

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

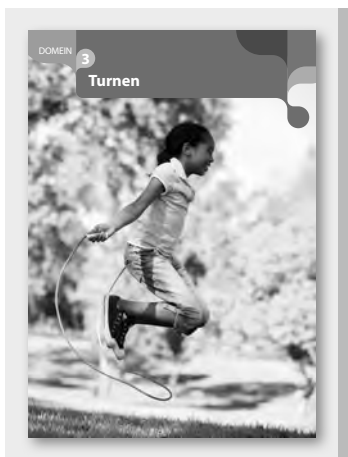
Deze uitgave kwam tot stand door samenwerking tussen de afdeling Curriculumontwikkeling van MinOWC en een lokaal en internationaal team, bestaande uit vakexperts, onderwijskundigen, educatieve auteurs, (eind) redacteurs, fotografen en illustratoren en grafisch ontwerper, onder leiding van de Vrije Universiteit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

© 2022, 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	9
	2.4 Didactisch model	9
	2.5 Differentiatie	10
	2.6 Integratie met andere leergebieden	11
	2.7 21 ^e -eeuwse vaardigheden	12
	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 Groene spelen	23
	Les 2 FITT-principe 1	27
	Les 3 FITT-principe 2	30
	Les 4 Basketbal	33
	Les 5 Judo	38
	Les 6 Voetbal	43
	Les 7 Volleybal	45
	Les 8 Organiserend vermogen	49
	2 Atletiek	51
	Inleiding Over het domein Atletiek	52
	Overzicht van de lessenreeks	52
	Lesdoelenoverzicht	52
	Les 1 Wisselvakoefenen bij estafette	53
	Les 2 Balwerpen	56
	Les 3 Verspringen	60
	Les 4 Estafettelopen	62
	Bijlagen	65



3 Turnen

69

Inleiding	Over het domein Turnen	70
	Overzicht van de lessenreeks	71
	Lesdoelenoverzicht	71
Les 1	Touwtjespringen	72
Les 2	Handstanddoorrol	74
Les 3	Radslag	77
Les 4	Salto voorover	81



4 Bewegen op muziek

85

Inleiding	Over het domein Bewegen op Muziek	86
	Overzicht en verloop van de lessenreeks	87
	Lesdoelenoverzicht	90
Les 1	Afro-Surinaamse dans en cirkels	91
Les 2	Hindostaanse dans en lijnen	95
Les 3	Latijns-Amerikaanse dans en figuren	98
Les 4	Formaties en patronen in een competitie	101



5 Zwemmen

103

Inleiding	Over het domein Zwemmen	104
	Verloop van de lessenreeks	105
	Lesdoelenoverzicht	105

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 worden 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 WERKWIJZE LEERMATERIAAL

2.1 Hoe is het materiaal georganiseerd?

De leerinhouden voor leerjaar 8 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 20 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 acht lessen, waarbij twee lessen specifiek gericht zijn op het organiserend en zelfsturend vermogen van de leerling:

- Les 1 Groene spelen
- Les 2 FITT-principe 1
- Les 3 FITT-principe 2
- Les 4 Basketbal
- Les 5 Judo
- Les 6 Voetbal
- Les 7 Volleybal
- Les 8 Organiserend vermogen

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

- Les 1 Wisselvakoefenen bij estafette
- Les 2 Balwerpen
- Les 3 Verspringen
- Les 4 Estafettelopen

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

- Les 1 Touwtjespringen
- Les 2 Handstanddoorrol
- Les 3 Radslag
- Les 4 Salto voorover

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

- Les 1 Afro-Surinaamse dans en cirkels
Verwerkingsopdracht: kracht (K)
- Les 2 Hindostaanse dans en lijnen
Verwerkingsopdracht: tijd (T)
- Les 3 Latijns-Amerikaanse dansen en figuren
Verwerkingsopdracht: ruimte (R)
- Les 4 Formaties en patronen in een competitie
Verwerkingsopdracht: variaties in K-T-R

Flexibele invulling van de leerinhouden in leerjaar 8 en kwartaal 3

Kwartaal 3 van leerjaar 8 kenmerkt zich door een flexibele invulling en staat geheel in het teken van herhaling en/of remediëring; verdieping en/of verrijking; Daarom worden ook voor Bewegingsonderwijs slechts enkele bijkomende lessen voorzien voor dit kwartaal. U kunt als leerkracht en als school vrij beslissen hoe u zelf invulling geeft aan dit derde kwartaal van het schooljaar in functie van de leervoortgang van uw leerlingen.

Hoewel er nog vele andere alternatieven denkbaar zijn, vindt u hieronder enkele suggesties om kwartaal 3 optimaal in te vullen. U kunt resoluut kiezen voor één van onderstaande opties of meerdere suggesties combineren. Uiteraard kiest u ook zelf om deze suggesties op het niveau van de hele klas dan wel in niveaugroepen voor een deel van de leerlingen in te zetten (zie ook verder bij het onderdeel differentiatie en de suggesties hieromtrent in de lesvoorbeelden):

- U kunt opteren voor een volwaardige spreiding van de thema's over de drie kwartalen. Dit laat u als leerkracht toe om de techniek van de leerlingen bij de verschillende sport- en spelactiviteiten optimaal te ontwikkelen met het oog op het bereiken van de einddoelen voor bewegingsonderwijs (zie leerlijn).
U kunt hiervoor opteren wanneer u vaststelt dat de voortgang van of beheersing van een techniek door de leerlingen trager vordert voor de gehele leerlingengroep dan initieel gepland. In dit geval voorziet u meer tijd voor een les op lesonderdeel dan voorzien in dit leerkrachtenboek.
Door de thema's te spreiden over het hele schooljaar, laat dit u ook toe om bijvoorbeeld na afloop van elk thema bijkomende, meer omvangrijke inoefenactiviteiten met de leerlingen uit te voeren, of aanvullende leertijd te voorzien voor de leerlingen om de activiteiten volledig zelfstandig uit te voeren...
Bovendien laat een dergelijke spreiding u toe om voor elke sportactiviteit of spelonderdeel meer tijd te voorzien voor het onderdeel 'wedstrijd' of 'uitvoering' door hiervoor bijvoorbeeld twee in plaats van één les in te plannen.
- U kunt de resterende leertijd van kwartaal 3 gebruiken voor het aanbieden van verrijkingsactiviteiten (voor een deel van de leerlingen of voor de hele groep) die verder reiken, een complexere uitvoering vereisen of een hogere moeilijkheidsgraad hebben dan wat in de leerdoelen van de leerlingen verwacht wordt aan het einde van de lagere school (bijvoorbeeld bij volleybal uitbreiden naar een volwaardige zes-tegen-zes in plaats van de voorziene drie-tegen-drie).
- U kunt ervoor kiezen om in kwartaal 3 – bij wijze van herhaling of vergelijking – gelijkwaardige thema's over de verschillende leergebieden (bijvoorbeeld de ademhaling, de energiebalans...) geïntegreerd opnieuw aan te bieden waarbij de leerlingen het geleerde dienen toe te passen en te verbinden vanuit elk specifiek leergebied.
- U kunt meer aandacht en diepgang schenken aan specifieke lessen (bijvoorbeeld organiserend vermogen bij Sport en Spel).

Deze ingebouwde flexibiliteit voor kwartaal 3 laat u als leerkracht ook toe om verregaand te differentiëren bij de leerlingen. U kunt daarbij klassikaal of in niveaugroepen te werk gaan, door remediërende versus zelfstandige oefenactiviteiten te organiseren voor specifieke groepen leerlingen (zie verder).

2.3 Materiaal

Het lesmateriaal van Bewegingsonderwijs voor leerjaar 8 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:

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

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 estafettelopen 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, het 4 x 100 estafetteteam van Jamaica 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.
- 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 hardlooppodracht 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 	vrije sprong m	vrije sprong m	schuursprong m	schuursprong m	schuursprong m	schuursprong m	
Verspringen 	vanuit stand m	vanuit stand m	met aanloop m	met aanloop m	met aanloop m	met aanloop m	
60m sprint 		sec	sec	sec	sec	sec	
Duurloop 	4 minuten  	5 minuten  	6 minuten  	8 minuten  	10 minuten  	12 minuten  	

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 ongeduldig 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 toets- en smashtechiek (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 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 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 bewegingsinstructie duidelijk uitleggen en demonstreren.

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

Bewegend vermogen	De leerling: • loopt 'technisch' correct en kan een estafettewedstrijd met de juiste start- en wisseltechniek uitvoeren. • past een goede techniek van het werpen toe en heeft controle over de worp van de bal. • kan de 5-pas-aanloop bij het verspringen correct uitvoeren.
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 touwtjespringen, het rollen, de handstand(doorrol), de radslag en de salto voorover. • 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 aan de hand van eigen gekozen formaties en patronen.

Lesdoelen voor de lessenreeks **Bewegen op Muziek**

Bewegend vermogen	De leerling: • kan de danselementen kracht, tijd en ruimte vertalen in een correcte uitvoering van diverse dansstijlen en -bewegingen (Afro-Surinaams, Hindostaans, Latijns-Amerikaans). • kan zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden controleren tijdens bewegingen. • kan zijn/haar inspanningen doseren.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan op een positieve manier omgaan met niveauverschillen in de groep. • is verantwoordelijk en kan in teamverband werken.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan een bewegingsactiviteit bedenken en organiseren in groep binnen een specifieke tijdsindicatie.

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



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 biedt de deelnemers dus de vrijheid om de bewegingsactiviteit aan te passen aan de eigen wensen en noden.

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.

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.

OVER HET DOMEIN SPORT EN SPEL

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. Tevens is er aandacht voor persoonsgebonden doelen door spelers zelfstandig aan het werk te zetten en verantwoordelijkheden te delegeren.

In dit leerjaar worden groene spelen geïntroduceerd. Groene spelen zijn spelvormen waar het om het samenspelen gaat waarbij niemand wint of verliest. Iedereen is dus een winnaar. Deze activiteiten kunnen zowel binnen als buiten het klaslokaal uitgevoerd worden.

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. Spel-situaties 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.

OVERZICHT EN VERLOOP VAN DE LESSENREEKS

Het domein Sport en Spel bestaat uit 8 lessen.

In leerjaar 8 bereiden alle sport- en spelactiviteiten de leerlingen voor op de laatste les. Les 8 richt zich op het **organiserend vermogen** van de leerling. Tijdens deze les 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, voldoende herhaalt, en op regelmatige tijdstippen korte overlegmomenten inplant (bijvoorbeeld tijdens de afsluiting). U kan aan alle groepen vragen om de activiteit bij aanvang van les 7 in te leveren, zodat u nog kunt bijsturen indien nodig.

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.

TIP

Voordat u start met uw voorbereiding van les 1 en de hele lessenreeks, is het aan te raden om alle lessen te lezen. Zo krijgt u zicht op waar u naar toewerkt.

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 eenvoudigere 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 moeilijkere uitvoering) dragen nog steeds bij tot de opbouw van het einddoel van de les.

INDELING LESSENREEKS

Het domein Sport en Spel bestaat uit acht lessen. De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1 Groene spelen
- Les 2 FITT-principe 1
- Les 3 FITT-principe 2
- Les 4 Basketbal
- Les 5 Judo
- Les 6 Voetbal
- Les 7 Volleybal
- Les 8 Organiserend vermogen

De lessenreeks Sport en Spel bouwt op naar een laatste les '**organiserend vermogen**' waarin de leerlingen zelf een sport- of spelactiviteit zullen organiseren en begeleiden voor hun medeleerlingen. U legt hen dit reeds uit in de eerste les van. De voorbereiding van les 8 door de leerlingen start dus al vanaf de eerste lessen. Ook vraagt u de leerlingen om reeds in de eerste les groepen van 6 leerlingen te vormen.

U stelt zich ter beschikking van de leerlingen als ze vragen hebben over hun gekozen activiteit en voorziet korte momenten (aan einde van de les) waarbij u telkens de aanpak voor les 8 in herinnering brengt.

LESDOELENOVERZICHT

Hieronder kan u de lesdoelen vinden verspreid 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 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 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 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 bewegingsinstructie duidelijk uitleggen en demonstreren.

Groene spelen

LESDOEL	De leerling kan in groepsverband werken aan spelactiviteiten.	
MATERIAAL	• Lang touw	Intro
	• Blinddoek voor elke leerling (alternatief: keukenhanddoek of grote T-shirt)	Intro
	• Stokken (alternatief: takken) – 1 stok per leerling	Kern activiteit 1
	• Banken (alternatief: duidelijke lijnen maken met ander materiaal) – 6 leerlingen per bank	Kern activiteit 2
	• Twee blinddoeken (alternatief: keukenhanddoek of grote T-shirt)	Kern activiteit 3
	• Vier kegels (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten, zoals een doek, touw, ...)	Kern activiteit 4
AANDACHTSPUNTEN	• Deze les staat in het teken van vertrouwen en samenwerken. Daarom staat dit bewust als eerste les van het schooljaar geprogrammeerd. Hierdoor krijgen de leerlingen de mogelijkheid om bewegend opnieuw aan elkaar te wennen en op een speelse manier kennis te maken met eventuele nieuwe leerlingen. • Tijdens de samenwerkingsspelen kunnen gevoeligheden binnen de groep naar boven komen. Dit kan het gevolg zijn van verschillen in gewicht, kracht of motoriek, machtsverhoudingen in de klasgroep, bepaald pestgedrag of leerlingen die buiten de groep vallen. In sport en spel komt het vaak voor dat dergelijke verschillen extra worden uitvergroot. Speel hier als leerkracht steeds op in, zowel preventief als op het moment zelf. Benadruk bijvoorbeeld het belang van een teamgeest en dat alle spelers in het team bijdragen tot het resultaat.	

INTRODUCTIE

🕒 10-15 MINUTEN

U legt uit dat groene spelen coöperatieve spelen zijn, waar er geen winnaar of verliezer is. Daarbij is juist de samenwerking van alle spelers even belangrijk.

U kunt de les introduceren door de leerlingen te vragen wat het succes is van samenwerken. Leerlingen kunnen zich baseren op eerdere ervaringen die ze in lessen of situaties hebben opgedaan om voorbeelden te geven. Met elkaar samenwerken en elkaar vertrouwen zijn essentieel om goede groepsprestaties neer te zetten.

De leerlingen staan voor de **opwarming** op een rij. U bindt de uiteinden van een lang touw aan elkaar. Iedereen wordt geblinddoekt. Plaats alle spelers nu langsheen het touw. Enkel en alleen door met elkaar te praten, moet de hele groep nu met het touw in de hand in een vierkant gaan staan. Het touw moet, met andere woorden, na een tijd een perfect vierkant vormen.

U vertelt de leerlingen dat er nu vier activiteiten gepland staan: het stokkenschap, passeren op de bank, de knoop en samen naar de overkant.

Activiteit 1: Stokkenschap

- R** Alle leerlingen staan in een ruime kring met ongeveer een armlengte afstand van elkaar. Elke leerling heeft een stok.

Iedere leerling zet zijn/haar stok verticaal op de grond en houdt hem in evenwicht met één vinger bovenop de stok. Op uw teken wisselen ze van stok. U geeft aan of er linksom of rechtsom wordt gewisseld. De stok moet zo recht mogelijk blijven, zodat de andere leerling die gemakkelijk kan pakken. 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.

DIFFERENTIATIE

- Door de afstand tussen de leerlingen in de kring te verkleinen of te vergroten, kunt u de moeilijkheidsgraad aanpassen (hoe groter de afstand tussen de leerlingen, hoe moeilijker).
- 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.

TIP

Het spel kan ook als puntenspel gespeeld worden. Start bijvoorbeeld met 10 punten. Elke keer als een commando niet juist wordt uitgevoerd, gaat er een punt af. Het gaat hierbij om de groepsprestatie waarbij elke leerling medeverantwoordelijk is voor het rechtop blijven staan van de stok.

Activiteit 2: Passeren op de bank

U vraagt de leerlingen om groepjes te vormen van ongeveer 6 leerlingen.

- R** Verdeel de groepjes over de banken (een groep per bank). Per bank wordt elke groep nog eens in twee subgroepen verdeeld. De subgroepen gaan tegenover elkaar op de bank staan.

Als alle groepen klaar staan, geeft u een teken en gaan de leerlingen op de bank (of op de lijn) lopen. Hierbij moeten ze elkaar op een gegeven moment passeren zonder van de bank (of de lijn) te vallen. De leerlingen moeten samen overleggen hoe ze dit gaan doen.

DIFFERENTIATIE

Geef de leerlingen een opdracht mee over hoe ze elkaar moeten passeren. Bijvoorbeeld één voor één of met meerdere leerlingen tegelijk op de bank. U kunt hen eventueel ook een voorwerp meegeven om vast te houden.

Activiteit 3: De knoop

- R** Met uitzondering van twee leerlingen gaan alle leerlingen in een cirkel staan. Ze houden elkaars handen vast. De twee leerlingen worden bij aanvang van deze activiteit geblinddoekt.

U laat de leerlingen in de kring een menselijke knoop maken. Ze mogen hierbij de handen nooit loslaten. U kan hen tips geven. Ze moeten bijvoorbeeld over de armen heen kruipen, onder de armen doorgaan of om hun as draaien zonder de handen te lossen. Zodra de leerlingen denken dat de knoop moeilijk genoeg is, mogen de andere 2 leerlingen de blinddoek afnemen en erbij komen. Zij moeten de knoop ontrafelen zonder dat de handen losgemaakt worden. Het doel is dat er weer een mooie kring ontstaat.

DIFFERENTIATIE

U kunt de opdracht makkelijker of moeilijker maken, door meer of minder oplosers aan te wijzen.

Activiteit 4: Samen naar de overkant

- R** U maakt 2 lijnen met ongeveer 30 meter afstand ertussen. U kan deze aanduiden via het plaatsen van twee kegels per lijn. De leerlingen staan allemaal naast elkaar achter een lijn.

U geeft de leerlingen de opdracht om met x-aantal voeten (aantal leerlingen x 2) naar de overkant te stappen. Zodra iedereen aan de overkant is, geeft u dezelfde opdracht, maar nu met minder voeten. Het doel is dat de leerlingen elke keer met minder voeten naar de overkant gaan. Het is aan hen om te overleggen hoe ze dit samen oplossen.

TIP

De hele klas kan met slechts 2 voeten (of zelfs met 1 voet) naar de overkant gaan. De eerste leerling loopt op handen en legt zijn/haar voeten op de schouders van de leerling erachter. Die leerling loopt ook op zijn/haar handen, enzovoort. Het lijkt op een soort treintje met kruiwagens. De laatste leerling tilt de voeten van de voorlaatste leerling op en kan dan – lopend (op 2 voeten) of hinkelend (op één voet) - naar de overkant.

TIP

U kunt de klas in groepjes verdelen en hen een rekensom geven die te maken heeft met het aantal voeten. De leerlingen moeten in hun eigen groep de rekensom eerst oplossen voordat ze starten. De groep die als eerste aan de overkant is, mag als eerste het antwoord geven op de rekensom. Is het antwoord fout, dan krijgt de groep die als tweede over de lijn kwam de beurt.

DIFFERENTIATIE

Hoe minder voeten, hoe moeilijker de opdracht wordt. De opdracht wordt makkelijker door met kleinere groepjes (dus niet met de hele klas) te werken.

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

Omdat de activiteiten in deze les fysiek niet intens zijn, is een specifieke afkoeling voor een bepaalde spierengroep niet nodig. U bespreekt de les samen na (**reflectie**). Daarbij kunt u de volgende vragen stellen:

- Hoe heb je de les ervaren?
- Wat vond je makkelijk? Wat vond je moeilijk?
- Wat heb je in deze les geleerd?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

Vorbereiding op eigen spelactiviteit in les 8

U vertelt de leerlingen dat ze in de laatste les (les 8) zelf de sport- en spelactiviteiten zullen organiseren en begeleiden. U vraagt de leerlingen om hiervoor groepjes van 6 leerlingen te maken.

Per les kan slechts 1 groep een activiteit kiezen uit de uitgevoerde activiteiten. U stimuleert de groepen om alvast na te denken over wat zij willen doen in de laatste les. U geeft aan dat na afloop van elke les de voortgang van de voorbereidingen voor les 8 wordt besproken.

TIP

Herhaal deze oproep regelmatig en bespreek de keuze voor een activiteit en de plannen van de leerlingen regelmatig tijdens de reflectiemomenten aan het einde van de lessen. Zo kunnen de leerlingen hun ideeën delen en kunnen ze uw feedback meenemen in de verder uitwerking.

FITT-principe 1

LESDOEL	De leerling kan het FITT-principe toepassen bij fysieke activiteiten.	
MATERIAAL	• Stopwatch of chronometer • Beep test • Geluidsinstallatie • Vier kegels (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten, zoals een doek, touw, ...) • Tafel • Potlood en papier	Alle activiteiten Kern activiteit Kern activiteit Kern activiteit Kern activiteit Kern activiteit
AANDACHTSPUNT	• FITT staat voor Frequentie, Intensiteit, Tijd en Type. – Frequentie: hoe vaak je beweegt. – Intensiteit: hoe intensief je beweegt. – Tijd: hoelang je beweegt. – Type: wat voor soort oefening je doet.	

INTRODUCTIE

🕒 20 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat deze les in het teken staat van de basisprincipes van FITT. U legt hen kort uit waarvoor de afkorting staat. De **opwarming** gaat over hun hartslag bij het bewegen.

- R** Alle leerlingen zitten in een ontspannen houding verspreid in de zaal op de grond.

U verwijst naar de lessen natuuronderwijs en vertelt dat de hartfrequentie (het aantal hartslagen per minuut) aangeeft hoe het lichaam reageert op een bepaalde fysieke activiteit. Hoe meer iemand zich lichamelijk inspannt, hoe sneller het hart klopt. U vertelt aan de leerlingen dat ze in deze les hun hartfrequentie zullen meten.

U demonstreert met twee vingers ter hoogte van de halslagader of bij de pols hoe een leerling zijn/haar hartslag kan voelen. Geef de leerlingen even de tijd om op deze manier bij zichzelf hun hartslag te voelen. U vraagt daarna aan alle leerlingen om hun hartslag gedurende 20 seconden te tellen en vervolgens met 3 te vermenigvuldigen. Zo krijgen ze hun hartslag per minuut. U legt hen uit dat dit de rustfrequentie is. U vraagt de leerlingen om dit getal te onthouden of u schrijft dit ergens op.

Op uw teken gaan de leerlingen door elkaar lopen. U roept 'start'. Na 20 seconden roept u 'stop'. U vraagt iedereen om opnieuw de eigen hartslag gedurende 20 seconden te tellen. Vervolgens vermenigvuldigen ze hun getal met drie. U vraagt daarna klassikaal met hoeveel slagen het aantal hartslagen per minuut is toegenomen.

TIP

Ga even na welke hartslagen er geregistreerd worden. Leg uit waarom de hartslag tussen individuen aardig wat kan variëren. Verwijs daarbij naar het woord intensiteit: het intensief uitvoeren van een activiteit.

U laat de leerlingen nu een bekend tikspel spelen. U laat de leerlingen kiezen. Ze kennen veel varianten van tikspelen uit de voorgaande leerjaren. U maakt het tikspel vrij intensief door meer dan één tikker aan te wijzen. U vraagt de leerlingen om onmiddellijk na het tikspel te gaan zitten en hun hartslag gedurende 20 seconden te meten. U geeft opnieuw het start- en stopsignaal. U vraagt daarna klassikaal bij wie het aantal hartslagen per minuut is toegenomen en met hoeveel.

TIP

Opnieuw zal er heel wat variatie in hartfrequentie zijn als de reactie op het tikspel. Geef mogelijke verklaringen waarom sommige leerlingen een vrij lage hartslag meten en anderen juist een zeer hoge hartslag. Dit is bijvoorbeeld afhankelijk van hoe intensief de leerling meedoet, of hoe snel en hoe lang er gelopen werd.

KERN

🕒 30 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat ze nu de Shuttle run test of Beep test zullen doen.

- R** U markeert 2 eindlijnen op exact 20 meter van elkaar. U kan twee kegels bij elke eindlijn plaatsen. De leerlingen nemen plaats achter één eindlijn. U plaatst de geluidsinstallatie langs de zijlijn. U plaatst langs de zijlijn een tafel. Hierop legt u een chronometer, een potlood en een papier dat als scorebord dient.

U legt aan de leerlingen het doel uit van een beeptest. Een beeptest wordt ook wel 'piepjestest' genoemd. In de beeptest wordt er nagegaan hoelang iemand het volhoudt om in een steeds hoger tempo een afstand van 20 meter heen en weer af te leggen. Het tempo wordt aangegeven door een pieptoon via de geluidsinstallatie. Bij iedere pieptoon moet er weer 20 meter gelopen worden. Na elke minuut wordt de tijd tussen de twee pieptonen steeds iets minder, dus moet er steeds sneller gelopen worden. De test is afgelopen voor een leerling als hij/zij opgeeft of als hij/zij twee keer achter elkaar de 20-meterlijn niet binnen de tijd (dus voor de piep) heeft bereikt.

De leerlingen nemen op een rij plaats aan de start lijn. Op uw startsignaal lopen de leerlingen naar de andere eindlijn. U vertelt de leerlingen dat ze rustig kunnen beginnen om het langer vol te houden. U zorgt ervoor dat er in een gelijkmatig tempo wordt gelopen, zodat de eindlijn net overschreden wordt op de piep.

Zodra de test voor een leerling is afgelopen, gaat deze onmiddellijk naar de chronometer of stopwatch. De leerling registreert zijn/haar hartslag voor 20 seconden en vermenigvuldigt die met drie. Op het scorebord schrijft de leerling het getal op naast zijn/haar naam. U vertelt de leerlingen dat dit hun maximale hartfrequentie is.

TIP

Er zijn normtabelletten voor meisjes en jongens van alle leeftijden beschikbaar. U kan de resultaten van alle leerlingen registreren en afzetten tegenover de tabellen. U kan dit daarna aan iedereen individueel laten weten.

TIP

U vraagt alle leerlingen die uit de test zijn gestapt, na het registreren van de maximale hartfrequentie, vanaf de zijlijn de andere leerlingen aan te moedigen om de eindlijn te halen.

- R** Alle leerlingen gaan verspreid in de ruimte voor u staan of op de grond zitten.

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').

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

U bespreekt samen de les na (**reflectie**). U kan ze vragen naar hun algemene ervaringen met de beep test. Daarna bespreekt u met de leerlingen de hartslag die ze hebben geregistreerd na de beep test. U verwijst naar een veelgebruikte formule om de theoretisch maximale hartfrequentie te berekenen: $220 - \text{leeftijd}$. De theoretisch maximale hartfrequentie is dus voor alle leerlingen ongeveer gelijk. U geeft daarna verschillende redenen waarom de maximale hartfrequentie na de test lager is dan de theoretisch maximale hartfrequentie. Onder andere omdat je al wat herstelt voordat je begint te meten na de beep test, omdat het heel moeilijk is om echt tot het uiterste te gaan en omdat de formule niet 100% nauwkeurig is.

U rondt de les af met de belangrijkste informatie. Alle leerlingen kennen hun rustfrequentie en hun theoretisch maximale frequentie. Het verschil tussen beide frequenties is de inspanningsfrequentie. Dit is het aantal slagen dat het hart kan versnellen van rust tot maximale inspanning. Tot slot vertelt u dat ze tot minstens 50% van hun inspanningscapaciteit moeten bewegen om invloed te hebben op hun gezondheid.

Vorbereitung op eigen spelactiviteit in les 8

U geeft aan dat de activiteiten van deze les moeilijk passen als activiteit voor in les 8. Vanaf volgende les zullen de groepen een activiteit kunnen kiezen.

3 FITT-principe 2

LESDOEL	De leerling kan de intensiteit van zijn/haar inspanning evalueren en aanpassen aan het noodzakelijke niveau om een gezondheidseffect te bereiken.	
MATERIAAL	• Stopwatch of chronometer • Meerdere ballen • 12 kegels (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten, zoals een doek, touw, ...) • Lintmeter (bijvoorbeeld 50 meter) • Fluitje (bij voorkeur type scheidsrechterfluit)	Alle activiteiten Intro Kern activiteit 1 Kern activiteit 1 Kern activiteit 1
AANDACHTSPUNT	In deze les wordt er voortgebouwd op de verworven kennis van het FITT-principe uit de vorige les. De leerlingen kunnen de hartslag registreren en weten hoe hun lichaam reageert op maximale inspanning. De leerlingen hebben ook inzicht gekregen in hun individuele fysieke fitheid. In deze les wordt duidelijk gemaakt wanneer de intensiteit van een fysieke activiteit gezondheidshalve voldoende is.	

INTRODUCTIE

🕒 20 MINUTEN

- R** Laat alle leerlingen in een ontspannen houding op de grond zitten.

Voor de **opwarming** vraagt u aan alle leerlingen om hun hartslag gedurende 20 seconden te tellen en vervolgens met 3 te vermenigvuldigen. U registreert de rustfrequentie van de leerlingen.

Vervolgens start u met een bekend spel waarbij de intensiteit voor alle leerlingen vrij hoog is. U kiest bijvoorbeeld voor 'Gloeiende ballen'.

- R** U verdeelt de ruimte in twee delen. U plaatst in elk deel evenveel leerlingen en u gooit aan iedere kant evenveel ballen.

Op uw teken beginnen de leerlingen de ballen naar de andere kant te gooien. Het doel is om zo weinig mogelijk ballen te hebben op uw helft. U roept 'stop'. U Laat de leerlingen onmiddellijk na het spel gaan zitten en hun hartslag meten.

TIP

Opnieuw zal er heel wat variatie zijn als reactie op het spel. Geef mogelijke verklaringen waarom sommige leerlingen een vrij lage hartslag noteren en anderen een (zeer) hoge.

TIP

Herhaal nog even hoe de theoretisch maximale hartfrequentie wordt bepaald (220 min de leeftijd).

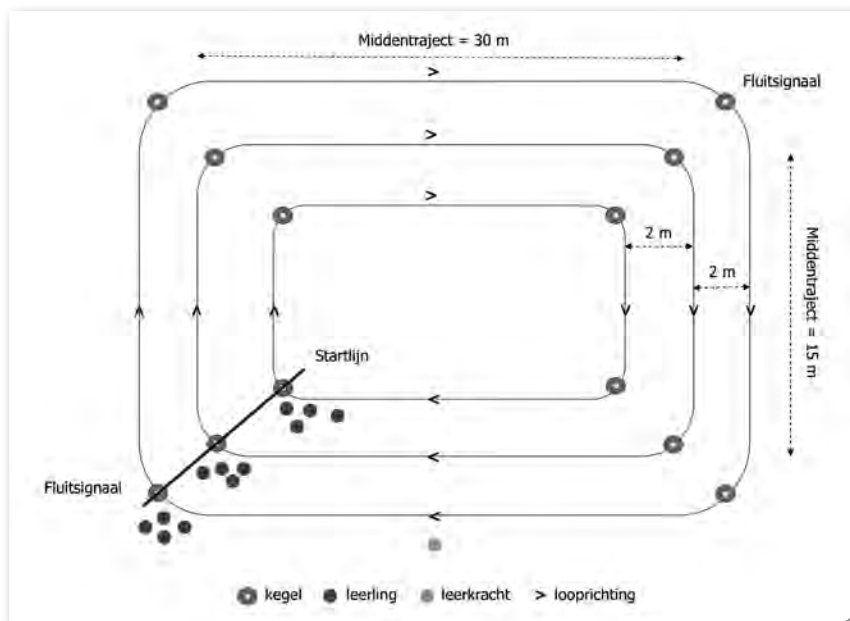
KERN

🕒 30 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat ze nu zullen werken rond intensiteit.

Activiteit 1: Tempo lopen op maat

- R** U zet (vooraf) het terrein uit zoals aangegeven op de afbeelding. De middelste rechthoek bedraagt 15 bij 30 meter. Het binnen- en buitentraject liggen op 2 meter van de middelste rechthoek (respectievelijk 11 bij 26 meter en 19 bij 34 meter). De drie trajecten worden gemarkeerd door middel van 4 kegels of iets anders wat stevig is en niet gauw omvalt.



U vraagt de leerlingen om plaats te nemen aan de startlijn in het traject dat het best bij hun fysieke mogelijkheden past. U kan hierbij de resultaten van de Shuttle run test (zie vorige les) nemen als leidraad. De leerlingen die in die test het eerst afvielen, nemen plaats in het binnentraject. De leerlingen die over de beste fysieke conditie beschikken, nemen plaats in het buitentraject.

Er wordt met de klok mee rond de kegels gelopen. U legt uit dat de leerlingen in groep rond de kegels zullen lopen. Dit is de tempoloop, ieder in het eigen gekozen traject. Geef om de 18 seconden een fluitsignaal (zie tabel: bovenste schema). Op uw fluitsignaal moet de voltallige groep afwisselend aan de startlijn of bij de kegels diagonaal tegenover de startlijn zijn. Als dit lukt, lopen de leerlingen op het middentraject ongeveer 9 km/u, terwijl de leerlingen in het binnen- en buitentraject 1,6 km/u trager of sneller lopen.

	km/u	m/s	s
buitentraject	10,6	2,9	18
middentraject	9	2,5	18
binnentraject	7,4	2,1	18
buitentraject	11,9	3,3	16
middentraject	10,1	2,8	16
binnentraject	8,3	2,3	16

U stopt na ongeveer 3 minuten tempolopen om de hartfrequentie te laten meten. Elke leerling bepaalt zelf of hij/zij weer in hetzelfde traject opstart, of een sneller of trager traject gaat lopen en dus voor een traject meer naar binnen of naar buiten kiest. U start de tempoloop opnieuw op en laat de leerlingen na ca. 6 minuten weer de hartfrequentie meten.

TIP

De beginsnelheid is relatief laag gekozen voor leerlingen van ca. 12 jaar oud. Het schema kan uiteraard eenvoudig aangepast worden door de pauzes tussen de fluitsignalen korter of langer te maken. In bovenstaande tabel wordt onderaan een sneller schema opgegeven met fluitsignalen om de 16 seconden.

TIP

U herhaalt hoe ze de inspanningscapaciteit kunnen berekenen. De rustfrequentie wordt afgetrokken van de theoretisch maximale frequentie. Het resultaat gedeeld door 2 (50%) wordt bij de rustfrequentie opgeteld. Dit geeft de frequentie aan waar we net boven willen zitten tijdens de tempoloop.

Activiteit 2: Go – Stop – Draai

- R** Alle leerlingen staan in een rij op een zijlijn van het speelveld.

Op uw commando 'Go' sprinten ze vooruit. Op het commando 'Stop' komen ze zo snel mogelijk tot volledige stilstand. Op het commando 'Draai' draaien ze 180° van richting. Het doel is om maximale inspanning te leveren. Dus ze moeten zo snel mogelijk lopen, stoppen en draaien. Zodra de activiteit start met het commando 'Go', geeft u gedurende een minuut het ene commando na het andere, met verschillende tussenpauzes. U kiest de commando's zodanig dat er maximale constante inspanning wordt geleverd en er minimaal wordt stilgestaan.

U spreekt met de leerlingen op voorhand af dat de inspanning ongeveer 1 minuut zal duren. U kan een chronometer gebruiken om de tijd in het oog te houden. Het laatste commando is 'Zit'. De leerlingen gaan onmiddellijk zitten en meten hun hartslag. U kan met een chronometer 20 seconden aangeven waarna ze het getal vermenigvuldigen met drie. Door de aard van de inspanning zal de hartslag zeer hoog zijn. Na 2 minuten rust, wordt de hartslag opnieuw gemeten. U bespreekt de verschillen tussen de twee getallen.

TIP

Leg aan de leerlingen uit dat hoe snel je herstelt na een inspanning, een goede maat is voor je uithoudingsvermogen en fysieke fitheid. Meet daarom je hartslag direct na de inspanning: deze moet maximaal 220 min je leeftijd zijn.

TIP

Heb je een goede conditie, dan moet je hartslag na 2 minuten 2/3 van de eerste meting zijn. Bijvoorbeeld: was je hartslag direct na de test 180, dan moet die na 2 minuten rust 120 zijn.

AFSLUITING

🕒 10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen gaan verspreid in de ruimte voor u staan of op de grond zitten.

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').

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

De nabespreking (**reflectie**) is heel belangrijk om de leerlingen duidelijk te maken dat niet elke inspanning een gezondheidseffect genereert. De intensiteit moet voldoende hoog zijn. Dat wil zeggen hoger dan 50% van de inspanningscapaciteit. Stimuleer de leerlingen om voorbeelden van sporten te bedenken waarbij de hartfrequentie voortdurend of juist nooit hoger is dan 50% van de inspanningscapaciteit. U kan hetzelfde doen met activiteiten in het dagelijkse leven.

Vorbereiding op eigen spelactiviteit in les 8

U vraagt of er een groep een activiteit van de afgelopen les kiest als basis voor hun eigen activiteit in de laatste les.

LESDOEL	De leerling: • kan de oog-handcoördinatie en dribbeltechniek bij basketbal toepassen. • kan zich oriënteren in de ruimte bij het basketballen. • kan de basistechniek van het doelen en rebounden bij het basketballen toepassen.	
MATERIAAL	• 2 basketbaltorens of ringen waarin een bal geworpen kan worden • Basketballen – aantal afhankelijk van activiteit • 10 spots (bijvoorbeeld met tape) • Vestjes of lintjes: 3 of 2 kleuren (alternatief: op basis van kleur T-shirt groepen vormen)	Alle activiteiten Alle activiteiten Intro activiteit 1 Kern activiteit 4
AANDACHTSPUNT	In deze les worden meer activiteiten aangeboden dan de voorziene tijd zal toelaten. U kunt op basis van het niveau van de leerlingen zelf een selectie maken in de activiteiten. U kunt ook kiezen op met twee of meer groepen apart te werken, waar de meer gevorderde leerlingen de activiteit zelfstandiger uitvoeren. Zoals in de inleiding van dit leerlingenboek aangegeven, kunt u er ook voor kiezen deze les te spreiden over twee of meerdere lessen en alle activiteiten aan bod laten komen.	

INTRODUCTIE

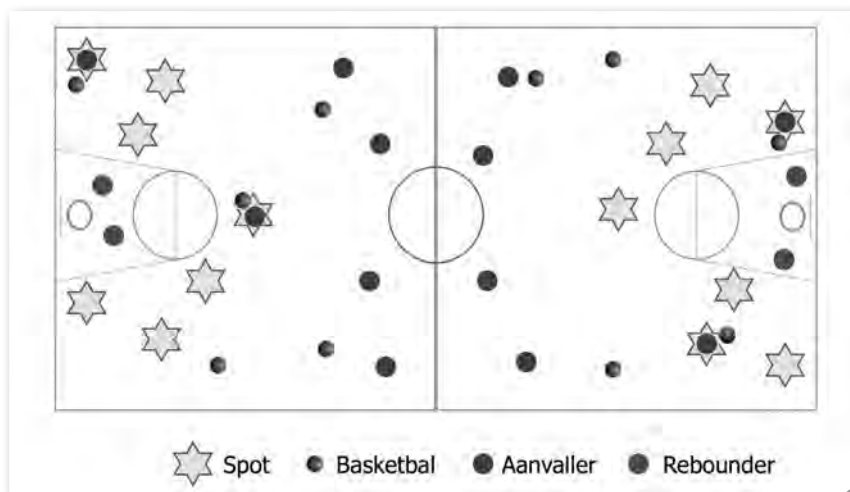
⌚ 20 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat basketbal centraal staat in deze les. Tijdens de opwarming worden de basistechnieken (dribbelen, passen, vangen) en de ruimte-oriëntatie van leerjaar 7 kort herhaald.

Activiteit 1: Werpen

R De leerlingen worden in twee groepen verdeeld (aanvallers en *rebounders*). Er wordt op twee halve terreinen gespeeld. Op ieder speelhelft is een basketbaltoren of een ring waarin een bal kan geworpen worden. U legt op ieder speelhelft 5 basketballen en 5 spots. U markeert (met krijt of tape) langs beide speelhelften vijf willekeurige spots van waar de leerlingen zullen moeten werpen.

De aanvallers pikken een bal op, dribbelen op een correcte manier naar een spot op het terrein en werpen de bal met de technieken die ze vorige leerjaren aanleerden. Daarna lopen ze terug naar de middenlijn. Ze gaan in de rij staan en pikken een nieuwe bal op (zie afbeelding). Probeer te variëren in de plekken vanwaar ze zullen werpen.



TIP

Stop af en toe de activiteit om feedback te geven over de techniek van het werpen.

TIP

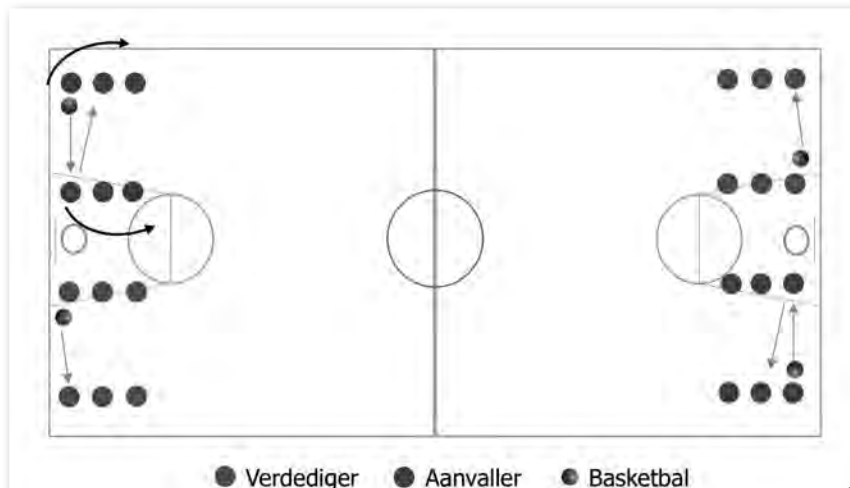
Wissel regelmatig de rebounders.

DIFFERENTIATIE

U kan ook rebounders in het veld plaatsen. Zij moeten dan proberen rondom de bucket (de zone voor de ring) de worp tegen te houden. De verdedigers (rebounders) zijn de enige spelers die in de bucket (het gebied direct om de basket) mogen komen. Zij proberen zoveel mogelijk rebounds (recupereren van de bal als verdediger) te nemen zonder dat de bal de grond raakt. Na het nemen van de rebound wordt de bal vrij het veld ingegooid waar hij wordt opgepikt door de aanvallers.

Activiteit 2: Niagara

- R** Verdeel de spelers in vier groepen van minstens 6 spelers. Stuur elke groep naar een hoek van het basketbalterrein. Zet de spelers per groep in 2 rijen (de frontrijen) tegenover elkaar en geef elke groep 1 bal.



De spelers starten aan de baseline en moeten proberen zo snel mogelijk de middenlijn te bereiken. Ze verplaatsen zich door de bal heen en weer te passen tussen de frontrijen. De bal start aan de baseline. Na de *pass* sluit de speler achter in zijn/haar rij aan, zo dicht mogelijk bij de laatste speler van de rij. Als iemand de bal laat vallen, moet de volledige groep terug naar de baseline. De winnende groep is de groep die als eerste bij de middenlijn is.

TIP

Spelers zullen proberen sneller de middenlijn te bereiken door na de pass niet dicht bij de laatste speler van hun rij aan te sluiten. Vraag de leerlingen om er goed op te letten dat ze dicht bij de laatste speler aansluiten of de groep moet herbeginnen van de baseline.

DIFFERENTIATIE

Door de frontrijen verder van elkaar te zetten, wordt het passen en vangen moeilijker.

KERN

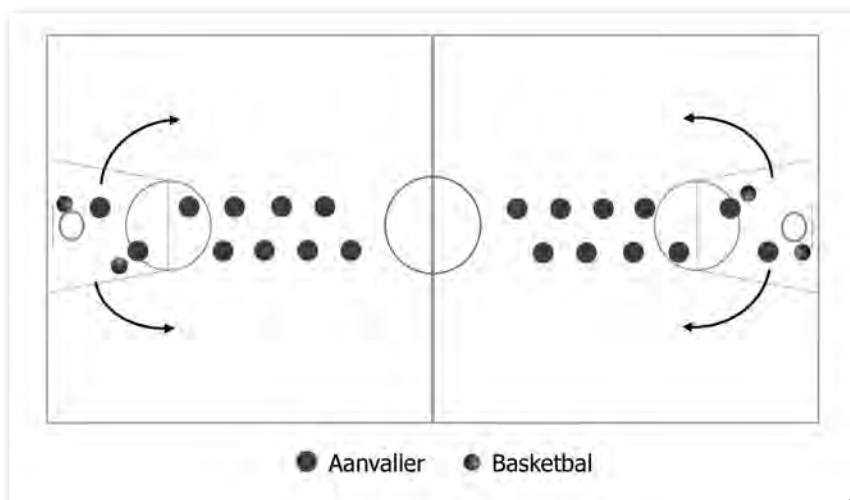
⌚ 40-45 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat nu de focus ligt op de basistechniek van het doelen en rebounden (verdedigen). Dit wordt toegepast in varianten van het spelen van meerderheidssituaties. Aan het einde van de les worden wedstrijdjjes *streetball* gespeeld.

Activiteit 1: Kettingrebound

- R** Er wordt op 2 halve terreinen gespeeld. Op elk terrein kunnen telkens 2 groepen spelers tegelijkertijd de activiteit uitvoeren. Elke groep krijgt een basketbal. U heeft dus 4 basketballen nodig.

De spelers gaan in een rij achter elkaar staan met het gezicht naar de basket. De voorste speler in de rij heeft de bal, dribbelt naar de basket en werpt de bal hard tegen het bord en sluit achter in de rij aan. De tweede speler volgt, neemt de *rebound*, werpt op zijn/haar beurt de bal tegen het bord en sluit achter in de rij aan. Nu neemt de derde speler de *rebound*. Als de spelers dit goed doen, kan de activiteit onafgebroken voortgezet worden totdat u het stopsignaal geeft.



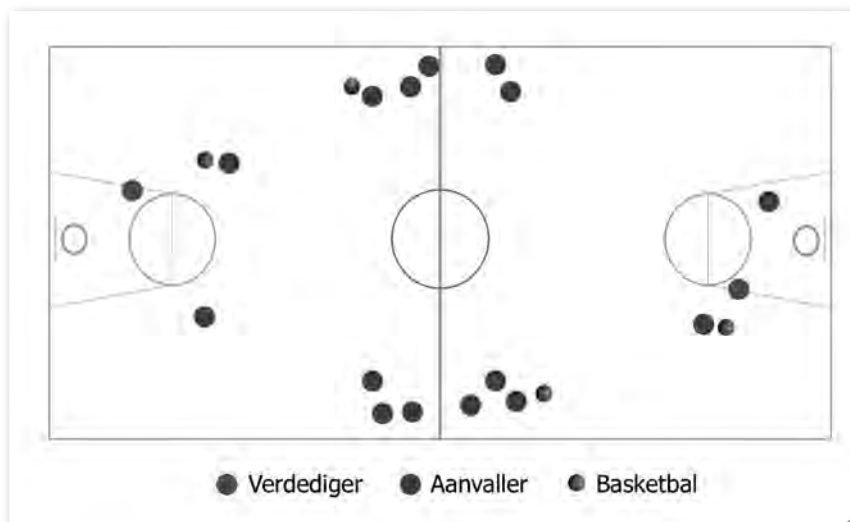
TIP

Leg de nadruk op het samenspel. Ze moeten proberen om de activiteit niet te onderbreken. Daarom is het belangrijk om de bal niet lukraak tegen het bord te werpen, maar snel even over de schouder te kijken waar de medespeler zich bevindt. Zo kan de kracht van de worp aangepast worden aan de positie van de speler die de rebound moet nemen.

Activiteit 2: Twee-tegen-een

- R** Er wordt op twee halve terreinen gespeeld. Een verdediger neemt plaats onder de basket. De andere leerlingen zetten zich klaar aan de middenlijn.

Vanaf de middenlijn zetten de spelers de twee-tegen-een-situatie in. De speler die probeert te scoren (de aanvaller) wordt de nieuwe verdediger. De oorspronkelijke verdediger en de andere aanvaller lopen via de zijlijnen naar de middenlijn. Ze sluiten aan bij de groepen op de middenlijn.



TIP

Geef duidelijk de opdracht dat er gemakkelijk gescoord dient te worden. Dat wil zeggen door middel van een lay-up. De speler met de bal geeft enkel de pass als de verdediger dichtbij komt.

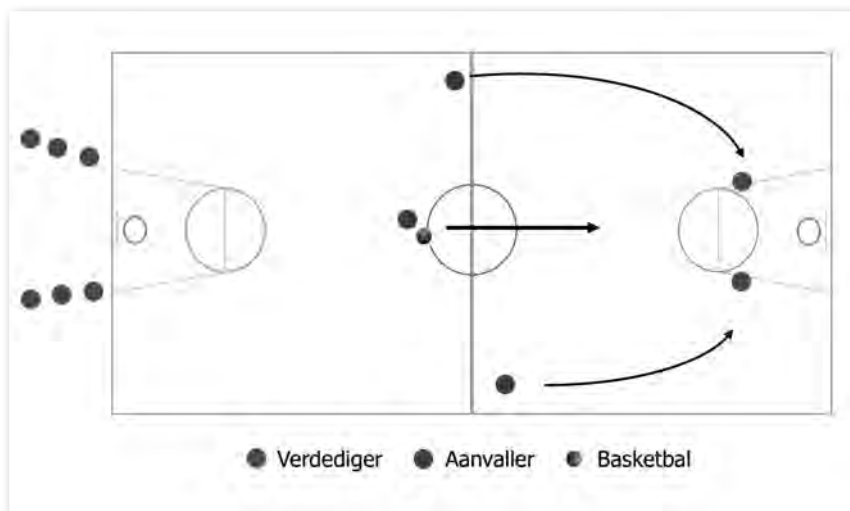
TIP

Geef ook voldoende aandacht aan de rebound. Als de doelpoging mislukt, proberen zowel verdediger als aanvaller de rebound te nemen.

Activiteit 3: Drie-tegen-twee

R Er wordt met de voltallige groep op het volledige basketbalterrein gespeeld. U heeft 1 basketbal nodig.

Deze activiteit is iets complexer, omdat ze in beide richtingen loopt. Drie aanvallers zetten de aanval in vanaf de eigen speelhelft. Twee verdedigers wachten hen op in de eigen bucket. De drie-tegen-twee-meerderheidssituatie wordt gespeeld (op de rechterspeelhelft in de afbeelding). De speler die de doelpoging waagt, gaat samen met de twee verdedigers in de andere richting in de aanval (de twee andere aanvallers wachten in de bucket op de rechterspeelhelft). Op de linkerspeelhelft (in de afbeelding) hebben ondertussen twee verdedigers vanachter de *baseline* hun plaats in de bucket ingenomen. Nu wordt daar de drie-tegen-twee-meerderheidssituatie gespeeld. Ook nu gaat de speler die de doelpoging ondernam met de twee verdedigers in de aanval. Ze lopen naar de rechterspeelhelft. Zo gaat de activiteit door totdat iedereen eens aanvaller en verdediger is geweest.



TIP

Deze activiteit vraagt veel concentratie, omdat de taken voortdurend wisselen. U heeft een sturende rol. Als bepaalde transities van aanval naar verdediging niet vlot verlopen, ondersteun de transities dan verbaal door de namen van de verdedigers en aanvallers te noemen. Na enkele minuten hebben de leerlingen dit meestal begrepen en verloopt de activiteit vlot.

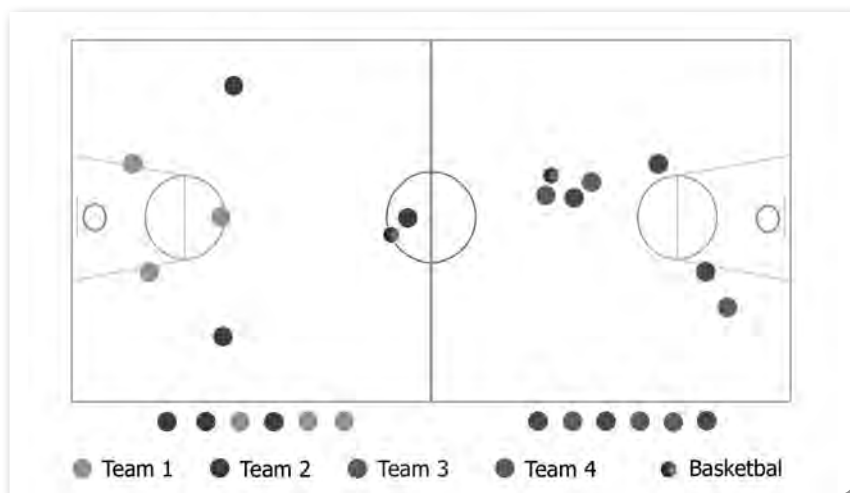
TIP

Indien de drie-tegen-twee-situatie niet succesvol afgerond wordt, leg dan even de activiteit stil en leg uit hoe deze situatie gespeeld moet worden. De bal is bij de aanvaller in het midden (de spelverdeler). De flankaanvallers moeten voor de bal zijn en in de bucket insnijden in een hoek van 45°. Afhankelijk van de keuze van de verdedigers komt steeds een van de drie aanvallers vrij onder de basket. De spelverdeler moet lang genoeg wachten om al dan niet een pass te geven tot de verdedigers hun keuze gemaakt hebben.

Activiteit 4: Streetball: 3x3-basketbal

- R** *Streetball*, of 3x3-basketbal, wordt op een half basketbalterrein gespeeld naar 1 basket. Verdeel de groep in 4 ploegen. Zorg ervoor dat de groepsleden elkaar herkennen aan de hand van een gekleurd vestje of lintje. Elke ploeg kan 3 spelers tegelijk opstellen. Voor elke speelhelft heeft u 1 basketbal nodig.

Een aanval wordt steeds gestart vanuit de middencirkel. Dus als een verdedigende rebound wordt genomen, dan moet de bal eerst naar de middencirkel gebracht worden voordat de aanval kan worden ingezet. Elke score binnen de driepuntlijn is 1 punt waard. Een score buiten de driepuntlijn is 2 punten waard.



TIP

Er wordt gespeeld zonder scheidsrechter. In de geest van fair play worden fouten door de spelers zelf toegegeven. Enkel bij discussie komt u tussenbeide en neemt u een beslissing. Aangezien er op twee helften tegelijk wordt gespeeld, kan het noodzakelijk zijn om enkele leerlingen aan te stellen als observator om bij discussie de beslissing te nemen. Discussies worden echter zoveel mogelijk vermeden.

In totaal worden er 3 wedstrijden van elk 10 minuten gespeeld. De partij die de meeste wedstrijden heeft gewonnen, is de winnaar van het toernooi. Bij gelijkspel telt het totaal aantal punten dat is gescoord.

TIP

Laat de teamleden genoeg wisselen, zodat iedereen kan spelen.

AFSLUITING

🕒 5 MINUTEN

- R** Alle leerlingen stellen zich op in een cirkel.

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').

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

U vertelt iets meer over *streetball* als recreatieve activiteit, maar ook over de erkenning die het kreeg in 2017 als Olympische discipline. Geef de leerlingen de ruimte om vragen te stellen.

Voorbereiding op eigen spelactiviteit in les 8

U vraagt of er een groep een activiteit van de afgelopen les kiest als basis voor hun eigen activiteit in de laatste les. Uit deze les mogen twee groepen kiezen uit de activiteiten. De activiteiten moeten wel verschillend zijn van elkaar.

LESDOEL	De leerling kan de basistechnieken van het judo technisch correct uitvoeren.	
MATERIAAL	• Tatami (reeks van matten tegen elkaar in een vierkant) • Softballen	Alle activiteiten Kern activiteit 1
AANDACHTSPUNTEN	• In leerjaar 7 maakten de leerlingen kennis met de edele kunst van zelfverdediging: Judo. Tijdens twee lessen werd vooral gewerkt rond respect voor zichzelf en anderen, waarbij de basiselementen van grond- en werptechnieken werden meegegeven. Voor de grondtechnieken zijn de houdgrepen Kesa Gatame en Kata Gatame geïntroduceerd. Voor de werptechnieken waren dit Osoto-Gari en Ouchi-Gari. • Ook nu staan veiligheid en respect centraal. Daarom is als opwarming voor een herhaling van de valtechnieken gekozen. Daarna wordt verder gewerkt aan een goede technische uitvoering van de Kesa Gatame en Kata Gatame. Tenslotte wordt een nieuwe worp, de Okuri Ashi Barai oftewel de beenveeg, geïntroduceerd. Ook een variant hiervan, de Hiza Guruma, wordt ingeoefend. Gedurende de hele les wordt het belang van samenwerken bij het aanleren van de technieken benadrukt. • Het beschikbare materiaal is belangrijk voor de opbouw van de judolessen. In deze les wordt er uitgegaan van de beschikbaarheid van een zachte ondergrond (bij voorkeur een Tatami). • Om de werptechnieken goed te kunnen uitvoeren, is het belangrijk een goede uitgangshouding (basispakking) te kunnen aannemen. Hiervoor is er een stevige greep aan mouw en kraag noodzakelijk. Vraag daarom aan de leerlingen om een oude grote T-shirt mee te brengen. • Afhankelijk van het niveau van de groep, kunt er voor kiezen om slechts een deel van de activiteiten uit te voeren zodat de leerlingen deze goed beheersen (ook voor deze les kunt u opteren om de les te spreiden over meerdere lessen om alle technieken grondig in te oefenen).	
VOORBEREIDING	• Vraag aan de leerlingen om een oude grote T-shirt mee te brengen. • Raadpleeg videomateriaal op het internet indien u niet bekend bent met de nieuwe werptechnieken (bijvoorbeeld YouTube).	

INTRODUCTIE

🕒 15 MINUTEN

U start de **opwarming** met een herhaling van de filosofie van judo en de gebruikte terminologie. U vraagt de leerlingen om tijdens de hele les hun oude grote T-shirt te dragen.

Activiteit 1: Herhaling van de filosofie van judo en de gebruikte terminologie

- R** De leerlingen staan op een rij aan 1 zijde van de tatami. U staat aan de overzijde van de tatami.

U groet de tatami voordat u deze betreedt. U groet daarna de leerlingen door middel van een buiging. De leerlingen groeten en betreden de tatami. Ze gaan voor u zitten.

U herhaalt het belang van het hebben van respect voor jezelf en anderen. Bij het beoefenen van judo leren de leerlingen samen te werken om zich de vaardigheden tori en uke eigen te maken. De leerling werpt zelf (tori) en wordt op zijn/haar beurt geworpen (uke). Tori is degene die bij een oefening een techniek uitvoert. Uke is degene die de technische worp ondergaat.

TIP

Maak gebruik van de termen **tori** en **uke** bij het uitleggen en demonstreren van de worpen.

De andere belangrijke termen worden door vraag en antwoord opgefrist.

- judo = zachte weg
- judoka = hij/zij die het judo beoefent
- obi = judoband
- tatami = judomat
- tori = hij/zij die werpt
- uke = hij/zij die de worp ondergaat
- maita = stop, de tegenstander geeft op
- Osoto-Gari en Ouchi-Gari = werptechnieken
- ne-waza = grondtechnieken

Daarna vertelt u de leerlingen dat ze de valtechnieken zullen herhalen.

R De leerlingen nemen een vrije plaats in op de tatami.

U demonstreert achtereenvolgens de vier valtechnieken. Daarna oefenen de leerlingen.

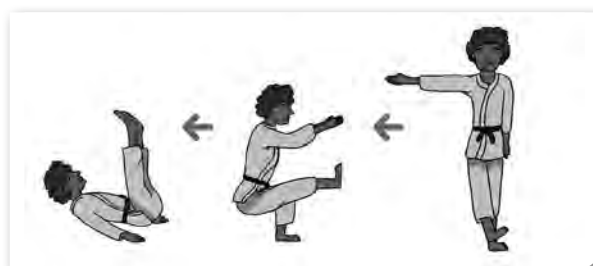
• **Val achterwaarts**

Ga vanuit gestrekte stand met de armen horizontaal voorwaarts op de hielen zitten en val achteruit. Rol af over een gekromde rug met het hoofd voorwaarts gebogen en sla met beide armen af op de tatami.



• **Val zijwaarts**

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.



• **Voorwaartse rol**

Maak met de rechtersoet 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 op de tatami.



- **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 ingeoefend worden.



TIP

Leg de nadruk op het afslaan met de armen op de tatami om de val te breken.

KERN

🕒 35 MINUTEN

Activiteit 1: Kumi-Kata of Judopakking

- R** Enkele softballen worden willekeurig over de tatami verspreid. De leerlingen nemen per 2 een vrije plaats in op de tatami.

De leerlingen nemen elkaar vast in de basis-judopakking (Kumi-Kata). Dit betekent met de linkerhand aan de mouw van de tegenstander en met de rechterhand in de kraag van de tegenstander.



Kumi-Kata

Op uw teken proberen de leerlingen de tegenstander uit evenwicht te brengen, tegen een softbal te laten aanlopen of een voet buiten de tatami te laten plaatsen. Als dit lukt, blazen ze even uit. De basis-judopakking wordt weer aangenomen en ze beginnen opnieuw.

TIP

Ze mogen elkaar niet loslaten. Maar om de tegenstander te verrassen, kan er wel plots minder kracht gezet worden. Als de tegenstander valt, wordt deze begeleid in zijn/haar val.

Activiteit 2: Werptechnieken Osoto-Gari en Ouchi-Gari

- R** De leerlingen nemen hun plaats in op de tatami in groepen van drie: twee judoka's en een scheidsrechter.

Dit is een herhaling van de werptechnieken die ze hebben geleerd in leerjaar 7.



Werptechnieken Osoto-Gari (links) en Ouchi-Gari (rechts)

U demonstreert eerst de werptechniek Osoto-Gari. Het is belangrijk dat tori (in het wit) de worp uitvoert en uke (in het blauw) deze ondergaat. Op het teken van de scheidsrechter wordt de worp ingezet. Tori trekt uke aan de rechterarm fors naar voor, waardoor het lichaamsgewicht van uke op het rechterbeen terecht komt. Vervolgens maait het rechterbeen van tori als een sikkel het rechterbeen van uke weg.

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 moet zijn, namelijk dat niemand zich in jouw ruimte begeeft en je dus niet kan botsen.

Als iedereen in alle functies de Osoto-Gari heeft inge oefend, wordt de Ouchi-Gari ingeleid. Tori (in het wit) gaat met het lichaam vooruit op de borst van uke (in het blauw). Tori maait vervolgens met het rechterbeen het linkerbeen van uke binnenwaarts onderuit waardoor uke op de rug valt.

Activiteit 3: Nieuwe werptechnieken: Okuri-Ashi-Barai en Hiza-Guruma

R De leerlingen nemen een plaats in op de tatami in groepen van drie: twee judoka's en een scheidsrechter.

U demonstreert de werptechnieken: Okuri-Ashi-Barai en Hiza-Guruma. Het is belangrijk dat tori de worp uitvoert en uke deze ondergaat. De leerlingen pakken elkaar vast in de basispakking.

- Okuri-Ashi-Barai
 - (a) Stap uit met links.
 - (b) Veeg de linkervoet naar rechts en neem de rechtervoet van de tegenstander mee.
 - (c) Trek terwijl aan zijn/haar linkerarm.
 - (d) Op deze manier wordt de tegenstander gekanteld en valt hij/zij op de grond.Herhaal dit een aantal keer en wissel van rol (uke & tori).

- Hiza-Guruma

Hier geldt dezelfde uitvoering als bij de Okuri-Ashi-Barai, maar nu veegt de tori met de linkervoet naar de rechterknie van de uke.

TIP

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

TIP

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

TIP

Herhaal nogmaals dat uke de worp ondergaat en op deze manier de werptechniek van tori helpt ontwikkelen.

TIP

Raadpleeg op voorhand ter voorbereiding van deze activiteit video materiaal op het internet indien u niet bekend bent met de nieuwe werptechnieken (bijvoorbeeld YouTube).

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).

Het is belangrijk om de specifieke taak van de uke te verwoorden.

1. Pak de tori goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de kraag).
2. Laat u door de tori uit balans brengen.
3. Houd u vast aan de kraag van de tori tijdens de val.
4. Sla af op de tatami met uw vrije arm.

TIP

Vergeet niet alle technieken in symmetrie te doen.

AFSLUITING

🕒 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 (**reflectie**). U kunt ook vragen naar welke technieken eenvoudig en moeilijk waren. Zorg er echter voor dat hierdoor de kwaliteit van het stretchen niet vermindert.

- R** Alle leerlingen gaan op de tatami voor u zitten (U-vorm).

U benadrukt nogmaals het respect voor de tegenstander en het gedachtegoed van de sport: Judo hoort thuis op de tatami, niet op het schoolerf. Het is belangrijk de leerlingen te informeren over judoverenigingen in Suriname en de mogelijkheden tot naschoolse judosport.

Vorbereitung op eigen spelactiviteit in les 8

U vraagt of er een groep een activiteit van de afgelopen les kiest als basis voor hun eigen activiteit in de laatste les.

LESDOEL	De leerling kan in interactie met andere spelers plezier beleven aan het voetbalspel.	
MATERIAAL	• 2 voetballen • 24 kegels (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten, zoals een doek, touw, ...) • 4 doelen (alternatief: kegels)	Alle activiteiten Intro optioneel Kern activiteit
AANDACHTSPUNT	In leerjaar 7 werd vooral voetbaltechnisch gewerkt. Dat wil zeggen aan de oog-voetcoördinatie, met aandacht voor onder andere de controle van de bal uit stilstand en in beweging, het passen en aannemen van de bal, het gericht trappen en koppen van de bal. In dit leerjaar wordt vooral voetbalplezier nagestreefd met een aanbod van voetbal in verschillende varianten. In alle aangeboden varianten staat de interactie met mede- en tegenspelers centraal.	

INTRODUCTIE

🕒 10 MINUTEN

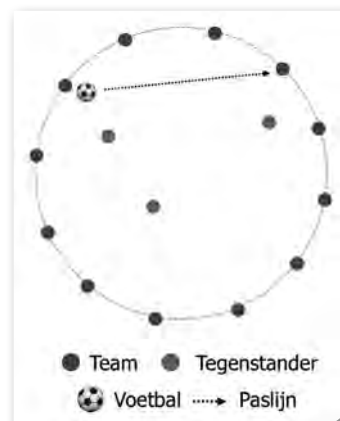
U vertelt de leerlingen dat ze als **opwarming** 'Rondo 12:3' gaan spelen. Het eerste cijfer staat voor het aantal teamspelers en het tweede cijfer voor het aantal tegenstanders. Het uitgangspunt is hier dat er 30 leerlingen in de klas zitten. U verdeelt de leerlingen in 2 groepen. In elke groep zijn dan er 12 teamspelers en 3 tegenstanders, maar deze aantallen kunt u aanpassen in functie van het aantal leerlingen.

- R** Met uitzondering van drie spelers vormen alle andere spelers van een groep een team. Zij maken een cirkel. De overige drie spelers nemen plaats in het midden van de cirkel.

De teamspelers (in het blauw) spelen de bal snel naar elkaar, terwijl de cirkelspelers (in het grijs) de bal proberen te onderscheppen. Als dit lukt, worden de twee cirkelspelers gewisseld met twee teamspelers en begint de oefening opnieuw.

DIFFERENTIATIE

Goede spelers kunnen met hun 'slechte' been spelen (dus rechtsbenige speelt alleen met links of andersom). U kan ook de cirkel kleiner of groter maken. Hoe groter de cirkel, hoe gemakkelijker voor het team en hoe moeilijker voor de tegenstanders. U kan ook mededelen dat teamspelers de bal niet naar de speler die naast ze staat mogen spelen.



TIP

Als er meer ballen zijn, kunnen er kleinere groepjes gevormd worden. U kan ook 3:1 spelen in een driehoek of 6:2 in een rechthoek.

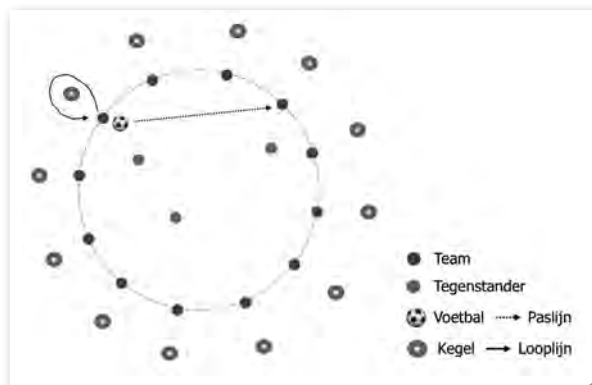
TIP

Rondo's zijn goed voor onder andere het combinatiespel, het opjagen van de bal, de algemene conditie, explosiviteit en het voetenwerk.

TIP

Het is zeer intensief voor de cirkelspelers, dus vervang deze tijd indien het onderscheppen van de bal niet lukt.

U kan ook een **variatie** spelen op 'Rondo 12:3'. U plaatst buiten het speelveld op 1,5 m achter elke teamspeler een kegel. Nadat een teamspeler een bal heeft gespeeld, moet hij/zij om zijn/haar kegel sprinten. Er kan dus niet direct op dezelfde speler terug worden gespeeld.



KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit: Toernooi 6 tegen 6

U vraagt de leerling om 4 teams te vormen van 6 tot 8 leerlingen (2 reservespelers).

- R** Er wordt op 2 helften gespeeld met telkens 2 doelen. U voorziet een voetbal voor elke helft.

Er worden 3 wedstrijden gespeeld van elk 10 minuten. Het team met de meeste doelpunten is de winnaar van de wedstrijd. Mocht er nog tijd over zijn, kan er nog een finale gespeeld worden tussen de twee beste teams. Er kan ook een troostfinale worden gespeeld tussen de teams die gerangschikt zijn op plaats 3 en 4.

Er wordt gespeeld zonder scheidsrechter. In de geest van *fair play* worden fouten door de spelers zelf toegegeven. Enkel bij discussie komt u tussenbeide en neemt u een beslissing. Aangezien er op twee helften tegelijk wordt gespeeld, kan het noodzakelijk zijn om enkele leerlingen aan te stellen als observator om bij discussie de beslissing te nemen. Discussies worden echter zoveel mogelijk vermeden.

TIP

Als het veld niet groot genoeg is voor 6 tegen 6, maak kleinere groepjes, bijvoorbeeld 4 tegen 4.

TIP

Als er geen 2 doelen per veld zijn, kunt u ervoor kiezen om te spelen met 'het recht van aanval halen'. Hiermee wordt bedoeld dat een aanval steeds wordt gestart vanuit de middencirkel. Dus als de verdedigende partij de bal heeft afgepakt, dan moet de bal eerst naar de middencirkel gebracht worden voordat de aanval kan worden ingezet.

TIP

Verdeel de betere voetballers over de teams, zodat de teams zoveel mogelijk gelijkwaardig aan elkaar zijn. Benadruk dat alle spelers de bal moeten krijgen, niet alleen de betere voetballers.

AFSLUITING

⌚ 10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen stellen zich op in een cirkel.

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').

Daarna bespreekt u samen de les (**reflectie**). U kan ze vragen naar hun algemene ervaringen. Geef de leerlingen ook de mogelijkheid om vragen te stellen.

Vorbereiding op eigen spelactiviteit in les 8

U vraagt of er een groep een activiteit van de afgelopen les kiest als basis voor hun eigen activiteit in de laatste les. U vraagt welke groep nog moet kiezen. Eén groep kan een activiteit kiezen uit deze les.

LESDOEL	De leerling kan de slagen technisch correct uitvoeren.	
MATERIAAL	• Volleyballen • Volleybalnet	Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 2
AANDACHTSPUNT	Volleybal is een zeer technische discipline. Daarom besteedt deze les veel aandacht aan een correcte technische uitvoering van de slagen. Om het spelconcept van volleybal te begrijpen, hebben de leerlingen in leerjaar 7 toegewerkt naar het spel netbal. Hierdoor werd het concept niet steeds verstoord door technische onvolmaaktheden. In dit leerjaar wordt het spelconcept van beachvolleybal gebruikt om de leerlingen voldoende <i>feeling</i> te laten krijgen met de verschillende functies van de spelers tijdens het spel.	

INTRODUCTIE

⌚ 10-15 MINUTEN

De **opwarming** gebeurt zonder bal.

- R** De leerlingen staan op beide zijlijnen van het volleybalveld met hun gezicht naar elkaar. U staat op een van beide servicelijnen goed zichtbaar voor alle leerlingen.

U demonstreert de bewegingen waarbij u alle gewrichten en alle grote spiergroepen aanspreekt. Geef bijzondere aandacht aan de schouders en rug. Hieronder staan enkele oefeningen die zeker aan te raden zijn voor de schoudergordel, rug en onderste ledematen.

Schoudergordel

- Ga op de buik op de grond liggen met de handen gesteund naast de schouders. Duw het lichaam gestrekt op tot de ellebogen volledig gestrekt zijn. Dit is de uitgangshouding voor de oefening (zie afbeelding).
Laat vanuit deze positie de romp tussen de schouders zakken door de schouderbladen maximaal naar elkaar te brengen (let op: de ellebogen blijven voortdurend gestrekt). Breng daarna de romp opnieuw zo hoog mogelijk door de schouders naar beneden te duwen (de beweging lijkt op pompen, maar dan met gestrekte ellebogen). Herhaal deze oefening, maar vergroot de afstand tussen de handen en de voeten.
- Ga op de buik op de grond liggen met de armen gestrekt boven het hoofd in het verlengde van de romp. Breng nu de armen en de benen zo ver mogelijk boven de grond, maar houd het hoofd in het verlengde van de romp. De strekbeweging gebeurt ter hoogte van de schoudergordel, niet ter hoogte van de lage rug. Ontspan en herhaal.

TIP

Besteed voldoende tijd aan de opwarming. Begin bijvoorbeeld met rustig joggen rond het volleybalveld (op de zijlijnen) om de bloedsomloop te activeren. Besteed daarna aandacht aan alle gewrichten en alle grote spiergroepen van het lichaam. Volleybal is zeer explosief en het lichaam wordt qua flexibiliteit uitgedaagd.



Rug en onderste ledematen

- Ga op één been staan met licht gebogen knie. Buig nu de romp naar voren en het niet-steunbeen naar achter tot rug en niet-steunbeen horizontaal zijn. Probeer deze houding even vol te houden. Kom dan explosief recht door de heup van het steunbeen explosief te strekken. Herhaal in symmetrie (de armen blijven steeds naast het lichaam).
- Ga in hurkzit zitten met de benen/voeten zo ver mogelijk gespreid. Verdeel nu afwisselend het gewicht volledig op de linker- en rechtersoet. Houd de romp goed verticaal en blijf met het lichaam zo laag mogelijk.
- Ga op de knieën zitten. Kom dan met een sprong in één vlotte beweging tot stand.



KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: Basistechniek onder- en bovenhandse toets

In deze activiteit wordt de basistechniek onder- en bovenhandse toets die ze leerden in leerjaar 7 herhaald. U vraagt aan de leerlingen om 2 of 3 groepen te maken van 8 tot 10 leerlingen.

- R** De leerlingen staan in een grote cirkel. Elke groep krijgt een volleybal.

Herhaal hoe de bovenhandse techniek uitgevoerd moet worden en demonstreer de oefening. De bal wordt rondgespeeld tussen de leerlingen in de cirkel.

Na enkele minuten oefenen, demonstreert u de onderhandse techniek. Ook hier geeft u gelegenheid tot het oefenen. Ten slotte mogen de leerlingen in de cirkel onderhands en bovenhands afwisselen naar elkaar om de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden.

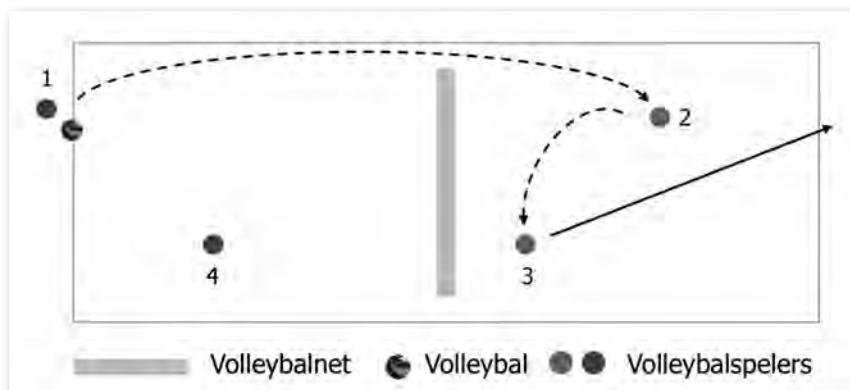
TIP

Herhaal het belang van goed "onder de bal te kruipen". Stuur technisch bij, waar nodig.

Activiteit 2: Basistechniek onderhandse opslag en receptie

U vraagt aan de leerlingen om groepen te maken van 4 leerlingen.

- R** Verdeel de zaal over de lengte in twee delen door middel van het net. U hangt het net op ca. 2 meter hoogte. Leerlingen staan per twee aan weerszijden van het net. Per vier hebben ze 1 volleybal.



Speler 1 slaat de bal onderhands op naar de achterste helft van het veld van de tegenpartij. Speler 2 speelt de bal onderhands door naar speler 3 die de bal met beide handen vangt. Na het opvangen van de bal gaat speler 2 onmiddellijk achter de opslaglijn staan. Speler 3 geeft de bal aan speler 2 met een borstpass. Speler 2 is nu aan de beurt voor de volgende opslag.

TIP

Vraag duidelijk om de opslag in het achterste deel van het veld van de tegenpartij te mikken. Bena- druk ook dat het belangrijk is om na de receptie de bal voorwaarts te spelen. Vanuit deze voorwaartse positie zal het later, tijdens de wedstrijd, gemak- kelijker zijn om een correcte en succesvolle pass te geven naar de medespeler.

TIP

Indien er niet genoeg volleyballen zijn, maak dan de groepen groter. Hierbij vormt zich een rij bij de spelers 1 en 2.

TIP

Zorg dat de verschil- lende posities worden afgewisseld.

DIFFERENTIATIE

U kan de leerlingen activiteit 2 laten uitvoeren met een boven- handse opslag.

Activiteit 3: Beachvolleybal

U vraagt aan de leerlingen om groepen te maken van 4 leer- lingen.

- R** De leerlingen staan in 2 tegen 2 opstellingen. U hangt het net op ca. 2 meter hoogte. Per vier hebben ze een volleybal.

Volleybalnet
 Volleybal
 Volleybalspelers

Sequentie van een 2 tegen 2 opstelling

Figuur bovenaan:

- 1 slaat op.
- 2 doet de receptie in achterste helft en speelt vooruit.
- 3 loopt vooruit en vangt de bal met beide handen.

Figuur onderaan:

- 3 werpt de bal gericht naar 2.
- 2 smasht of toetst over het net naar achterste helft.
- 4 doet de receptie in achterste helft en speelt vooruit.
- 1 vangt de bal met beide handen.

U laat de leerlingen zoveel mogelijk wedstrijdjess beachvolleybal parallel spelen.

DIFFERENTIATIE

Pas de spelregels aan omwille van de nog niet volmaakte techniek van de leerlingen.

- Na de receptie mag de bal met twee handen gegrepen worden (speler 2 in de afbeelding). Deze werpt dan de bal naar zijn medespeler (speler 3 in de afbeelding) die vervolgens de bal volleybal-technisch correct overspeelt.
- Er kan alleen gescoord worden in de achterste helft van het terrein.

TIP

Deze activiteit zal enthousiast onthaald worden, omdat het volleybal-technisch op maat van de leerlingen is. Voorzie daarom voldoende tijd zodat dit spel door iedereen ten volle gespeeld kan worden.

TIP

Als er niet genoeg volleyballen zijn, speel het spel dan met een grotere groep (bij voorkeur maximum 6 spelers per team).

AFSLUITING

🕒 10 MINUTEN

- R** Alle leerlingen stellen zich op in een cirkel.

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 naar hun algemene ervaringen (**reflectie**). Zorg er echter voor dat hierdoor de kwaliteit van het stretchen niet vermindert.

Voorbereiding op eigen spelactiviteit

U vraagt naar de voortgang van de voorbereidingen voor de activiteiten die in de volgende les aan bod zullen komen. Uit deze les kan de laatste groep haar activiteit kiezen. U vraagt de andere groepen om hun activiteit kort uit te leggen. U geeft feedback en tips voor mogelijke variaties en gradaties binnen hun activiteit.

Aan de laatste groep vraagt u of ze voor de volgende les met elkaar overleggen over welke variatie ze zullen kiezen, zodat ze al een idee hebben bij aanvang van les 8.

TIP

Bespreek de recreatieve (initieren van beachvolley in de familie tijdens een uitstapje) en recreatief/competitieve mogelijkheden (naschoolse sport).

Organiserend vermogen

LESDOEL	De leerling kan zelf een korte sport- en spelactiviteit ontwerpen en begeleiden voor zijn/haar medeleerlingen.
MATERIAAL	Het materiaal is afhankelijk van de gekozen activiteiten.
AANDACHTSPUNTEN	• In deze les worden de sport- en spelactiviteiten door de leerlingen zelf aangereikt en georganiseerd. U hebt hen dit al in de eerste les van het domein Sport en Spel uitgelegd. De voorbereiding van les 8 start dus al vanaf de eerste les. • Om de procedure van deze les uit te leggen, wordt uitgegaan van een groep van 30 leerlingen. In de eerste les werden 5 groepen van 6 leerlingen gevormd. • Indien gewenst, kunt u les 8 spreiden over twee lessen waarbij de leerlingen in een eerste les hun activiteit voorbereiden, oefenen en verbeteren. De tweede les omvat in dit geval dan de eigenlijke uitvoering van de activiteit door de verschillende groepen.

OPDRACHT

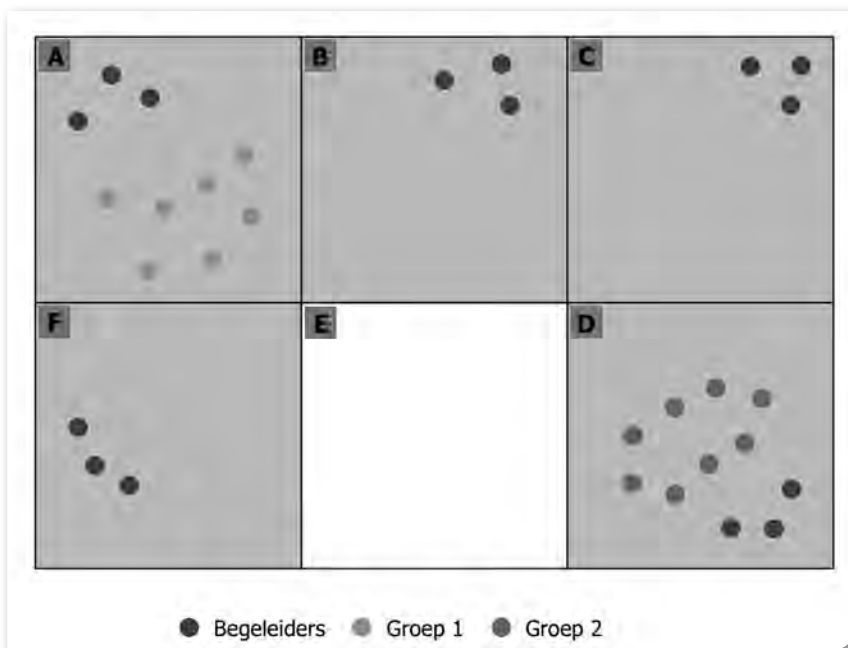
De opdracht die de leerlingen krijgen is om zelf een activiteit te *ontwikkelen*, te *organiseren* en deze te *initiëren* en te *begeleiden* tijdens de les.

De leerlingen kregen bij aanvang van het domein en na elke les de opdracht om al eens na te denken over welke variatie van de gekozen activiteit ze zouden willen organiseren.

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 groep maakt samen de voorbereidingen voor de organisatie van de activiteit.

De 5 activiteiten worden aangeboden in circuitvorm (zie schema). De ruimte wordt verdeeld in 6 secties (A tot en met F). In de secties A – B – C – D – F worden de activiteiten geïnitieerd. Sectie E is de neutrale sectie die beschikbaar is voor de organisatie. Alle groepen krijgen een sectie toegewezen. Ze krijgen enkele minuten de tijd om hun ruimte klaar te maken voor de activiteit.



Initiëren en begeleiden: voordat het circuit begint krijgen alle groepen de tijd om hun activiteit kort uit te leggen en indien nodig te demonstreren. Daarna blijven 3 leden van elke groep in de sectie. Zij zullen de activiteit initiëren en begeleiden in de eerste circuitronde. Tijdens de activiteit geven de begeleiders constructieve tips bijvoorbeeld op vlak van techniek. Ze moedigen alle leerlingen aan.

Alle andere leden van de 5 groepen verzamelen zich in de neutrale zone (15 leerlingen in het gehanteerde voorbeeld). U verdeelt de 15 leerlingen in de neutrale zone in een rode en een groene groep (zie schema). De groene groep start het circuit in sectie A en de rode groep start in sectie D. Elke activiteit duurt ca. 5 minuten waarna er doorgeschoven wordt naar de volgende sectie (volgens het alfabet). Als elke groep elke activiteit heeft gedaan, wisselt iedereen van functie en start de tweede circuitronde.

TIP

Door deze methode ziet u alle leerlingen aan het werk als instructor en begeleider. Bovendien krijgen alle leerlingen de mogelijkheid om actief aan elke activiteit deel te nemen. Na de circuitronde volgt er een pauze van minstens 5 minuten. Tijdens die pauze kunnen ze samen reflecteren op hoe het verlopen is en waar er eventueel verbeteringen aangebracht kunnen worden.

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 krekken 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
wedstrijd deden, ontstond de sport atletiek, met deze drie activiteiten als hoofdonder-
delen (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 het beter kunnen uitvoeren.

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 u de leerlingen tijdens de atletie-
klessen stimuleert en aanmoedigt om de eigen grenzen te verleggen.

OVERZICHT VAN DE LESSENREEKS

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

- Les 1 Wisselvakoefenen bij estafette
- Les 2 Balwerpen
- Les 3 Verspringen
- Les 4 Estafettelopen

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 kan een estafettewedstrijd met de juiste start- en wisseltechniek uitvoeren. • past een goede techniek van het werpen toe en heeft controle over de worp van de bal. • kan de 5-pas-aanloop bij het verspringen correct uitvoeren.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan constructief samenwerken in groep. • kan omgaan met niveauverschillen in groep.

Wisselvakoefenen bij estafette

LESDOELEN

De leerling:

- kan in het wisselvak een estafettestokje correct doorgeven.
- kan in het wisselvak een estafettestokje correct overpakken.
- is in staat tot goed timen, kijken en anticiperen tijdens een estafetteloop.
- kan samenwerken en zet zich in voor het team.

MATERIAAL

- 6 kegels (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten, zoals een doek, touw, stok...)
- 2 estafettestokjes (alternatief: 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)
- 4 hoedjes (zie afbeelding) (alternatief: opvallende handdoek of T-shirt)



Kern activiteit 1, 2

Kern activiteit 2

Kern activiteit 2

AANDACHTSPUNT

Het is aan te raden deze eerste les te gebruiken om een goede inschatting te maken van de 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 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

U vertelt de leerlingen dat deze les uit de activiteit estafette-lopen bestaat. U kunt de leerlingen herinneren aan de estafette-les van leerjaar 7. U vertelt dat u in deze les voortbouwt op het correct lopen en het estafette-lopen. Daarbij zal specifieke aandacht gaan naar het correct en met een goede timing overpakken van het estafettestokje. U geeft ook aan dat ze zullen kennismaken met het wisselvak.

Activiteit 1: Loopscholing

R Maak met zes kegels een cirkel.

U laat de leerlingen rond de cirkel de loopoefeningen doen.

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 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 (hielen) één voor één de billen aan ('**hakken-billen**').
- Wikkel de voeten afwisselend extra goed af van hak naar teen waarbij je nauwelijks vooruitgaat ('**triplings**'). 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.

TIP

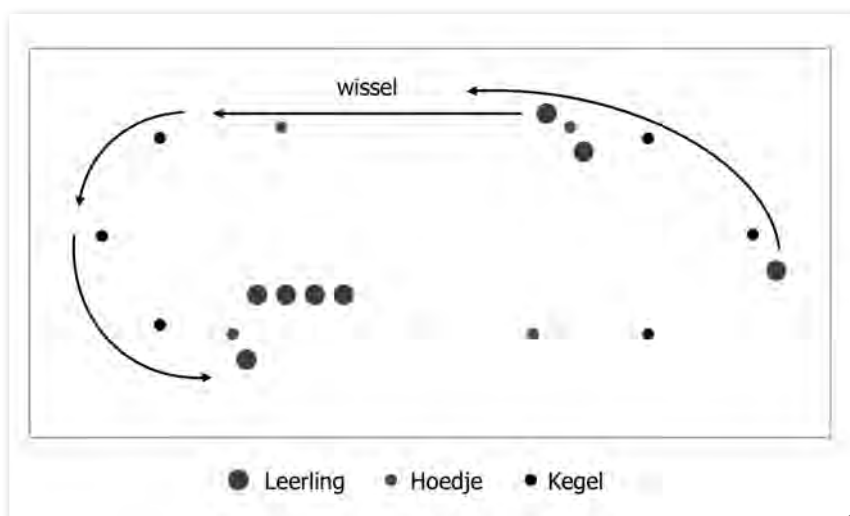
Geef de leerlingen enkele aandachtspunten mee omtrent hun looptechniek: het hoofd rechtop, de borst en de schouders ontspannen en licht naar voren, de armen dicht bij het lichaam in een hoek van 90°, de armen bewegen tegengesteld aan de benen en steeds rechtdoor kijken.

DIFFERENTIATIE

Doe de oefeningen in tweetallen. Laat de leerlingen bij elkaar kijken of ze volgens de gegeven instructies lopen. Laat ze elkaar aanwijzingen geven.

Activiteit 2: Wisselvak oefenen

R Maak een ovaal met de kegels. Leg aan beide zijkanten (aan de brede kant) twee hoedjes neer, op ongeveer 8 meter van elkaar. Dit zijn de twee wisselvakken.



Estafette met wisselvak

De leerlingen staan binnen het door u aangegeven rondje. Bij elk wisselvak staat één leerling. Geef één leerling het estafettestokje. Deze leerling rent een half rondje en geeft het stokje door aan de volgende. Deze leerling mag kort voor de wissel alvast beginnen rennen want het stokje wordt rennend doorgegeven. De wissel moet plaatsvinden in het wisselvak. Na de wissel rent deze leerling ook een half rondje en geeft het stokje door. De oefening eindigt wanneer elke leerling aan de beurt is geweest.

De leerlingen gebruiken de bovenhandse wisseltechniek: links aangeven, rechts aanpakken. U kan nog eens benadrukken dat de vertrekkende loper, tijdens het rennen in het wisselvak, zijn/haar rechterarm stil naar achteren houdt met de handpalm omhoog. Het is niet erg als de leerlingen nog achteromkijken.

DIFFERENTIATIE

Maak er een wedstrijd van. Vorm twee even grote teams en geef elk team een estafettestok. Van beide teams gaat een leerling (met het stokje) bij het wisselvak tegenover elkaar staan. De teams rennen tegelijkertijd om de cirkel. De winnaar is het eerste team waarbij iedereen terug op de beginplek staat. De groep moedigt de lopers aan. Als er leerlingen elkaar voorbijrennen, kan u afspreken dat dit steeds langs rechts is.

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.

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 en het estafettelopen. U kunt daarbij de volgende vragen stellen:

- Ben je tevreden over de snelheid die je hebt bereikt?
- Denk je dat je je snelheid nog zou kunnen verbeteren? Zo ja, hoe?
- Wat ging goed? Waarmee had je (nog) moeite?
- Hoe ging estafettelopen? Heb je nog vragen of tips nodig?

Balwerpen

LESDOELEN	De leerling: • heeft controle over zijn/haar worp. • kan samenwerken met zijn/haar medeleerlingen.	
MATERIAAL	• 6 kegels (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten) • 4 hoedjes (alternatief: opvallende handdoek of T-shirt) • 2 zachte ballen • Kegels, 1 per 2 leerlingen • Hoedjes, 1 per 2 leerlingen • Zachte ballen, 1 per 2 leerlingen	Kern activiteit 1 Kern activiteit 1 Kern activiteit 1 Kern activiteit 2 Kern activiteit 2 Kern activiteit 2

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.

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).

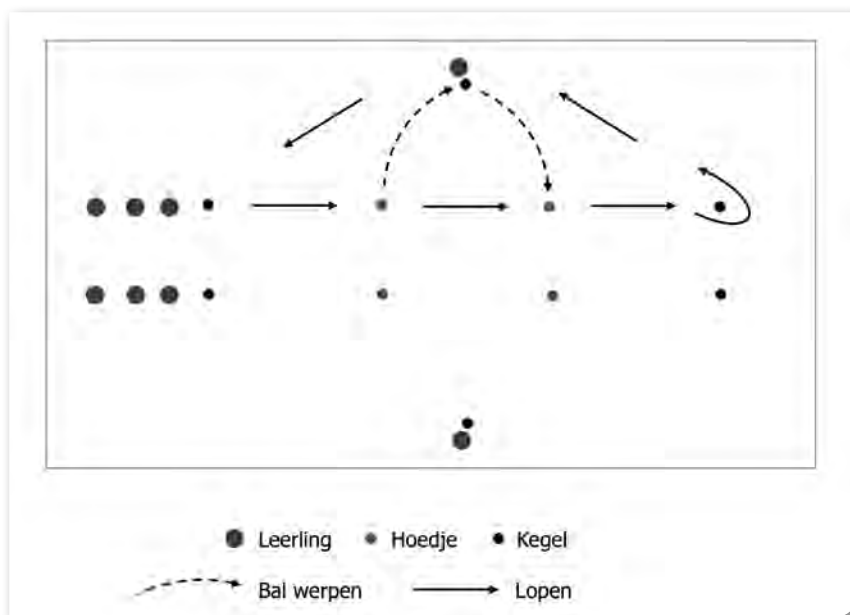
KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: Balwerpestafette

- R** Zet voor twee teams een kegel neer bij het startpunt en het keerpunt. Plaats halverwege deze kegels twee hoedjes op enkele meters van elkaar. Zet aan de zijkant van deze hoedjes nog een kegel (de 'zij-kegel').

U vraagt om twee even grote teams te vormen. Elk team gaat bij een kegel aan het startpunt staan.



Route van een team bij balwerpestafette

U legt het spel uit:

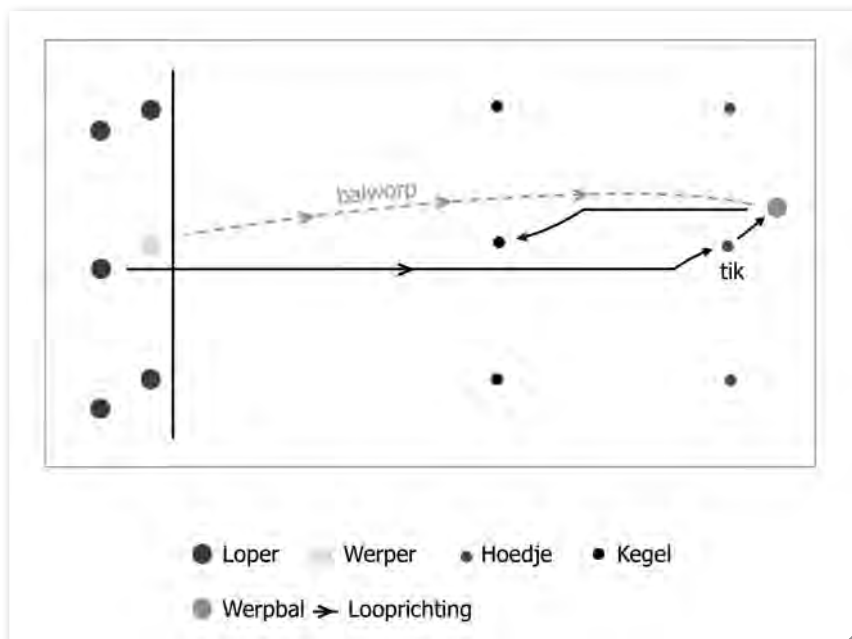
- Elk team gaat in een rijtje bij het startpunt klaarstaan.
- Eén leerling staat bij de zij-kegel.
- U geeft de voorste leerling van het rijtje een zachte bal. Op uw signaal rent de voorste leerling met de bal naar het eerste hoedje.
- Vanaf die plek werpt de leerling de bal naar de leerling bij de zij-kegel en rent door naar het tweede hoedje.
- Daar aangekomen werpt de leerling bij de zij-kegel de bal terug.
- De leerling vangt de bal en rent er mee via het keerpunt naar de zij-kegel toe.
- De leerling bij de zij-kegel pakt de bal aan en rent met de bal door naar het startpunt.
- Daar geeft de leerling de bal door aan de voorste leerling van het rijtje.
- De leerling die als eerste de bal had, staat nu bij de zij-kegel. De leerling die bij de zij-kegel begon, sluit achteraan in het rijtje aan.

Dit gaat door totdat alle leerlingen weer op de plek staan waar ze zijn begonnen. Het team dat als eerste klaar is, is gewonnen.

Activiteit 2: Gooi- en haalspel

U vraagt om tweetallen te vormen.

- R** Zorg voor een werplijn. Zet op ongeveer 16 meter van de werplijn een kegel neer. Leg op ongeveer 22 meter van de werplijn, in het verlengde van de kegel, een hoedje neer. Zet dit voor ieder tweetal apart uit.



Het gooi- en haalspel

U legt het spel uit:

- Ieder tweetal gaat achter de werplijn tegenover hun kegel en hoedje staan.
- Eén leerling is de werper, de andere leerling is de loper.
- Iedere werper krijgt een bal.
- Als u 'werpen' roept, werpen alle werpers de bal richting hun kegel en hoedje.
- Ondertussen staan de lopers klaar achter de werplijn.
- Als u 'rennen' roept, rennen de lopers zo snel mogelijk naar hun hoedje, en tikken die aan.
- Daarna rennen ze naar hun bal die ergens in het veld ligt. Ze pakken deze op en rennen met de bal naar hun kegel.
- Daar aangekomen leggen ze de bal op de kegel.
- De winnende groep is de groep die als eerste de bal op de kegel heeft liggen.
- Hierna wisselen lopers en werpers van rol.

DIFFERENTIATIE

Op basis van de vorige les heeft u zicht op wat de snelheid van elke leerling is. Verdeel de tweetallen zodanig dat de totale snelheid ongeveer gelijkwaardig is per tweetal. Laat elk tweetal zelf een tactiek bepalen en elkaar aanwijzingen geven om hun prestaties te verbeteren. De werpers moedigen de lopers aan.

TIP

De beste tactiek is om de bal tussen de kegel en het hoedje in te werpen. U hoeft dit niet (meteen) aan de leerlingen te vertellen. Ze kunnen dit zelf ontdekken.

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 balwerpen. U kunt daarbij de volgende vragen stellen:

- Ben je tevreden over de worpen die je hebt uitgevoerd?
- Wat vond je leuk aan de spelvormen? Ging het samenwerken goed? Wat kun je doen om dat te verbeteren?
- Wat ging goed? Waar had je moeite mee?

Verspringen

LESDOEL	De leerling kan de 5-pas-aanloop bij het verspringen toepassen.	
MATERIAAL	• 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).	Kern activiteit 1, 2
	• Kegels of andere opvallende objecten ter markering van de verspringbak en de afzetbalk (eventueel een touw, balk of lange stok).	Kern activiteit 1, 2
VOORBEREIDING	U zet een verspringbak (of een alternatief zoals matten, een zone van zand of gras) over een afstand van 60 meter uit met een markering (bijvoorbeeld een kegel) om de 10 meter.	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U gaat met de leerlingen om de verspringbak heen staan. Vertel hen dat de les vandaag gaat om oefeningen op de aanloop bij verspringen.

Laat hen 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.

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 in het teken staat van de 5-pas-aanloop bij verspringen.

Activiteit 1: Versnellingen rennen: opbouwen van een goede aanloop

- R** U controleert of er een kegel staat om de 10 meter over een afstand van 60 meter.

U vertelt de leerlingen dat bij deze oefening de aanloop bij het verspringen wordt geoefend. Het tempo neemt bij iedere kegel toe. Geef de leerlingen aan dat ze in een rustige looppas beginnen en eindigen in sprint op (bijna) maximale snelheid bij de afzet. Deze oefening kan meerdere keren achter elkaar worden gedaan, met een rustpauze tussendoor.

DIFFERENTIATIE

Deze activiteit kan ook in groepen worden gedaan, waarbij de groepsleden elkaar observeren en feedback geven. U kunt er ook een wedstrijd van maken, waarbij de groep die als eerste eindigt, heeft gewonnen.

Activiteit 2: 5-pas-aanloop

- R** Zet een kegel neer op de plek waar de 5-pas-aanloop begint. Als dat in de groep erg uiteenloopt, kunt u meerdere kegels neerzetten. U kan de andere 5 kegels van de vorige activiteit verwijderen zodat de leerlingen zich niet vergissen.

U laat de leerlingen met een 5-pas aanlopen.

- Laat ze afwisselend met rechts en links afzetten.
- Het been waarmee niet wordt afgezet staat bij de start vooraan. Zo komen ze na 5 passen met het juiste been uit.
- De leerlingen zetten af in het afzetvak en landen met de benen naast elkaar.

Het accent ligt bij deze oefening op de aanloop met 5 passen. Andere aspecten zijn nu minder belangrijk.

DIFFERENTIATIE

U kunt de leerlingen ook zelf laten bepalen vanaf waar ze aanlopen. De leerlingen kunnen geleidelijk opdrijven naar een 7-pas-aanloop, indien haalbaar naar een 11- of 15-pas-aanloop. Hierdoor kunnen ze zelf ervaren vanaf welke afstand ze het beste kunnen aanlopen.

TIP

Als een leerling zijn/haar sprong wenst te verbeteren, kunt u tips geven. U benadrukt dan het belang van een goede knie-inzet (de knie komt hoger dan horizontaal) en het goed laten mee zwaaien van de armen. 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 de aanloop. U kunt daarbij de volgende vragen stellen:

- Wat vond je van de 5-pas? Heb je die kunnen uitvoeren? Wat vind je van het ritme?
- Denk je dat je door de 5-pas-aanloop beter kunt afzetten en dus verder kunt springen? Wie heeft verder gesprongen dan verwacht? Bij wie ging het minder goed dan verwacht? Hoe kwam dat?
- Wat ging erg goed? Waar had je moeite mee?

Estafettelopen

LESDOELEN

De leerling:

- kan een goede start voor het sprinten maken met de juiste houding en techniek.
- is in staat om een estafettewedstrijd met de juiste start- en wisseltechniek uit te voeren.

MATERIAAL

- | | |
|---|----------------------|
| • Startblokken afhankelijk van aantal leerlingen 2 of 4 (alternatief: een muur waarbij de achterste afstootvoet tegen de muur wordt geplaatst) | Kern activiteit 1, 2 |
| • Hoedjes, afhankelijk van aantal leerlingen 2 of 4 (alternatief: opvallende handdoek of T-shirt) | Kern activiteit 1, 2 |
| • Kegels, afhankelijk van aantal leerlingen 2 of 4 (alternatief: andere (natuurlijke) duidelijk zichtbare objecten) | Kern activiteit 1, 2 |
| • Stopwatch | Kern activiteit 2 |
| • Estafettestokjes, afhankelijk van aantal teams 2 of 4 (alternatief: 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) | Kern activiteit 2 |

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

Vertel de leerlingen dat ze in deze les zullen oefenen op het starten bij estafettelopen. **Vraag** de leerlingen wat daar speciaal aan is en wie al ervaringen heeft.

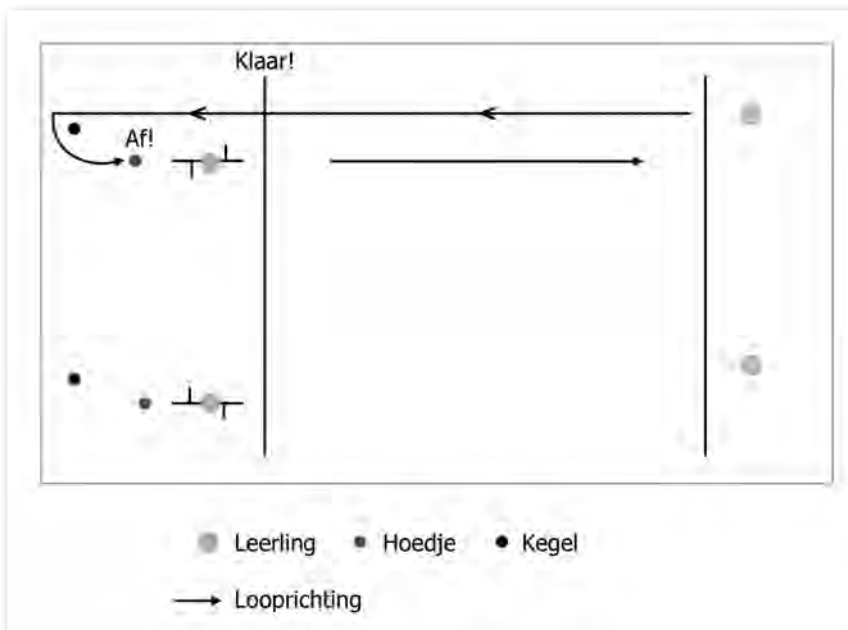
Daarna zorgt u voor een aangepaste **opwarming** om blessures te voorkomen. Kies voor deze les oefeningen die vooral betrekking hebben op de beenspieren (zie bijlage: onderdeel opwarmings- en rekoefeningen).

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: Starten vanuit startblok

- R** Afhankelijk van het aantal leerlingen kiest u voor 2, 4 of meer startblokken. Leg de startblokken neer achter de startlijn. Leg op 2 meter achter ieder startblok een hoedje, en op 3 meter een kegel. Zorg ook voor een finishlijn. Indien nodig kan u de finishlijn aanduiden met kegels.

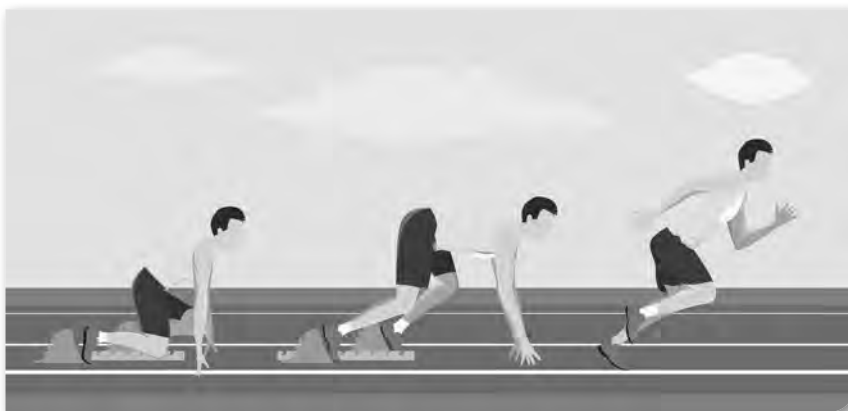


Starten vanuit een startblok

U vraagt de leerlingen om tweetallen te vormen.

U legt de oefening uit:

- Eén leerling is de starter. De leerling gaat bij het startblok in de 'op je plaatsjes-positie' zitten. De andere leerling is de loper en staat achter de finishlijn klaar.
- Op uw signaal sprint de loper vanaf de finishlijn richting het startblok. De loper passeert het startblok aan zijn/haar linkerkant. Zodra de loper het startblok passeert, roept deze 'Klaar!' en gaat de starter in de 'klaar-positie' zitten (zitvlak omhoog).
- Ondertussen rent de loper om de kegel achter het startblok, naar het hoedje. Bij het hoedje roept de loper 'Afi!' en sprint de starter weg, richting de finishlijn.
- Als de starter de finishlijn passeert, is het tweetal klaar. Hierna wisselen starter en loper van rol.



De starter kijkt niet naar achter om te zien of zijn/haar loper al bij het hoedje is. De starter blijft kijken naar de startlijn. Het doel is dat de starter goed luistert en afgestemd is op zijn/haar loper. Het is ook de bedoeling dat de starter alleen op het startsignaal van zijn/haar loper reageert. Dit is lastig, omdat er door meerdere leerlingen wordt geroepen. Het is dus belangrijk dat de starter het geluid van zijn/haar loper herkent.

DIFFERENTIATIE

Als er veel leerlingen moeten wachten, kan u ze ondertussen aansporen om te sprinten over een afstand van 60 meter. Ze beginnen rustig en versnellen elke 10 meter. Of zij kunnen het doorgeven van de estafettestok verder oefenen.

U geeft enkele aandachtspunten mee voor de starters:

- Op je-plaatsen-positie: zet een knie op de grond, plaats de handen achter de startstreep met de duimen naar voren.
- Klaar-positie: richt de schouders naar voren (boven of voorbij de handen), de heupen omhoog (10-15 cm boven de schouders) en kijk naar de grond voor je.
- Af: brengt het achterste been fel naar voren en beweegt onmiddellijk de tegengestelde arm mee naar voren.
- Het been in de starthouding heeft het langste contact met de grond via het startblok en wordt volledig gestrekt. De eerste passen zijn ruim. Het lichaam komt geleidelijk meer rechtop.

Activiteit 2: Wedstrijd met de juiste start- en wisseltechniek

U vraagt de leerlingen om teams van vier loper te vormen.

U laat de teams wedstrijdjes doen en daarbij de juiste start- en wisseltechniek toepassen. Per team bepalen de leerlingen zelf de volgorde van de lopers (tactiek). Neem met een stopwatch de tijden van de teams op en registreer deze. Indien er nog tijd over is en er nog voldoende teams zijn, kunt u een halve finale en een finale houden.

TIP

Zet de startblok op 1 voet afstand van de startlijn. De blok van het afstootbeen wordt op 2 voeten van de startlijn gezet en het andere been op 3 voeten. Zet de blokken dan op een hoogte naar keuze. De voorkeursvoet is de voet waarmee wordt afgestoten. Dus dit been moet vooraan.

TIP

U kunt ieder tweetal zelf laten beslissen wat ze als startsignaal roepen (alternatief: handklap). Daardoor is het voor de starter makkelijker om op het juiste signaal te reageren.

TIP

Zorg bij de samenstelling van de teams voor een evenwicht qua sterkte/snelheid van de leerlingen.

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).

Laat de leerlingen terugkijken op hun eigen techniek bij estafettelopen (**reflectie**). Vraag naar hun ervaringen met de wedstrijd. U kan hen daarbij de volgende vragen stellen:

- Heeft jullie tactiek (de afgesproken volgorde) gewerkt en wat vond je daarvan?
- Hoe ging de wisseltechniek? Denk je dat deze nog beter kan? Waarom wel of waarom niet? Wat heb je nog nodig om je techniek te verbeteren?
- Wat ging erg goed? Waar had je moeite mee?

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 rechtervoet 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 linkervoet een kleine stap naar voren en blijf op het linkerbeen steunen. Houd de rechtervoet 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.

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, is een onderdeel van de gymnastiek en wordt artistieke gymnastiek genoemd. **Acrogym**, een andere vorm van gymnastiek, noemen we ook acrobatische gymnastiek. De Egyptenaren waren de eerste echte acrobaten. In de tweede eeuw voor Christus kenden zij al het 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 en de handstand behoren tot de kernelementen van het turnen. De handstand kan uitgebouwd worden tot handstanddoorrol, radslag, overslag en arabier (of rondat). Het rollen kan uitgebouwd worden tot salto's voorover en achterover. Beide bewegingen, het rollen en de handstand, kunnen daarbij gecombineerd worden met het draaien om de lengteas.

OVER HET DOMEIN TURNEN

De turnelementen van leerjaar 7 worden in leerjaar 8 verder uitgebouwd. Meer bepaald, in leerjaar 8 komen de handstanddoorrol, radslag en de salto voorover aan bod. Er wordt qua techniek meer van de leerlingen gevraagd. Er wordt ook een grotere verantwoordelijkheid van de leerlingen verwacht tegenover elkaar bij het verlenen van hulp en het samenwerken bij de verschillende oefeningen.

Extra aandacht voor veiligheid

In het domein Turnen is het heel belangrijk dat de verschillende activiteiten op een veilige manier worden uitgevoerd. Het geven van de juiste tips en het verlenen van hulp zijn hierbij essentieel. 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 zijn het **lichaamsgewicht** en/of de **lichaamslengte** 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).

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 turn-omgeving 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 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 vier lessen. De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1 Touwtjespringen
- Les 2 Handstanddoorrol
- Les 3 Radslag
- Les 4 Salto voorover

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 touwtjespringen, het rollen, de handstand(doorrol), de radslag en de salto voorover. • 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 aan de hand van eigen gekozen formaties en patronen.

1 Touwtjespringen

LESDOEL	De leerling kan touwtjespringen met meertallen.	
MATERIAAL	• Korte touwen, 1 touw per 3 leerlingen • 2 lange touwen	Intro Kern activiteit

INTRODUCTIE

⌚ 15-20 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat ze in deze les gaan touwtjespringen.
U vraagt hen om groepen te vormen van drie leerlingen.

R De leerlingen zitten per groep verspreid in de ruimte.

Vervolgens start u de les met een **vraagspel**. U formuleert een aantal vragen over de activiteit, waarover de leerlingen in groep met elkaar kunnen praten. In een tweede stap koppelen ze klassikaal terug. Hierbij enkele voorbeeldvragen die u kan stellen:

- Wat weet je nog van de les touwtjespringen van vorig jaar?
- Welke vormen van touwtjespringen ken je allemaal?
- Wie heeft al eens met drie of meer touwtje gesprongen?

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming** om blessures te voorkomen. Ze blijven in hun groep per drie staan. Elke groep krijgt een kort touw.

R Twee leerlingen staan aan de ene kant van de zaal (de brede kant). De derde leerling staat aan de overkant, recht tegenover hen.

De leerlingen voeren de volgende drie opdrachten uit om de spieren op te warmen.

- Eén van de twee leerlingen springt 10 keer ter plaatse. Daarna gaat de leerling in looppas (zonder touwtje te springen) naar de overkant en geeft het touwtje aan de derde leerling af. Dit herhalen ze tot iedereen dit 3 keer heeft gedaan.
- Eén van de twee leerlingen gaat al springend in het touw naar de overkant. Daar geeft de leerling het touw aan de derde leerling af. Dit herhalen ze tot iedereen dit 3 keer heeft gedaan.
- Eén van de twee leerlingen gaat al springend in het touw naar de overkant. Daar probeert de leerling met de derde leerling enkele keren samen met hun tweeën touwtje te springen (tegenover elkaar). Dit herhalen ze tot iedereen dit 3 keer heeft gedaan.

In de kern van deze les gaat het om de activiteit touwtjespringen met meertallen.

R U verdeelt de ruimte in twee delen.

De leerlingen splitsen zich op in twee groepen. De ene groep zal touwtjespringen aan de linkerkant en de andere groep aan de rechterkant. Beide groepen doen dus tegelijkertijd dezelfde activiteit.

Twee leerlingen draaien het touw. De andere leerlingen vormen een rij om te springen. U zorgt ervoor dat de leerlingen die draaien gewisseld worden, zodat zij ook kunnen springen.

DIFFERENTIATIE

Probeer enkele varianten uit, bijvoorbeeld met de volgende moeilijkheden:

- om de beurt in- en uitspringen.
- om de beurt inspringen en blijven springen (de uitdaging hier is om met zoveel mogelijk leerlingen tegelijk te blijven springen).

AFSLUITING

U laat de leerlingen **afkoelen** en tot rust komen door hen strekoefeningen te laten doen. Dit kan zittend of staande gebeuren.

U bespreekt de les 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 touwtjespringen?
- Wat lukte goed? Wat lukte niet zo goed? Hoe kwam dat?
- Ben je verder gekomen dan je van tevoren dacht? Met andere woorden, heb je een grens verlegd?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

Handstanddoorrol

LESDOEL	De leerling kan zelfstandig of onder begeleiding een handstanddoorrol maken.	
MATERIAAL	• Matjes, 1 per 5 leerlingen • Matjes, 1 per 4 leerlingen • Matjes, 1 per 3 tot 5 leerlingen	Kern activiteit 1 Kern activiteit 2 Kern activiteit 3

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

R De leerlingen zitten in een U-vorm in de ruimte.

U vertelt de leerlingen dat ze in deze les gaan balanceren met handstand gevolgd door een koprol. Vervolgens start u de les met een **vraagspel**. U formuleert een aantal vragen over de activiteit. Probeer elke keer andere leerlingen aan het woord te laten. U kunt de leerlingen ook in groepjes met elkaar laten praten terwijl u langsloopt en vragen stelt. Hierbij enkele voorbeeldvragen die u kan stellen:

- Hoe ging het vorig jaar met de handstand? Wat ging er wel/niet goed?
- Wat is er nodig om het beter te kunnen doen?
- Weet je nog hoe je moet helpen?
- Waarom is het belangrijk met de handstand om elkaar goed te helpen?

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming**.

R De leerlingen bewegen kriskras door de ruimte.

De opwarming bestaat voor deze les uit een tikkerspel, meer bepaald planktikkertje. Bij dit spel zijn 1 of 2 tikkers nodig. U kunt de tikkers aanwijzen of u kunt de leerlingen zelf laten kiezen. De andere leerlingen bewegen zich kriskras door de ruimte. Als een leerling getikt wordt, gaat hij/zij als een 'plank' staan: rechtop met de armen langs de oren en helemaal opgespannen. Als een andere leerling de 'plank' aanraakt, is deze weer vrij om te bewegen. U zorgt ervoor dat de tikkers eens wisselen.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

In de kern van deze les gaat het om handstandoefeningen.

Activiteit 1: Handstand met 2 helpers

U vraagt de leerlingen om groepen van vijf te vormen.

R De matjes liggen verspreid over de ruimte. Elk groepje staat bij een mat.

U laat een paar voorbeelden van de handstand zien, zowel een makkelijke als een moeilijke variant (zie differentiatie). U geeft de leerlingen ook nog enkele aandachtspunten mee.

- Zorg voor een goede vormspanning (het spannen van de spieren).
- Houd het lichaam gestrekt.
- Kijk naar je handen.
- Zet tijdens de handstand de handen op de grond in lijn met de breedte van de schouders.

U legt ook de nadruk op de ondersteuning die leerlingen moeten geven. Aan beide zijden van het matje staat een helper. De helpers letten er tijdens de ondersteuning op dat ze:

- het bovenbeen (het zwaaibeen) met twee handen vasthouden, tussen knie en heup.
- de oefening begeleiden tijdens de volledige duurloop en het been pas loslaten wanneer beide voeten op de grond staan.

Achter de leerling (rugzijde) staan nog twee leerlingen klaar om te voorkomen dat de leerling in handstand overslaat of valt.

Na uw uitleg gaan de leerlingen in groepjes zelfstandig aan de slag. Ze maken om de beurt een handstand.

DIFFERENTIATIE

De volgende oefeningen gaan van makkelijk naar moeilijk.

1. Tegen de muur ligt een mat. De leerling gebruikt de muur om omhoog te lopen. De handen blijven op de vloer staan. De leerling kijkt naar beneden, staat even op zijn handen en 'loopt' rustig terug.
2. De leerling staat in schredestand (1 voet voor, 1 voet achter) op de mat. De handen staan naast elkaar op schouderbreedte op de grond. De leerling gooit 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 hij/zij handen op de mat plaatst.

Activiteit 2: Koprol voorover

U vraagt de leerlingen om groepen van vier te vormen.

- R** De matjes liggen verspreid over de ruimte. Elk groepje staat bij een mat.

De leerlingen zitten in hurkzit. Ze rollen vanuit hurkzit voorover en eindigen ook weer in hurkzit.

DIFFERENTIATIE

Als de leerling zijn/haar handen verder weg zet, wordt de oefening moeilijker en dus uitdagender.

TIP

Het is de bedoeling dat de leerlingen als een 'balletje' rollen. Ze houden de kin op de borst en proberen niet op het hoofd te gaan staan.

TIP

Laat de leerlingen op uw teken rollen. Als ze tegelijk rollen, heeft u goed overzicht en controle.

Activiteit 3: Handstanddoorrol

U vraagt om groepen van drie tot vijf leerlingen te vormen.

- R** De matjes liggen verspreid over de ruimte. Elk groepje staat bij een mat.

De leerling maakt met hulp een handstand. Zodra de leerling in handstand staat, rolt hij of zij door. Het doorrollen na de handstand gaat als volgt:

1. Houd de kin op de borst.
2. Houd de armen recht tot de bovenrug de grond raakt (tussen de schouderbladen).
3. Maak je klein.
4. Rol over de rug en ga zeker niet op het hoofd staan.

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

- De helpers helpen de leerling een handstand te maken door het zwaaibeen te pakken bij het bovenbeen.
- De benen worden vastgehouden als de leerling de rol inzet.
- Zodra de leerling met de rug op de grond is, kunnen ze de benen rustig loslaten.



AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

U laat de leerlingen **afkoelen** en tot rust komen door hen strekoefeningen te laten doen. Dit kan zittend of staande gebeuren.

U bespreek de les 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 de handstanddoorrol?
- Heb je goede hulp en tips gekregen?
- Kon je vertrouwen op je klasgenoten?
- Ben je verder gekomen dan je had gedacht?
- Wat heb je nodig om het de volgende keer beter te doen?

Radslag

LESDOEL	De leerling kan de beweging van een radslag maken.	
MATERIAAL	• 5 banken • 6 matjes	Intro, Kern activiteit 1, 2 Kern activiteit 1, 2

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat ze in deze les gaan oefenen op radslag. U vraagt hen om groepen te vormen van vier leerlingen.

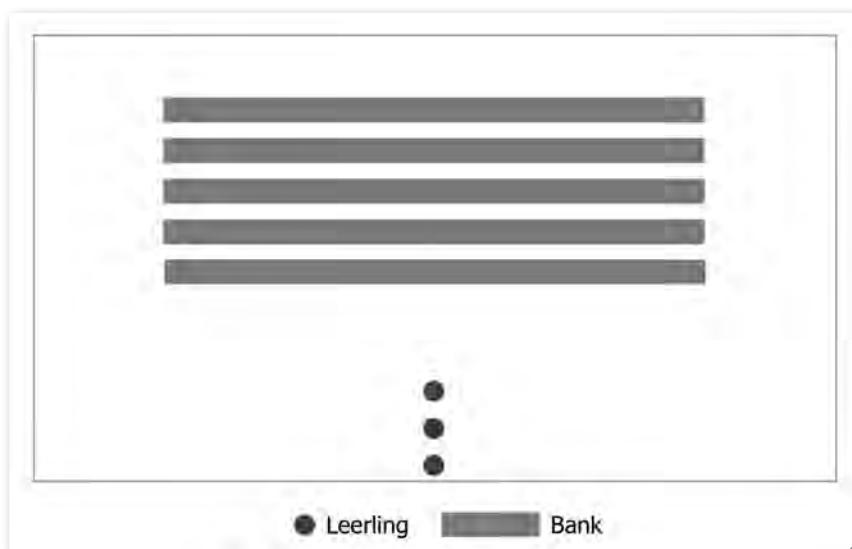
- R** De leerlingen zitten per groep verspreid in de ruimte.

Vervolgens start u de les met een **vraagspel**. U formuleert een aantal vragen over de activiteit, waarover de leerlingen in groep met elkaar kunnen praten. In een tweede stap koppelen ze klassikaal terug. Probeer elke keer andere leerlingen aan het woord te laten. Hierbij enkele voorbeeldvragen die u kan stellen:

- Heb jij al eens een radslag gemaakt?
- Kan je een radslag maken?
- Zo ja, welke tips heb je eventueel voor de anderen?

Vervolgens laat u de leerlingen als **opwarming** 5 oefeningen doen.

- R** De banken staan achter elkaar. De leerlingen staan in een rij voor de banken.



Elke oefening wordt 2 à 3 keer door elke leerling gedaan. U kan dit laten afhangen van de groepsgrootte of hoe vlot de oefeningen gaan.

- De leerlingen springen over de banken (met één been afzetten) en lopen langs de zijkant terug.
- De leerlingen maken twee rijen en springen vervolgens met z'n tweeën tegelijk over de banken. De tweetallen moeten onderling het startmoment afspreken.
- De leerlingen maken drie rijen. De leerlingen springen met drie tegelijk over de banken.
- De leerlingen maken vier rijen. De leerlingen springen met vier tegelijk over de banken.
- De leerlingen maken vijf rijen. De leerlingen springen met vijf tegelijk over de banken.

DIFFERENTIATIE

U kan deze oefeningen moeilijker maken door de leerlingen tegelijk over de banken te laten springen terwijl ze elkaars hand vasthouden. U kan het tempo ook versnellen of vertragen.

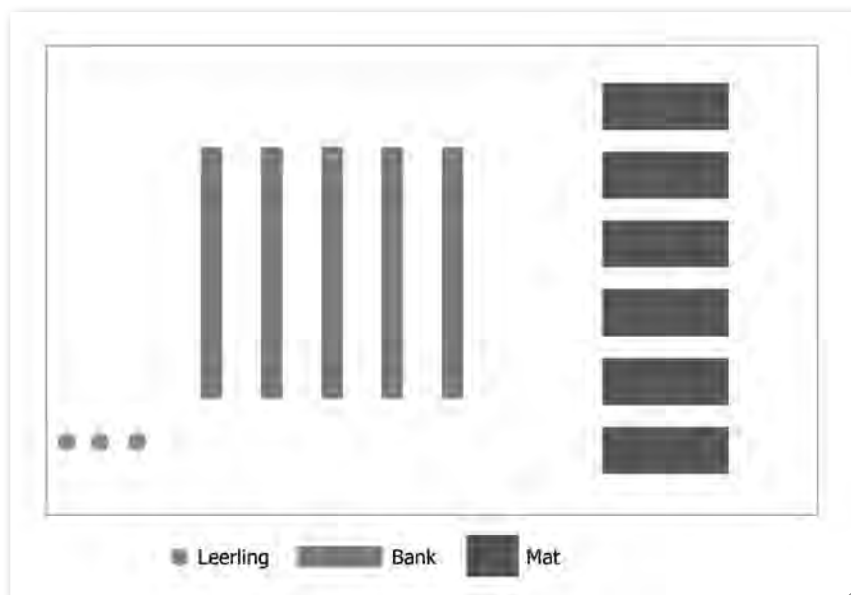
KERN

⌚ 40 MINUTEN

In de kern van deze les gaat het om de activiteit radslag.

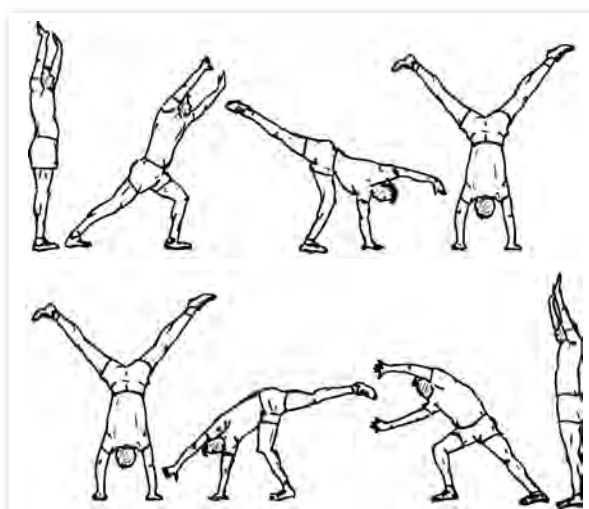
Activiteit 1: Kant kiezen voor de radslag

- R** U verdeelt de ruimte in twee delen. Aan de ene kant van de ruimte staan de 5 banken. U legt de 6 matjes al klaar aan de andere kant voor de tweede activiteit.



De leerlingen vormen een rij voor de banken, uiterst rechts ervan. Ze volgen de volgende stappen:

- Stap 1: Ze nemen de beginpositie in zoals op de afbeelding. Daarna plaatst de leerling de handen op de bank: eerst de linkerhand, dan de rechterhand.
- Stap 2: Vervolgens gooit de leerling eerst het rechterbeen omhoog, daarna het linkerbeen.
- Stap 3: Tot slot zet de leerling eerst de rechtervoet, daarna de linkervoet op de grond achter de bank.



De radslag in stappen (in de les plaatsen de leerlingen de handen op de bank)

Als de leerlingen dit één keer hebben gedaan, gaan ze in een rij staan aan de linkerkant van de bank. Vervolgens doen ze hetzelfde, maar nu andersom.

- Stap 1: De leerling plaatst de handen op de bank: eerst de rechterhand, daarna de linkerhand.
- Stap 2: Vervolgens gooit de leerling eerst het linkerbeen omhoog, daarna het rechterbeen.
- Stap 3: Tot slot zet de leerling eerst de linkervoet, daarna de rechtervoet op de grond achter de bank.

TIP

Het volgende ritme moet aangehouden worden:
hand – hand – voet – voet.

Hierna bepalen de leerlingen voor zichzelf welke kant ze het fijnst vinden om de beweging te doen. Ze gaan aan die kant staan voor de volgende activiteit.

Activiteit 2: Radslag over de banken

Deze activiteit is een vervolg op activiteit 1.

De leerlingen staan aan de gekozen kant en oefenen de beweging van activiteit 1 verder in. Hierbij proberen ze de benen steeds hoger op te gooien. De uiteindelijke positie is verticaal. De leerlingen bij wie het al goed lukt over de banken een radslag te maken, kunnen verder oefenen op de matjes. Hierbij kunt u met behulp van krijt of een touwtje de positie van de handen/voeten aangeven.

TIP

Zorg voor voldoende ruimte (minimaal 1 bank) tussen de leerlingen, zodat ze elkaar niet kunnen raken.

TIP

Om meer werkruimte te creëren, kunt u meerdere rijen maken en de banken over de ruimte verdelen. Dit is afhankelijk van hoeveel leerlingen naar de matjes gaan en de keuze van de leerlingen om uiterst links of uiterst rechts aan te lopen.

DIFFERENTIATIE

Leerlingen die de radslag al goed beheersen, kunt u meer uitdaging bieden met de volgende oefeningen:

- Een radslag maken op een lijn (handen en voeten moeten op de lijn blijven).
- Een radslag maken langs een rechtopstaande mat (hoe dichterbij hoe moeilijker).
- Een radslag maken op de bank.
- Een radslag maken op één arm.

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

U bespreekt de les met de leerlingen (**reflectie**). De leerlingen staan of zitten in een kring. Vraag de leerlingen naar hun ervaringen tijdens de les, bijvoorbeeld aan de hand van volgende vragen:

- Hoe ging de radslag?
- Was het zoals je had verwacht?
- Ben je verder gekomen dan je van tevoren dacht? Met andere woorden, heb je een grens verlegd?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

Salto voorover

LESDOEL	De leerling kan onder begeleiding een salto voorover maken.	
MATERIAAL	• Matjes, 1 per 4 leerlingen	Kern activiteit 1, 2
VOORBEREIDING	• Raadpleeg videomateriaal op het internet indien u niet bekend bent met de salto voorover en hoe leerlingen hierbij hulp moeten verlenen (bijvoorbeeld YouTube).	

INTRODUCTIE

⌚ 10-15 MINUTEN

U vertelt de leerlingen dat ze in deze les de salto voorover gaan oefenen. U vraagt hen om groepen te vormen van vier leerlingen.

- R** De leerlingen zitten per groep verspreid in de ruimte.

Vervolgens start u de les met een **vraagspel**. U formuleert een aantal vragen over de activiteit, waarover de leerlingen in groep met elkaar kunnen praten en reflecteren. In een tweede stap koppelen ze klassikaal terug. Probeer elke keer andere leerlingen aan het woord te laten. Hierbij enkele voorbeeldvragen die u kan stellen:

- Heb je al eens een salto gemaakt?
- Hoe ging dat?
- Waar heb je dat gedaan?
- Vind/vond je het spannend?

Daarna zorgt u voor een goede **opwarming** om blessures te voorkomen.

- R** Leerlingen staan achter elkaar langs de buitenlijnen van de zaal of het veld.

U laat de leerlingen achter elkaar in looppas 4 rondjes langs de buitenlijnen lopen. Daarna doen zij achter elkaar de volgende oefeningen:

- 10x jumping jacks
 - Sta rechtop met de benen naast elkaar en de armen langs het lichaam.
 - Buig lichtjes de knieën en spring in de lucht.
 - Beweeg de benen naar schouderbreedte terwijl je in de lucht springt. Ondertussen strek je ook de armen boven het hoofd uit.
 - Spring nu weer terug naar de startpositie.
- 10x zwaaien met de armen naar voren
- 10x zwaaien met de armen naar achter
- 10x squatten
 - De knieën twee tellen buigen (zie afbeelding) en vervolgens 2 tellen strekken.



Squat-oefening

In de kern van deze les gaat het om de activiteit salto voorover (met hulp). Ter voorbereiding daarop oefenen de leerlingen nog eens de koprol.

Activiteit 1: Koprol voorover

U vraagt de leerlingen om groepen van vier te vormen.

- R** De matjes liggen overzichtelijk naast elkaar (met ruimte ertussen). Elk groepje staat bij een mat.

De leerlingen zitten in hurkzit. Ze rollen vanuit hurkzit voorover en eindigen ook weer in hurkzit.

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

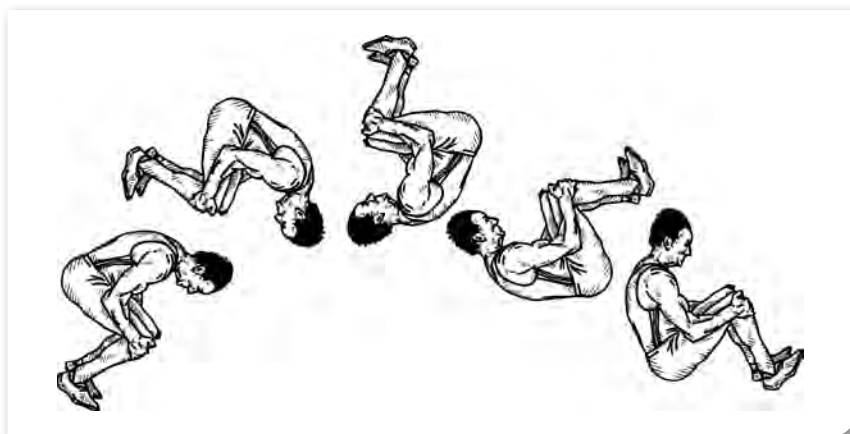
- Bij het rollen moeten de leerlingen proberen om zich zo klein mogelijk te maken (als een 'bal' te rollen) en niet op hun hoofd terecht te komen.
- Laat de leerlingen op uw teken rollen. Als ze tegelijk rollen, heeft u goed overzicht en controle.

Activiteit 2: Salto voorover onder begeleiding

U vraagt de leerlingen om groepen van vier te vormen.

- R** De matjes liggen overzichtelijk naast elkaar (met ruimte ertussen). Elk groepje staat bij een mat.

Deze activiteit kan alleen gedaan worden door leerlingen die de koprol beheersen. Leerlingen die de koprol nog niet beheersen, moeten eerst dit blijven oefenen. Vervolgens kan de salto onder begeleiding worden geoefend.



Salto voorover

Het maken van een salto in stappen:

1. De leerling en de helpers staan rechtop. De twee helpers haken hun arm in bij de leerling die de salto gaat maken. Ze spannen hun arm stevig op, met de handpalm naar boven.
2. Er staat nog 1 helper bij de benen. Hij/zij helpt met afzetten, zodat de leerling rond kan gaan.
3. Eén helper telt tot 3, waarna de leerling springt. Hij/zij maakt zich klein, houdt de kin op de borst en gooit de billen en hakken over het hoofd.
4. De helpers 'klemmen' hun arm, zodat de leerling niet valt.

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

- Maak een goede afzet. Als er niet hard genoeg wordt gesprongen, komt de leerling niet hoog genoeg om te draaien.
- Zorg dat je snel genoeg draait. Dat doet de leerling door de heupen vlug naar de plaats van de schouders te brengen.
- Blijf (lang genoeg) klein. Maak een bolle rug en houd de knieën gebogen.

DIFFERENTIATIE

- Gebruik een verhoogd vlak (bijvoorbeeld een opgerolde lange mat of een ander zacht item) om daar de koprol op te doen. Deze kan dan uitgebouwd worden naar steeds minder contact (van de leerling ten opzichte van de mat). Op deze manier werkt de leerling naar de salto toe.
- Als u merkt dat de leerlingen nog niet voldoende voorbereid zijn of zich niet veilig voelen, kan u enkele oefeningen geven die voortbouwen op de koprol. Bijvoorbeeld, liggen op de rug en in een felle beweging zichzelf zo snel mogelijk klein maken waarbij de knieën worden vastgenomen de kin op de borst geduwd, of de koprol steeds sneller maken waarbij de knieën worden vastgehouden tijdens het rollen.
- Als u beschikt over een zeer dikke mat, kan u de leerlingen om de beurt daarop helpen met het maken van een salto voorover. De andere leerlingen kunnen verder oefenen op de koprol en variaties daarop.

AFSLUITING

 5 MINUTEN

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

U bespreekt de les met de leerlingen (**reflectie**). De leerlingen staan of zitten in een kring. Vraag de leerlingen naar hun ervaringen tijdens de les, bijvoorbeeld aan de hand van volgende vragen:

- Hoe is het gegaan?
- Was het zoals je had verwacht?
- Ben je verder gekomen dan je van tevoren dacht? Met andere woorden, heb je een grens verlegd?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

Bewegen op muziek



Het domein 'Bewegen op Muziek' is opgebouwd uit **danswork-outs** waaraan telkens aerobische oefeningen worden gekoppeld. De danswork-outs per les zijn steeds gebaseerd op een verschillende dansstijl. Dus naast het bevorderen van de fysieke en mentale gezondheid, verwerven de leerlingen ook kennis over diverse dansvormen, zowel hedendaagse als traditionele. Bewegen op muziek blijkt effectief te zijn als training en het is goed voor de gezondheid.

OVER HET DOMEIN BEWEGEN OP MUZIEK

In leerjaar 8 bestaat het domein Bewegen op Muziek uit een reeks van vier lessen. Daarbij wordt verbinding gemaakt met de leergebieden Rekenen en Kunst- en cultuureducatie, waaronder de domeinen muziek en dans.

Er wordt in deze lessenreeks op speelse wijze samen berekend hoe te dansen in **cirkels**, **lijnen** en **andere figuren**. De leerlingen werken toe naar een bijzondere afronding van dit domein in de vorm van een vriendschappelijke competitie met formaties van gedanstegroepsfiguren.

In dit leerjaar spelen **muziek**, **klanken** en **geluiden** een belangrijke rol. Een klap, *yell* of *break* in de muziek geeft de overgang van de ene bewegingsstructuur naar de andere aan. Op basis hiervan kunnen berekende combinaties worden uitgewerkt in formaties met verschillende figuren. Elke les wordt ook gelinkt aan één van de basisdanselementen, namelijk **kracht**, **tijd** en **ruimte**. Deze basisdanselementen kunnen ongelimiteerd toegepast worden om tot eigenzinnige bewegingen te komen.

Kracht	Tijd	Ruimte
• veel en weinig kracht • sterk, slap • veel en weinig spanning	• tempo: snel, langzaam • duur: kort, lang • maat/ritme: op de maat, versnellen, vertragen, stop/freeze • verloop: begin-midden-eind	• richtingen: voor-zij-achter-diagonaal-cirkel • vlakken: horizontaal, verticaal • lagen: hoog-midden-laag • vorm van het lichaam: hoekig, rond

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.

Indeling lessenreeks

Het domein Bewegen op Muziek bestaat uit 4 lessen. De indeling van de lessenreeks ziet er als volgt uit:

- Les 1 Afro-Surinaamse dans en cirkels
Verwerkingsopdracht: kracht (K)
- Les 2 Hindostaanse dans en lijnen
Verwerkingsopdracht: tijd (T)
- Les 3 Latijns-Amerikaanse dans en figuren
Verwerkingsopdracht: ruimte (R)
- Les 4 Formaties en patronen in een competitie
Verwerkingsopdracht: variaties in K-T-R

De lessenreeks wordt in les 4 afgerond met een eindpresentatie. Deze presentatie is in de vorm van een competitie op vlak van danscombinaties met zelfbedachte formaties en patronen.

Terugkerende activiteit 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 4).

De volgende activiteiten komen in elke les terug:

• **Activiteit 1: Cirkels, lijnen en figuren**

Tijdens deze activiteit wordt op speelse wijze onderzocht hoe leerlingen kunnen dansen in **cirkels, lijnen of andere figuren**.

• **Activiteit 2: Improvisatie**

U begeleidt de leerlingen via een verzonnen verhaal. In de beginfase inspireert u de leerlingen door samen met ze te bewegen en aan te geven op welke manier en hoe vaak bewegingen gedaan worden. U geeft tips over hoe te improviseren en vrij te bewegen op een eigen manier. Geleidelijk aan schakelt u volledig over naar de rol van stimulator. U stimuleert de leerlingen om zelfstandig te improviseren, elkaar te inspireren en bewegingen van elkaar over te nemen.

• **Activiteit 3: Fysieke trainingsoefeningen**

Deze activiteit zorgt voor een vast trainingsschema om de fysieke en mentale conditie te bevorderen. De oefeningen worden aangeboden als intervaltraining. De actieve fases duren minimaal 3 minuten en worden afgewisseld met fases van 30 seconden rustig bewegen om het lichaam te laten herstellen.

In dit leerjaar worden er meer eisen gesteld aan de uitvoeringskwaliteit van de culturele dansvormen door de elementen ruimte, tijd en kracht toe te passen. Het samen organiseren van de verschillende figuren in de ruimte wordt elke les spelenderwijs geoefend ter voorbereiding op de presentatie (les 4).

Vaste fysieke trainingsoefeningen

De trainingsoefeningen in deze lessenreeks worden uitgevoerd met variaties in ruimte, zoals cirkels en lijnen. Kies muziek van minimaal 3 minuten als hulpmiddel om ononderbroken te kunnen bewegen.

U kunt daarbij ook kiezen om de trainingsoefeningen gedifferentieerd aan te bieden in makkelijkere en moeilijkere varianten. Geef de leerling ook de mogelijkheid een paar minuten een eigen oefening te doen, bijvoorbeeld ter afronding. De leerling kan dan zelfstandig kiezen wat bij hem/haar past of op dat moment nodig is.

Telling en actie	Trainingsoefening	Vormen
Vorbereiding: klaar staan op de cirkellijn	De voeten staan iets uit elkaar op heupbreedte, handen op de heupen.	
4 x 8 Verplaatsen naar het middelpunt van de cirkel	Verend bewegen vanuit de knieën, met alledaagse armgebaren in verschillende richtingen, lagen, vlakken en vormen.	
4 x 8 Terug naar de cirkel- lijn verplaatsen		
4 x 8 Verplaatsen op de cirkellijn, met de klok mee	Joggen: gewicht naar voren, licht joggen.	Hele cirkel
4 x 8 Verplaatsen op de cirkellijn, tegen de klok in	Joggen: met de knieën omhoog.	
4 x 8 Bewegen van een cirkel naar 1 rechte lijn	Joggen: met de hielen naar de billen. Al bewegend de hele cirkel in twee helften splitsen. Vervolgens blijven bewegen naar 1 rechte lijn. Let op: Sommige leerlingen zulle meer ter plaatse moeten bewegen en anderen zich effectief verplaatsen.	
4 x 8 In een rechte lijn, naar rechts	Dribbelend zijwaarts en zich verplaatsen met of zonder zwaaien van de armen.	Rechte lijnen
4 x 8 In een rechte lijn, naar links	30 seconden - rust: benen en armen even losschudden.	Diagonaal Hoekig

Spierversterkende oefeningen voor bovenlichaam en buikspieren	
8 x 8 tellen	Push-ups , met drie opties. Let op dat de handen breder staan dan de schouders: 1. Op de tenen/met gestrekte benen. 2. Op de knieën in een rechte lijn met de schouders. 3. Knieën recht onder de heupen in een hoek van 45 graden.
8 x 8 tellen	Crunches (buikspieroefening): in hoekzit met beide handen op de borst gekruist of aan het achterhoofd, het bovenlichaam op- en afrollen. De voeten worden niet ondersteund en de onderrug blijft op de grond.  Crunches
4 x 8 tellen	Vervolgens 30 seconden rust: in childpose .  Childpose

• Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen zelfstandig of in een groep aan de slag. Vanaf les 1 start het proces van het bedenken en organiseren van bewegingspatronen en formaties. U bent voornamelijk coach van het proces en u bewaakt 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 uitvoeren, waardoor het lichaam en de ademhaling weer tot rust komen.

Nadien blikt u kort terug op het leerproces (**reflectie**). U kan dit doen door enkele vragen te stellen of te vragen naar hun ervaringen.

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

TIP

Stimuleer de manier van bewegen. Doe een beroep op de verbeelding van de leerling. Geef tijdens de improvisatie prikkelende situatiebeschrijvingen om het karakter van de bewegingen betekenisvoller te maken. Gebruik en varieer met de elementen ruimte, tijd en kracht (zie daarvoor de kernbegrippen bij elke les).

TIP

Blijf naast de fysieke conditie, ook het bewegingsgeheugen aanspreken.

TIP

Stem de muziekstijl af op de gekozen dansstijl. Gebruik muziek die de leerlingen aanspreekt, maar ook met respectvol taalgebruik. Ga zeker na wat de inhoud en betekenis is van wat er wordt gerapt of gezongen.

TIP

Let op het tempo van de muziek. De bpm (beats per minute) is het aantal tikken per minuut (een metronoom) om het tempo van de muziek juist te kunnen bepalen.

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 de danselementen kracht, tijd en ruimte vertalen in een correcte uitvoering van diverse dansstijlen en -bewegingen (Afro-Surinaams, Hindostaans, Latijns-Amerikaans). • kan zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden controleren tijdens bewegingen. • kan zijn/haar inspanningen doseren.
Interpersoonlijke competentie	De leerling: • kan op een positieve manier omgaan met niveauverschillen in de groep. • is verantwoordelijk en kan in teamverband werken.
Organiserend vermogen	De leerling: • kan een bewegingsactiviteit bedenken en organiseren in groep binnen een specifieke tijdsindicatie.

Afro-Surinaamse dans en cirkels

LESDOELEN

De leerling:

- kan het danselement 'kracht' vertalen naar Afro-Surinaamse dans.
- kan in groepsverband drie minuten ononderbroken bewegen in verschillende cirkels.
- is geconcentreerd en kan zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden inzetten om tot verschillende formaties te komen.

MATERIAAL



- | | |
|---|--------------------------------|
| • Audiovisuele apparatuur (radio, smartphone...) | Intro, Kern activiteit 2, 3, 4 |
| • Beeldmateriaal van de awasadans, dansen in cirkelende patronen, soorten cirkels | Intro |
| • Afro-Surinaamse muziek (min. 3 minuten) | Intro, Kern activiteit 2 |
| • Fluit (bij voorkeur type scheidsrechterfluit) | Kern activiteit 1, 3 |
| • Papier | Kern activiteit 4 |
| • Schrijfpotloden | Kern activiteit 4 |
| • Plakband, liefst in verschillende kleuren (alternatief: rechthoek maken met kegels) | Kern activiteit 1 |
| • Stopwatch | Kern activiteit 1, 3 |
| • Muziek (bij voorkeur instrumentale, activerende Afro-Surinaamse percussiemuziek, minimaal 120 bpm, duur: 3 minuten) | Kern activiteit 3, 4 |
| • Audiovisuele apparatuur (radio, smartphone...) | Afsluiting |
| • Afro-Surinaamse Muziek (bij voorkeur 65 bpm) | Afsluiting |

VOORBEREIDING

- U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over de awasadans en cirkelende patronen (foto's of, bij voorkeur, videofragmenten van bijvoorbeeld YouTube).
- U verwerkt de bijbehorende kernbegrippen.
- U selecteert bijbehorende muziek.
- Plak een cirkel en een lijn af op de vloer.
- U leest de tips door.
- U zoekt vooraf uit welke muziek u zal gebruiken tijdens de lessen.

KERNBEGRIPPEN

- Danselement kracht: veel en weinig kracht, sterk-slap, veel en weinig spanning
- Rekenen: hele cirkel, halve cirkel, kwartcirkel

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan samen met u in een kring. U zet de audio-apparatuur klaar.

U geeft aan dat deze les gaat over fitness met Afro-Surinaamse dans, in het bijzonder de awasadans. Dat is een Afro-Surinaamse dansstijl waarbij gedanst wordt in cirkels. U kan uitleggen dat dansen in een cirkel bij veel culturen een traditie is. U laat het beeldmateriaal zien en/of wat muziekfragmenten horen.

Activiteit 1: Het cirkelspel

R U heeft 2 cirkels afgeplakt met plakband (of alternatief): een binnencirkel en een zo groot mogelijke buitencirkel. De leerlingen staan op de binnenste cirkellijn, in een kring. Als u geen plakband heeft, kan u de activiteit ook aanpassen naar rechte hoeken aan de hand van kegels of andere (natuurlijke) objecten.

U vertelt de leerlingen dat ze awasa-danspassen gaan maken met hakbewegingen van de armen. Deze bewegingen worden uitgevoerd met veel of weinig kracht, sterk of slap, met veel of weinig spanning. Dit doet u in een kring, omdat de leerlingen elkaar dan goed kunnen zien.

U begint met de leerlingen een vraag voor te leggen die ze zullen onderzoeken: *'Kan ik rekenen met awasa-danspassen?'* Daarna legt u in twee stappen uit hoe de activiteit zal verlopen. Demonstreer deze stappen eventueel met enkele leerlingen. Vraag nadien of de opdracht goed begrepen is.

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:

- 1x fluiten: alle leerlingen bewegen 1 minuut met awasa-danspassen met hakbewegingen van de armen op de binnenste cirkellijn.
- 2x fluiten: de leerlingen blijven staan op de cirkellijn of sprinten naar de buitencirkel en wachten op het volgende fluitsignaal.
- 3x fluiten: de leerlingen voeren enkele awasa-danspassen uit met hakbewegingen van de armen, in cirkels ronddraaiend ter plaatse.
- 4x fluiten: de leerlingen sprinten terug of blijven staan op de binnencirkel en maken een freeze, een 'bevroren' pose, van een hakbeweging.

Stap 2a: Vervolgens stelt u de vraag opnieuw. *'Kan ik rekenen met awasa-danspassen?'*

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 leerling sprint naar een afgesproken plek en voert awasa-danspassen uit met hakbewegingen van de armen: met veel kracht en veel spanning.
- Bij een 'nee'-antwoord: de leerling blijft op de plek van de startpositie staan en voert awasa-danspassen uit met hakbewegingen van de armen met weinig kracht, slap en weinig spanning.

De leerlingen voeren de activiteit uit. U stelt de stopwatch in op 3 minuten.

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.

Activiteit 2: Improvisatie

- R** De leerlingen staan op een eigen plek om vrij te bewegen door de zaal. U zet de audioapparatuur klaar (Afro-Surinaamse muziek, minimum 3 minuten).

U begeleidt de leerlingen terwijl ze bewegen door de zaal op muziek. U laat hen in verschillende cirkels (bochten) de awasa dansen. U vertelt een verhaal, u geeft de situatie aan waarin ze zich bevinden, gekoppeld aan het element kracht. Inspireer en stimuleer de leerlingen om tijdens het dansen te variëren in veel en weinig kracht, sterk en slap, met veel en weinig spanning.

Activiteit 3: Fysieke basis-trainingsoefeningen

- R** De leerlingen staan op een cirkellijn. U zet de audioapparatuur klaar (bij voorkeur instrumentale, activerende Afro-Surinaamse percussiemuziek, minimaal 120 bpm, duur: 3 minuten).

U geeft aan dat de fysieke trainingsoefeningen (zie inleiding) de vaste basistraining vormen van deze lessenreeks. Het is dus belangrijk dat de leerlingen deze oefeningen onthouden. Geef eerst uitleg over de regels en aandachtspunten die te maken hebben met ononderbroken bewegen en het kiezen van makkelijke en moeilijke opties, indien nodig. Begin daarna met de trainingsoefeningen.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

- R** De leerlingen zitten in een U-vorm. U zet de audioapparatuur klaar (bij voorkeur instrumentale, activerende Afro-Surinaamse percussiemuziek, minimaal 120 bpm, duur: 3 minuten).

U deelt papier en potloden uit. U vraagt de leerlingen om 2 tot 3 cirkelende (hele, halve of kwart) figuren te tekenen. Stel vervolgens deze vraag: 'Hoe kan ik samen met andere leerlingen van de ene naar de ander cirkel bewegen?'

Daarna verdeelt u de klas in groepen van 5 leerlingen en legt u de opdracht uit:

- Kies welke tekening je in groepsverband gaat gebruiken. Indien nodig, pas je de tekening na kort overleg aan.
- Loop eerst samen de figuur door.
- Verzamel awasa-danspassen. Bereken met hoeveel passen en op welke manier je samen van de ene naar de andere figuur danst. Hoe kan je dit organiseren?

Vervolgens legt u het vervolg van de activiteit uit:

- Elke groep maakt een ononderbroken combinatie van ongeveer 3 minuten met Afro-Surinaams passenmateriaal, waarbij gebruik gemaakt wordt van verschillende cirkels.
- De groepen organiseren zelf een volgorde en plek in de zaal om de verwerkingsopdracht te presenteren.

Voor aanvang van de presentaties geeft u de toeschouwers (de leerlingen die meekijken) een kijkopdracht. De kijkopdracht kan hier bijvoorbeeld gaan over welke cirkels er allemaal te zien zijn.

TIP

U kunt het tekenen ook in een les beeldende vorming laten doen of in een les rekenen.

TIP

Geef mee dat er iets afgesproken mag worden om het wisselen van de ene naar de andere cirkel soepeler te laten verlopen. Geef enkele opties, zoals een yell, een klank, stemgeluid, een klap, een bijzondere beweging of een muziekmix.

TIP

Het accent bij de verwerkingsopdracht ligt op het DOEN. Geef aan hoeveel tijd de leerlingen hebben, zodat ze begrijpen hoeveel ruimte er is voor de tekenopdracht en om te overleggen.

- R** De leerlingen staan verspreid in de ruimte. U zet de audioapparatuur klaar (65 bpm).

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.

- R** De leerlingen zitten in een U-vorm.

U voert een interactief gesprek, waarbij de volgende vragen aan bod kunnen komen:

- Wat heb je ontdekt over jouw conditie?
- Wat heb je ontdekt over jouw concentratie?
- Hoe vond je het om alleen en samen te dansen in cirkelende figuren?
- Wat heb je ontdekt bij het kijken naar de presentaties?

U moedigt de leerlingen aan om de fysieke trainingsoefeningen zelfstandig te blijven oefenen.

Onderzoeksopdracht

U geeft aan dat de volgende les gaat over fitness gekoppeld aan de Hindostaanse dansstijl met een focus op lijnfiguren. Vraag de leerlingen om thuis alvast bewegingspassen in deze dansstijl te onderzoeken en te oefenen. Indien nodig kan u hen een papier en een schrijfpotlood geven voor het noteren van de opdracht.

Hindostaanse dans en lijnen

LESDOELEN	De leerling: • kan het danselement tijd vertalen naar Hindostaanse dans. • kan in groepsverband drie minuten ononderbroken bewegen in verschillende lijnen. • kan geconcentreerd zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden inzetten om tot verschillende formaties te komen.	
MATERIAAL	• Audiovisuele apparatuur (radio, smartphone...) • Hindostaanse muziekfragmenten (met veel ritme- en tempoverschillen) • Hindostaanse muziek (min. 3 minuten) • Fluit (bij voorkeur type scheidsrechterfluit) • Papier • Schrijfpotloden • Beeldmateriaal van Hindostaanse dansstijlen, lijnen en bewegende figuren • Breed plakband, liefst in verschillende kleuren • Stopwatch • Hindostaanse muziek (65 bpm) • Audiovisuele apparatuur (radio, smartphone...)	Intro, Kern activiteit 2, 4 Intro Kern activiteit 2, 4 Kern activiteit 1 Kern activiteit 4 Kern activiteit 4 Intro Kern activiteit 1 Kern activiteit 1 Afsluiting Afsluiting
VOORBEREIDING	• U zoekt en bestudeert achtergrondinformatie en beeldmateriaal over Hindostaanse dans en lijnpatronen (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 verwerkt de bijbehorende kernbegrippen. • U selecteert bijbehorende muziek.	
KERNBEGRIPPEN	• Danselement tijd – Tempo: snel-langzaam – Duur: kort-lang – Regelmaat: op de maat-versnellen, vertragen-stop/freeze – Danszin/verloop: frasering (begin-midden-eind) • Rekenen: rechte lijnen, diagonale lijnen, hoekige lijnen	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan samen in een lijnopstelling. U zet de audio-apparatuur klaar.

U blikt kort terug op de vorige les. U vertelt aan de leerlingen dat deze les gaat over fitness met gebruik van de Hindostaanse dansstijl, zoals de Bollywood-dans in lijnpatronen. Vertel daarbij ook dat dansen in vormen, met name rechte lijnen, veel concentratie vraagt. Laat het beeldmateriaal zien en/of wat muziekfragmenten horen.

Activiteit 1: Het lijnspel

- R** Plak op de vloer een groot vierkant af (of geef dit op een andere manier aan). In het vierkant plakt u een kruis, om het vierkant in vieren te delen. Verdeel de leerlingen over de vier lijnen van de zijden van het vierkant. Bijvoorbeeld bij 32 leerlingen in de klas staan er 8 leerlingen aan elke zijde.

U geeft aan dat je elkaar in een vierkant goed kunt zien, net zoals op de cirkellijn. U geeft aan dat u fluitsignalen zal geven. De leerlingen mogen zich vervolgens alleen op de lijnen voortbewegen.

De fluitsignalen kunnen zijn:

- 1x fluiten: de stap-tik-beweging: stap zijwaarts naar rechts en sluit aan op de bal van de voet, met beide schouders op en neer bewegend, en de handen op de heupen.
- 2x fluiten: de stap-tik-beweging: stap zijwaarts naar links en sluit aan op de bal van de voet, met beide schouders op en neer bewegend, en de handen op de heupen.
- 3x fluiten: de stap-tik-beweging versneld.
- 4x fluiten: de stap-tik-beweging vertraagd.

Laat de fluitsignalen met bijhorende oefeningen eventueel door enkele leerlingen demonstreren en ga na of de opdracht goed is begrepen.

De leerlingen voeren de activiteit uit. U stelt de stopwatch in op 3 minuten.

Activiteit 2: Improvisatie

- R** De leerlingen staan op een eigen plek om vrij te bewegen door de zaal op Hindostaanse dans. U zet de audioapparatuur klaar (Hindostaanse muziek, minimum 3 minuten).

U begeleidt de leerlingen tijdens het bewegen door de zaal, in rechte lijnen en hoekige richtingsveranderingen. Vertel een verhaal, geef de situatie waarin ze zich bevinden gekoppeld aan het element tijd.

Inspireer en stimuleer de leerling door allerlei beweegredenen om te variëren in tempo (snel-langzaam), duur (kort-lang) en regelmaat (versnellen-vertragen). U kunt ook het commando stop/freeze toepassen om het verloop van een beweging aan te duiden (begin-midden-eind).

Activiteit 3: Fysieke trainingsoefeningen

- R** De leerlingen staan op een cirkellijn.

Hier voert u de basistraining (zie inleiding) uit. U kunt ook zelf variaties bedenken.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

- R** De leerlingen zitten in een U-vorm. U zet de audioapparatuur klaar (Hindostaanse muziek, minimum 3 minuten).

U deelt papier en schrijfpotloden uit. U vraagt de leerlingen om rechte lijnfiguren te tekenen met 2 of 3 diagonale en hoekige richtingsveranderingen. Stel daarbij de volgende vraag: 'Hoe kan ik in verschillende lijnen samen bewegen?'

U verdeelt de klas in groepen van 5 leerlingen en u vertelt hoeveel tijd er beschikbaar is. Geef dezelfde richtlijnen mee zoals in les 1 om de opdracht uit te werken en te organiseren.

De verwerkingsopdracht wordt gedaan met een kijkopdracht voor de toeschouwers. De bedoeling van de kijkopdracht is de toeschouwers te laten beschrijven of de opdracht voldoende zichtbaar was. Daarbij argumenteren ze waarom wel of waarom niet.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan verspreid in de ruimte. U zet de audioapparatuur klaar (65 bpm).

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.

- R** De leerlingen zitten in een U-vorm.

U voert een interactief gesprek met enkele vragen. Het doel is om te reflecteren over het leerproces. U kan daarbij ook terugkoppelen naar de kijkopdracht.

Onderzoeksoopdracht

Vraag de leerlingen om informatie te verzamelen over Latijns-Amerikaanse dansstijlen. Indien nodig kan u hen een papier en een schrijfpotlood geven voor het noteren van de opdracht.

U moedigt de leerlingen aan om de fysieke trainingsoefeningen zelfstandig te blijven oefenen.

Latijns-Amerikaanse dans en figuren

LESDOELEN	De leerling: • kan het danselement ruimte vertalen naar Latijns-Amerikaanse dans. • kan in groepsverband drie minuten ononderbroken bewegen in verschillende figuren. • kan geconcentreerd zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden inzetten om tot verschillende formaties te komen.	
MATERIAAL	• Audiovisuele apparatuur • Fluit (bij voorkeur type scheidsrechterfluit) • Papier • Schrijfpotloden • Beeldmateriaal van Latijns-Amerikaanse dansen, foto's van figuren en patronen • Breed plakband • Muziekcollage/-mix: salsa, merengue, bachata en/of zouk (duur: 3 minuten) • Hindostaanse muziek (65 bpm) • Audiovisuele apparatuur (radio, smartphone...)	Intro, Kern activiteit 1, 2, 4 Kern activiteit 1 Kern activiteit 4 Kern activiteit 4 Intro Kern activiteit 1 Intro, Kern activiteit 1, 2 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). • U verwerkt de bijbehorende kernbegrippen. • U selecteert bijbehorende muziek. • Plak een aantal figuren op de grond (1 figuur per 2 leerlingen).	
KERNBEGRIPPEN	• Danselement ruimte: – Richting: voor – zij – achter – diagonaal – cirkel – Vlak: horizontaal – verticaal – Laag: hoog – midden – laag – Vorm van het lichaam: hoekig – rond • Rekenen: figuren, patronen	

INTRODUCTIE

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan in een rijopstelling. U zet de audioapparatuur klaar (een muziekcollage/-mix: salsa, merengue, bachata en/of zouk voor een duur van 3 minuten).

U blikt kort terug op de vorige twee lessen. Geef aan dat deze les gaat over fitness met Latijns-Amerikaanse dans in verschillende figuren door de ruimte. Laat het beeldmateriaal zien en/of wat muziekfragmenten horen. In deze les wordt ook de competitie (les 4) geoefend en voorbereid.

Daarna zet u de muziekmix op. De leerlingen die de muziek en de bijhorende dansstijl herkennen, gaan in spiegelbeeld voor de groep staan. Zij doen de danspas voor, andere leerlingen doen deze na. Als de muziek wijzigt, kunnen er andere leerlingen in spiegelbeeld voor de groep gaan staan. Zo kunnen ze elke danspas een aantal keer herhalen en dansen ze 3 minuten lang.

TIP

Moedig de leerlingen aan om de danspas te tonen. Laat ook variaties toe. Het gaat hier niet om het technisch correct uitvoeren van de dansstijl.

KERN**⌚ 40-45 MINUTEN****Activiteit 1: Figurespel**

R U hebt op de vloer verschillende figuren afgeplakt (1 per tweetal), zoals een vierkant, rechthoek, driehoek, zeshoek, 8-figuur, ster, kruis, cirkel. Afhankelijk van de groepsgrootte kunnen figuren meerdere malen worden afgeplakt. U zet de audioapparatuur klaar (een muziekcollage/-mix: salsa, merengue, bachata en/of zouk voor een duur van 3 minuten).

U nodigt de leerlingen uit om per tweetal bij een figuur te staan. Bij 32 leerlingen heeft u dus 16 figuren nodig.

U legt uit dat de leerlingen in tweetallen achter elkaar op de lijnen van de verschillende figuren gaan dansen. Ze bepalen wie nummer 1 is en wie nummer 2 is. Ze kunnen van rol wisselen tijdens de oefening. Nummer 1 is de leider en nummer 2 de volger. De muziek geeft aan welke dansstijl gedanst wordt. Met de fluit wordt aangegeven wanneer te starten (1x fluiten), te stoppen (2x fluiten) of op een andere figuur te dansen (3x fluiten). U kan afspreken dat ze met de klok mee naar de volgende figuur gaan zodat ze niet botsen of geen tijd verliezen.

De leerlingen voeren de activiteit uit.

TIP

U kunt enkele tips geven wanneer de muziek wijzigt zodat de leerlingen zich de dansstijl kunnen herinneren.

Activiteit 2: Improvisatie

R De leerlingen staan op een eigen plek om vrij te bewegen door de zaal.

U laat de leerlingen dansen op het ritme van salsa, merengue, bachata of zouk. U begeleidt de leerlingen tijdens het bewegen door de zaal met een verzonnen verhaal over de verschillende figuren. Geef aan in welke situatie ze zich bevinden, gekoppeld aan het element ruimte. Inspireer en stimuleer de leerling op allerlei manieren om tijdens het bewegen te variëren in

- richtingen: voor-zij-achter-diagonaal-cirkel.
- vlakken: horizontaal-verticaal.
- lagen: hoog-midden-laag.
- vorm van het lichaam: hoekig-rond.

Activiteit 3: Fysieke trainingsoefeningen

- R** De leerlingen staan op een cirkellijn.

Hier voert u de basistraining (zie inleiding) uit. U kunt ook zelf variaties bedenken.

Activiteit 4: Verwerkingsopdracht

- R** De leerlingen zitten in een U-vorm. U zet de audioapparatuur klaar.

U deelt papier en schrijfpotloden uit. Stel de leerlingen de volgende vraag: *'Hoe leg je patronen en formaties van alle culturele dansvormen in een danscombinatie vast?'*

Laat de leerlingen als oefening voor de competitie van les 4 in deze les alvast 1 à 1,5 minuut tonen.

De groepen geven de toeschouwers een kijkopdracht:

- Wat is voldoende zichtbaar?
- Stel een vraag over de combinatie.

Na afloop worden deze vragen kort besproken.

AFSLUITING

⌚ 5-10 MINUTEN

- R** De leerlingen staan verspreid in de ruimte. U zet de audioapparatuur klaar (65 bpm).

U kunt de les afronden met een korte 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.

- R** De leerlingen zitten samen in hun groepje.

U geeft de opdracht om met elkaar in gesprek te gaan over welke keuzes er nog gemaakt moeten worden voor de competitie.

Vervolgens vraagt u aan alle leerlingen om samen met u in een kring te zitten en ervaringen te delen. Ten slotte laat u de leerlingen de keuzes delen die al gemaakt zijn of nog gemaakt gaan worden voor les 4. Benadruk dat het een vriendschappelijke competitie is. Houd de sfeer positief en productief.

Formaties en patronen in een competitie

LESDOELEN	De leerling: • toont zelfvertrouwen en werkt gedisciplineerd. • onderzoekt de eigen grenzen en daagt zichzelf uit. • kan op een positieve manier omgaan met niveauverschillen in de groep. • is verantwoordelijk en kan in teamverband werken. • organiseert en voert een uitdagende groepsactiviteit uit.	
MATERIAAL	• Audiovisuele apparatuur • Papier en potloden • Muziek en attributen naar keuze per groep	Alle activiteiten Afsluiting Alle activiteiten
VOORBEREIDING	• Zet de groepen aan om zelfstandig alle benodigdheden klaar te zetten voor de competitie.	

INTRODUCTIE

⌚ 10 MINUTEN

R De leerlingen vormen dezelfde groepen als in les 3.

In deze les geven de leerlingen hun eindpresentatie. Laat de groepen hun benodigdheden klaarzetten. Ze controleren of de muziek en eventuele andere zaken in orde zijn.

De leerlingen zijn – 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. Na de opwarming bespreken de groepen onderling met elkaar het verloop en de volgorde van de competitie.

TIP

Complimenteer elk initiatief en bevorder zo het zelfvertrouwen van de leerling.

KERN

⌚ 40 MINUTEN

Activiteit 1: De generale repetitie

R De leerlingen werken in dezelfde groepen als in les 3.

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.

Tijdens de opwarming en voorbereiding observeert u individuele leerlingen op vlak van zijn/haar interpersoonlijke en organiserende vaardigheden, en de ontwikkeling hiervan tijdens de lessenreeks.

Activiteit 2: De eindpresentatie: de competitie

- R** De presenterende groepen en eventuele uitgenodigden zitten op de grond of op stoelen zodat ze de eindpresentaties goed kunnen zien.

U nodigt de presenterende groepen en eventuele genodigden uit om te gaan zitten. U heet de aanwezigen welkom. Elk groep voert achtereenvolgens de eindpresentatie op. Op het einde complimenteert u de groepen voor hun inzet.

U observeert en maakt aantekeningen om achteraf feedback te geven.

TIP

Maak foto's en/of video's van de presentaties.

AFSLUITING

🕒 10 MINUTEN

- 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.

- R** De leerlingen gaan per groep (dezelfde groepjes van de eindpresentatie) zitten verspreid over de ruimte.

Daarna volgt een reflectie- en evaluatiemoment. U geeft elke groep een potlood en papier. Vraag om in groep gedurende 2 minuten de eigen eindpresentatie en de samenwerking 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. Zo kan u inzicht verwerven in hun leerervaringen. 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 vraagt 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. Ook is het belangrijk dat u uw (leer)ervaringen als verrassende leermomenten deelt met de leerlingen.

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 reden is het zwemonderwijs in Suriname een belangrijk leerdomein. Alle kinderen zouden zo vroeg mogelijk moeten kunnen zwemmen. 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 ze stimuleren om via buitenschoolse activiteiten deel te nemen aan initiatieven voor zweminitiatie. U kunt dit verder benadrukken tijdens de lessen van bewegingsonderwijs. Buitenschoolse zwemlessen zijn natuurlijk slechts mogelijk als de ouders hiertoe bereid zijn. Verplicht het de leerlingen dus zeker niet.

In het geval uw school wel in zwemlessen kan voorzien, is het van belang dat de basistechnieken goed worden aangeleerd. Bovendien dient zwemonderwijs 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 maakt met het zwembad, de zweminstructeurs en de leerlingen en hun ouders.

Volgende elementen zijn daarbij van belang:

1. Richtlijnen 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).



Zwembril



De zwemtechniek schoolslag

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).

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 omkleeden, 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.

TIP

Vertel de leerlingen dat zwemmen leuk is, maar ook heel erg nuttig. Als je kan zwemmen, kan je jezelf redden en ook anderen uit het water helpen, mocht dat nodig zijn. Ons land heeft prachtige plekken langs het water waar je veel plezier aan kan beleven. Het is dus belangrijk dat leerlingen weten hoe zich te gedragen in en nabij het water en dat ze kunnen zwemmen.

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.

