijken) voor aanvang van de presentaties een kijkopdracht. U vraagt hen bijvoorbeeld: Welke verschillende bewegingen worden er gebruikt? Wat valt je op bij de actieve- en de rustmomenten?

Ook hier kunt u samen met de leerlingen een vergelijking laten maken tussen de bewegingen die in deze les zijn geleerd en die van een willekeurige vorige les.

R De leerlingen staan verspreid in de ruimte.

U kunt de les afronden met een gezamenlijke dansoefening met rustige muziek om **af te koelen**. In de inleiding op het domein kunt u verschillende voorbeelden vinden. Het is aan te raden om ook eigen oefeningen of variaties te bedenken.

Nadien vraagt u aan de leerlingen om in een U-vorm te zitten. U voert een **interactief vraaggesprek**. U vraagt bijvoorbeeld wat de leerlingen hebben ontdekt over hun eigen vrije stijl, de freestyle, of over de verschillen tussen de dansstijlen die al aan bod zijn gekomen.

Stimuleer de leerlingen om de fysieke trainingsoefeningen zelfstandig te blijven oefenen.

Onderzoeksopdracht

Les 5 omvat fitnessactiviteiten gekoppeld aan Zumba. Vraag de leerlingen om alvast te onderzoeken wat Zumba inhoudt en eventueel al wat te oefenen.

Fitness met Zumba

LESDOEL	De leerling: • kan Zumba-bewegingen correct uitvoeren. • kan een interval-inspanning gedurende 3 minuten volhouden. • kan constructief samenwerken in groep. • kan een eigen werk met danscombinaties ontwerpen in groep.	
MATERIAAL	• Afspeelapparatuur • Muziek • Stopwatch • Fluit (bij voorkeur scheidsrechterfluit) • Muziek (Zumba, minimaal 120 bpm) • Muziek (alle dansstijlen lessen 1-5) • Rustige muziek (65 bpm, duur 2,5 minuten)	Kern en afsluiting Kern activiteit 1 Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 2 Kern activiteit 3 Kern activiteit 4 Afsluiting
VOORBEREIDING	• U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over Zumba (foto's of, bij voorkeur, videofragmenten van bijvoorbeeld YouTube). • U oefent vooraf de bewegingen. Of u maakt gebruik van een leerling die de dans kent, een expert uit de buurt of een familielid van de leerlingen om de bewegingen te tonen. • U zoekt vooraf uit welke muziek u zal gebruiken tijdens de lessen.	

INTRODUCTIE

R De leerlingen staan in een kring.

U legt de leerlingen uit dat deze les zich richt op fitness gecombineerd met Zumba. Vraag de leerlingen wie al gehoord heeft over Zumba. Geef indien nodig wat aanvullende achtergrondinformatie en toon enkele foto's en/of videofragmenten over Zumba. U kunt ook enkele Zumba-bewegingen vertraagd voordoen aan de leerlingen.

Vertel ook dat er in deze les aandacht is voor het voorbereiden in groep van de eindpresentatie in de volgende les.

KERN

Activiteit 1: Interactief spel 'ABC, follow the leader'

R De leerlingen staan in een kring.

U vertelt dat de leerlingen een eigen versie mogen maken van de getoonde Zumba-bewegingen. U zet actieve muziek op en laat de leerlingen 4 minuten actief bewegen, afgewisseld met 30 seconden rust.

Dit gebeurt door telkens een leerling aan te duiden die naar het midden van de cirkel jogt en daar op muziek een korte Zumba-beweging uit te voeren. De leerling geeft aan hoeveel keer zijn/haar beweging moet worden nagedaan door de hele groep (minimum 1 keer, maximum 3 keer). De andere leerlingen doen de beweging exact na. Daarna gaat de leerling in het midden onmiddellijk joggend terug naar zijn plaats in de kring en doet een volgende leerling hetzelfde. U laat deze oefening 8 tot 10 minuten duren.

U zorgt er voor dat de wisselmomenten vlot verlopen zodat zoveel mogelijk leerlingen (bij voorkeur allemaal) in het midden een beweging voordoen. Wijs de leerlingen er op om af en toe een rustmoment in de intervaltraining in te lassen (bijvoorbeeld door een beweging traag uit te voeren of een minder intense beweging voor te doen).



Activiteit 2: Fysieke trainingsoefeningen

R De leerlingen staan in verschillende rijen in de ruimte.

U maakt van tevoren een keuze uit een de fysieke trainingsoefeningen en doet deze voor aan de leerlingen. De leerlingen voeren de fysieke trainingsoefeningen uit. Geef aan dat er in deze les voor 3 minuten actief en voor 30 seconden rustig wordt bewogen.

TIP

Geef aanwijzingen voor de ademsteun tijdens de rustmomenten.

TIP

Wijs willekeurige leerlingen aan om tijdens de oefeningen mee te tellen.

Activiteit 3: Zumba

R De leerlingen staan in een rij.

Demonstreer enkele Zumba-bewegingspassen, zoals regaeton, cumbia, flamenco en/of samba die in Zumba worden gebruikt. Geef aan hoe vaak een bepaalde pas op de muziek wordt gedaan en geef een voorbeeld van een danscombinatie. Laat de leerlingen hun eigen danscombinaties maken aan de hand van wat u heeft gedemonstreerd.

TIP

Laat een leerling of enkele leerlingen zelf een demonstratie geven.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

- R** Verdeel de klas in vijf groepen. Elke groep kiest uit of krijgt een bewegingsstijl toegewezen: Afro-Surinaams, Hindostaans, Latijns-Amerikaans, freestyle en Zumba. Als u de keuze aan de voorkeur van de leerlingen overlaat, moeten zij er wel voor zorgen dat er voor elke dansstijl een even grote groep wordt samengesteld. U geeft hen in dat geval bijvoorbeeld 1 minuut om de groepen te verdelen. U stuurt bij waar nodig.

De leerlingen gaan per bewegingsstijl bij elkaar gaan staan en de groepen verdelen zich over de ruimte zodat ze zich per groep goed kunnen bewegen zonder andere groepen te storen.

Deze verwerkingsopdracht omvat de voorbereiding van het bewegingsevenement in de volgende les, met een zelfgekozen titel 'Bewegen op Muziek is ...' (de titel wordt aangevuld door elke groep).

U geeft de groepen de volgende instructies mee:

- Denk terug aan de bewegingen die behoren tot jullie dansstijl en verzamel ideeën voor een danscombinatie in die dansstijl.
- Vervolledig de titel van je eindpresentatie: 'Bewegen op Muziek is ...'.
- Breng tijdens deze les met je groepje zoveel als mogelijk ideeën van elkaar samen die bij elkaar kunnen passen in een presentatie van maximaal 5 minuten.
- Tijdens de eindpresentatie mogen ook dansopdrachten voor de hele klas worden bedacht zodat iedereen meedanst tijdens de presentatie.
- Je kiest zelf de muziek voor de eindpresentatie (die past bij de dansstijl) en mag zelf ook zorgen voor bepaalde kleding en attributen voor de eindpresentatie.

Stimuleer de leerlingen van elke groep om goed met elkaar te overleggen over de eindpresentatie: wie doet wat, wanneer en met welk resultaat? Benadruk het belang van een goede rolverdeling in de voorbereiding van en tijdens de presentatie.

U coacht het groepsproces door bij de verschillende groepen langs te gaan en hun vragen te beantwoorden. U geeft hen ook feedback (bijvoorbeeld over de samenstelling van de danscombinatie, of de dansopdracht voor de andere leerlingen tijdens de presentatie voldoende duidelijk, enzovoort).

R De leerlingen staan verspreid in de ruimte.

U kunt de les afronden met een gezamenlijke dansoefening met rustige muziek om **af te koelen**. In de inleiding op het domein kunt u verschillende voorbeelden vinden. Het is aan te raden om ook eigen oefeningen of variaties te bedenken.

Nadien vraagt u aan de leerlingen om in een U-vorm te zitten. U voert een interactief **vraaggesprek**, waarbij de volgende vragen aan de orde kunnen komen:

- Wat heb je ontdekt bij het dansen en over jouw rol in de groep?
- Wat vond je leuk? En wat vond je minder leuk?
- Wat verliep goed of minder goed bij het inoefenen van de eindpresentatie?

U vraagt aan elke groep of ze bepaalde muziek nodig hebben voor de eindpresentatie of ander materiaal dat ze van thuis willen meebrengen.

Onderzoeksopdracht

Vraag de verschillende groepen om hun eindpresentatie (danscombinaties, volgorde, dansopdracht...) voor de volgende les zoveel mogelijk af te ronden. Stimuleer hen de komende week een keer samen te komen om te oefenen.

Eindpresentatie van de bewegingsact

LESDOEL	De leerling: • kan in groepsverband een eindpresentatie 'Bewegen op Muziek is ...' organiseren en presenteren. • kan constructief samenwerken in groep.
MATERIAAL	• Afspeelapparatuur • Muziek en attributen naar keuze per groep • Potlood en papier (voor elke groep)

INTRODUCTIE

⌚ 5MINUTEN

- R** De leerlingen vormen dezelfde groepen als in les 5.

In deze les zijn de leerlingen – zo veel als mogelijk – verantwoordelijk voor de regie en de organisatie. U bewaakt tijdens deze les voornamelijk de tijd en geeft daarbij op regelmatige tijdstippen aan hoeveel minuten de leerlingen nog ter beschikking hebben tijdens het proces van de voorbereiding. Laat de leerlingen als introductie van de les hun **eigen opwarming** verzorgen in de eigen groep.

TIP

Complimenteer elk initiatief en bevorder zo het zelfvertrouwen van de leerling.

KERN

⌚ 40-50MINUTEN

Activiteit 1: De generale repetitie

- R** De leerlingen werken in dezelfde groepen als in les 5.

Elke groep oefent de groepspresentatie nog eens in en finaliseert het geheel. U geeft aan dat u een signaal zal geven als de laatste 2 minuten van de voorbereiding zijn ingegaan.

Activiteit 2: De eindpresentatie

U neemt de volgorde van de dansstijlen over van de voorgaande lessen om te bepalen welke dansstijl en dus welke groep wanneer presenteert. Elk groep voert achtereenvolgens de eindpresentatie op. Elke presentatie start met het vermelden van de zelfgekozen titel, gevolgd door de eindpresentatie en de dansopdrachten voor de rest van de klas (tijdens of als afsluiter van de presentatie, maar binnen de 5 minuten van de presentatie). De andere leerlingen van de klas, die toeschouwer zijn, doen actief mee met de dansopdrachten.

U observeert en maakt aantekeningen om achteraf feedback te geven.

TIP

Maak foto's en/of video's van de presentaties.

R De leerlingen staan verspreid in de ruimte.

U kan de les afronden met een gezamenlijke vrije dansoefening om **af te koelen** (zonder muziek en met langzame bewegingen). In de inleiding op het domein kunt u verschillende voorbeelden vinden. Het is aan te raden om ook eigen oefeningen of variaties te bedenken.

Nadien gaan ze per groep (dezelfde groepjes van de eindpresentatie) zitten verspreid over de ruimte voor een reflectie- en evaluatiemoment. U geeft elke groep potlood en papier. Vraag om in groep gedurende 2 minuten de eigen eindpresentatie kort na te bespreken. Ze schrijven:

- 3 punten op waar ze trots op zijn.
- 3 punten op die ze een volgende keer anders zouden doen.

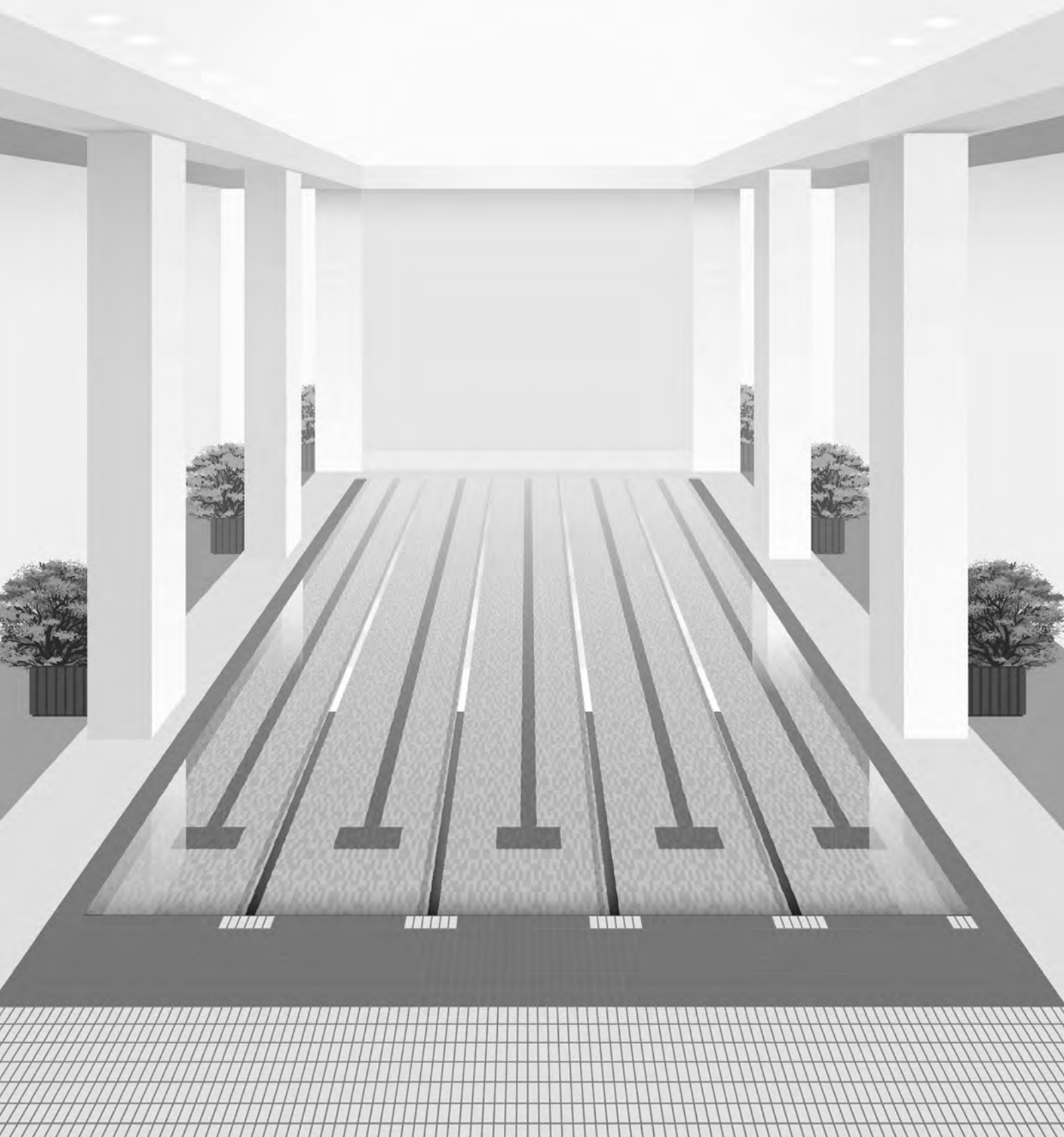
Daarna organiseert u een klassikaal interactief gesprek met de leerlingen over hun eigen evaluatie. Elke groep overloopt kort de punten die ze hebben genoteerd. U kan de andere groepen om feedback vragen en/of zelf bijkomende feedback formuleren. Hierbij is het aangewezen dat u de leerlingen stuurt om tijdens het geven van feedback bijvoorbeeld een positief punt (top) en een verbeterpunt (tip) te benoemen. Zorg ervoor dat alle groepen aan bod kunnen komen door het aantal leerlingen dat feedback geeft op de andere groepen te beperken.

Tot slot ruimen de leerlingen op.

DOMEIN

5

Zwemmen



Het is belangrijk dat kinderen zo vroeg als mogelijk leren zwemmen. In het binnenland gaan kinderen vaak met de boot naar school en de recreatieoord in ons land zijn vaak bij het water gelegen. Daarom is het belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd leren drijven op het water en de **basiszwemslagen** zodanig beheersen dat zij niet in paniek raken als zij in het water terechtkomen.

Om die redenen is het zwemonderwijs in Suriname een belangrijk leerdomein. Er dient daarom gestreefd te worden in de leerlijnen voor bewegingsonderwijs dat de kinderen aan het einde van de basisschool minimaal de vereisten van een zwemdiploma A en B behalen. Deze diploma's worden uitgereikt door de Surinaamse Zwembond. Zwemlessen mogen enkel verzorgd worden door officiële **zweminstructeurs**: mensen die een diploma hebben om zwemlessen te geven. Deze instructeurs kunnen heel goed zwemmen en kunnen de kinderen helpen op een gestructureerde manier.

OVER HET DOMEIN ZWEMMEN

Als gevolg van infrastructurele factoren is het mogelijk dat uw school niet kan voorzien in het aanbieden van zwemonderwijs binnen het curriculum van de basisschool. In dit geval, kan u als leerkracht en als school de leerlingen (en hun ouders) hooguit informeren over het **belang van zwemlessen** en hun stimuleren om via buitenschoolse activiteiten deel te nemen aan initiatieven voor zweminitiatie. U kunt dit verder benadrukken tijdens de lessen van bewegingsonderwijs.

In het geval uw school wél in zwemlessen kan voorzien, dient dit optimaal georganiseerd te worden. Het is daarbij belangrijk om al voor de start van het schooljaar de zwemlessen in te plannen in het curriculum. Dit houdt in dat u de lessen inroostert en via de school praktische afspraken treft met de zwembaden, de zweminstructeurs en de leerlingen en hun ouders.

Volgende elementen zijn daarbij van belang:

1. Richijnen voor de leerlingen en ouders omtrent zwemkledij, eventueel zwembril, badmuts, badhanddoek...
2. Afspraken met de leerlingen omtrent gedragsregels naar, tijdens en op de terugweg van het zwembad.
3. Een overzicht van het aantal vereiste lessen voor het behalen van het einddoel zoals voorzien in de leerlijnen Bewegingsonderwijs, domein Zwemmen (zwemdiploma A en B).
4. Een aanpak op vlak van differentiatie voor de zwemlessen (om de niveauverschillen tussen de leerlingen in zwemvaardigheden in rekening te kunnen brengen).
5. Exacte dagen en tijdstip van de zwemlessen (inclusief aankondigingen in schoolagenda en/of informatie voor de ouders).
6. Eventuele kosten die gepaard gaan met de zwemlessen en door de ouders gedragen moeten worden (afspraken te maken op schoolniveau met de directie in functie van de instructies van het ministerie).



Zwembril



De zwemtechniek schoolslag

TIP

U wijst op het belang van het toepassen van de elementaire regels met betrekking tot hygiëne.

TIP

Tijdens de zwemlessen is de veiligheid van de leerlingen een belangrijk aspect. Maak de leerlingen duidelijk dat zij elkaar niet mogen duwen of aan elkaar trekken in het water. Ook rennen rond het zwembad is gevaarlijk, want de vloer is er erg glad.

VERLOOP VAN DE LESSENREEKS

De lessen worden gegeven door gediplomeerde zweminstructeurs. Uw taken als leerkracht bij de ondersteuning van het zwemonderwijs richten zich op het begeleiden van de leerlingen naar en van het zwembad op een veilige manier, het eventueel verlenen van assistentie tijdens het omkleden, supervisie omtrent het naleven van de gedragsregels door de leerlingen en het bewaken van de tijd.

Daarnaast kunt u met de leerlingen bijkomende reflectiemomenten inbouwen omtrent hun ervaringen en/of voortgang met het zwemmen en de zwemlessen.

LESDOELENOVERZICHT

Hieronder kan u de lesdoelen vinden verspreid over drie competenties die de leerlingen verwerven tijdens de lessenreeks Zwemmen. Naast het bewegend vermogen wordt de leerling in deze lessenreeks aangesproken op zijn/haar interpersoonlijke competentie en organiserend vermogen. De lesdoelen voor de lessenreeks Zwemmen zijn gericht op de basiszwemslagen.

Bewegend vermogen	De leerling: • kan angsten (watervrees) overwinnen en ontwikkelt vertrouwen in het water. • kan door middel van basisbewegingen zijn/haar lichaam controleren in het water. • beheerst de zwemvaardigheden die horen bij het zwemdiploma A en/of A-B.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan de eigen zwemvaardigheden inschatten en houdt daarbij rekening met zijn/haar medeleerlingen. • neemt deel aan zwemactiviteiten in een geest van fair play. • moedigt de andere leerlingen aan.
Organiserend vermogen	De leerling: • is in staat om de instructies van de zweminstructeur op te volgen in functie van de moeilijkheidsgraad die past bij zijn/haar zwemniveau.

