



Mogelijk gemaakt door
Atletiekunie

Lessenserie

Jong bewegen, blijft bewegen



Wat is Ren. Spring.Gooi?

Bewegen is goed, maar bewegen is vooral ook leuk. Kinderen beginnen al heel jong te ontdekken wat ze kunnen. Spelenderwijs ontwikkelen ze allerlei vaardigheden. In de eerste zes jaren legt een kind de basis voor een goede motorische ontwikkeling. Dat is belangrijk omdat ze daar, ook op oudere leeftijd, veel profijt van hebben. Met atletiek leer je beter bewegen.

Waarom Ren.Spring.Gooi?

Beweging heeft een positieve invloed op de fysieke en mentale ontwikkeling van een kind. Het vergroot niet alleen het concentratievermogen en daarmee indirect de schoolprestaties, bewegen heeft ook een positieve invloed op de conditie en het welzijn van een kind. Een kind dat op jonge leeftijd de basistechnieken van bewegen leert, heeft daar heel zijn/haar leven profijt van. Want jong bewegen, blijft bewegen. En daar helpen wij een handje bij. Door kinderen op een leuke én prettige manier kennis te laten maken met de basisbewegingen. En atletiek, als moeder aller sporten, heeft al deze basisbewegingen in zich!

Wanneer een kind plezier heeft in bewegen, motiveert dat om te blijven bewegen. Op deze wijze levert Ren.Spring.Gooi spelenderwijs een positieve bijdrage in het aanleren van een gezonde leefstijl.



Hét atletiek- programma voor basisschoolkinderen

Mogelijk gemaakt door **Atletiekunie**



Ren.Spring.Gooi is een programma voor basisschoolkinderen van groep drie tot en met groep acht met verschillende atletiekactiviteiten. De activiteiten zijn steeds uitgewerkt voor groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. De activiteiten zijn zo opgebouwd dat ze voor alle groepen ongeveer gelijk zijn, zodat er tussendoor niet veel materiaal klaar gezet hoeft te worden.

Het doel van de lessen is het leveren van een bijdrage aan de bewegingsbekwaamheid van kinderen en om kinderen op een aantrekkelijke manier kennis te laten maken met atletiek, waarbij vooral ook veel bewegen moet worden.



Richtlijnen Ren.Spring.Gooi?

De atletiekactiviteiten

De activiteiten uit het lessenpakket zijn voorbeeld activiteiten, die je in een drie vakken les kunt inzetten. Deze activiteiten zijn afgeleid van het succesvolle programma *Athletics Movements* en van de lessenmap *Atletiek en Onderwijs*. Dat wil zeggen dat alle lessen beproefd zijn en al vele malen verzorgd zijn in het onderwijs. Bovendien zijn alle activiteiten van het Ren.Spring.Gooi-programma uitgebreid getest en doorontwikkeld. Dit betekent niet dat de inhoud van deze lessen altijd en overal succesvol zal zijn! Wat dat betreft heb je de vrijheid om de lessen aan te passen aan de situatie en de doelgroep.

We hebben achttien atletiekactiviteiten uitgewerkt en die geclusterd tot zes atletieklessen, met steeds een vak lopen, een vak springen en een vak werpen. Uiteraard kun je er ook voor kiezen om in je lessen steeds één atletiekvak op te nemen. De ervaring van onze testers leert ook, dat je een activiteit prima twee of drie keer achter elkaar terug kunt laten komen. De activiteit is voor de leerlingen dan bekend, zodat ze zelfstandig aan de slag kunnen. Bijkomend voordeel is dat de leerwinst dan groter is. Kortom: de keuze is aan jou om de activiteiten in te zetten zoals je wilt. Zelfs een klassikale atletiekles behoort tot de mogelijkheden.

In de bijlage hebben we een tekst opgenomen waarin we de verschillende activiteiten koppelen aan de leerlijnen die door de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met de KVLO zijn uitgewerkt.

Didactische en organisatorische wenken

- Laat kinderen vooral veel bewegen! Een veel voorkomende valkuil is dat we de kinderen te veel willen leren en daarom te lang uitleggen of te veel tips geven. Dit gaat ten koste van de tijd die kinderen in beweging zijn. In deze kennismakingslessen is het veel bewegen belangrijker dan het (technisch) goed bewegen.
 - zet materiaal van tevoren klaar (kinderen vanaf groep 5/6 kunnen je ook heel goed helpen met het klaarzetten en opruimen van het materiaal!);
 - werk in kleine groepjes;
 - betrek de groepsleerkracht of een stagiaire bij de les om kinderen te begeleiden.
- Een organisatorisch veilige organisatie moet altijd het vertrekpunt zijn van een les. Met de soms grote groepen in het onderwijs in een relatief kleine ruimte verdient dit extra aandacht. Concreet betekent dit o.a. dat je moet zorgen voor:
 - voldoende tussenruimte;
 - duidelijke commando's bij de werpnummers (of duidelijke afspraken met oudere leerlingen);
 - kindvriendelijk atletiek materiaal.
- Succesbeleving voor ieder kind is het uitgangspunt! Maak waar nodig de activiteiten eenvoudiger.




The Daily Mile

Wil je naast Ren.Spring.Gooi in de gymles ook graag meer bewegen met de klas? Maak dan kennis met The Daily Mile, een initiatief van JOGG!

Het doel van The Daily Mile is heel simpel: blijf en fittere kinderen door 15 minuten per dag (hard)lopen op school! The Daily Mile is een korte pauze om de benen te strekken en het brein wakker te schudden. Leerlingen en (liefst ook) leerkrachten gaan minimaal 3x per week naar buiten om in een kwartier een aantal rondjes te (hard)lopen. Dat is een afstand van ongeveer een mijl (1,6km).

The Daily Mile is een heel eenvoudig, en effectief concept dat toegepast kan worden op elke basisschool. The Daily Mile is opgenomen in de interventiedatabase Locket Gezond Leven als goed onderbouwd. De Atletiekunie en The Daily Mile werken samen door elkaar te versterken en op deze manier kinderen meer en beter te laten bewegen.



Ren.Spring.Gooi laat basisschoolkinderen op een leuke en goede manier zo veel mogelijk bewegen. Wanneer een kind plezier heeft in bewegen, motiveert dat om te blijven bewegen. Op deze wijze levert Ren.Spring.Gooi een positieve bijdrage in het aanleren van een gezonde leefstijl.

Wil je aan de slag met The Daily Mile? Vraag dan vandaag nog het gratis startpakket aan via www.thedailymile.nl.



**Hét atletiek-
programma voor
basisschoolkinderen**

Mogelijk gemaakt door **Atletiekunie**





Mogelijk gemaakt door
Atletiekunie

Activiteiten groep 3-4



Inhoud

POLITIE EN BOEFJE

De boef probeert de pittenzak die op de pylon ligt te stelen en probeert zonder te worden getikt naar de vrijplaats te rennen. De politieagent probeert de boef te tikken nadat de boef de pittenzak heeft gestolen.

Regels

- De boef is vrij op de vrijplaats met het pittenzakje in zijn hand.
- De boef geeft het pittenzakje aan de agent als hij is getikt. De agent legt deze naast matje.
- Als de boef niet is getikt, legt hij de pittenzak op zijn eigen vrijplaats.
- De politieagent mag pas rennen als de boef de pittenzak gestolen heeft.
- De wachter staat naast de situatie en legt steeds een nieuwe pittenzak klaar.
- Na drie keer spelen wisselen: wachter → boef → agent → wachter

Materiaal

- 3 situaties van 2 meter breed; 8 meter lang
- 6 matjes: 2 per situatie; 6 meter uit elkaar
- 3 pylonen; 1 per situatie op 50 cm van agent
- 9 pittenzakjes; 3 per situatie; 1 op de pylon, 2 extra
- 2 banken als afscheiding

Didactische tips

Loopt het

Deze activiteit kan (in 3 situaties) met 9 kinderen worden gespeeld. Er is plaats voor 6 spelende kinderen tegelijk.

- Bij grotere/kleinere aantallen kan er gekozen worden voor een extra wachter of voor meer/minder situaties.
- Als er onvoldoende matjes zijn; kan er ook gekozen worden voor een lijn waarachter de agent moet staan.
- Als niet duidelijk is wanneer de politieagent mag gaan lopen: nog een keer voordoen.

Lukt het

- Als de boef nooit wordt getikt: pylon dichterbij de agent of een tweede (en zelfs derde) pylon met pittenzakje neerzetten.
- Als de boef te vaak wordt getikt: pylon verder van agent af.
- Tips kunnen worden gegeven op voorovergebogen klaarstaan als agent: zo ben je sneller weg.

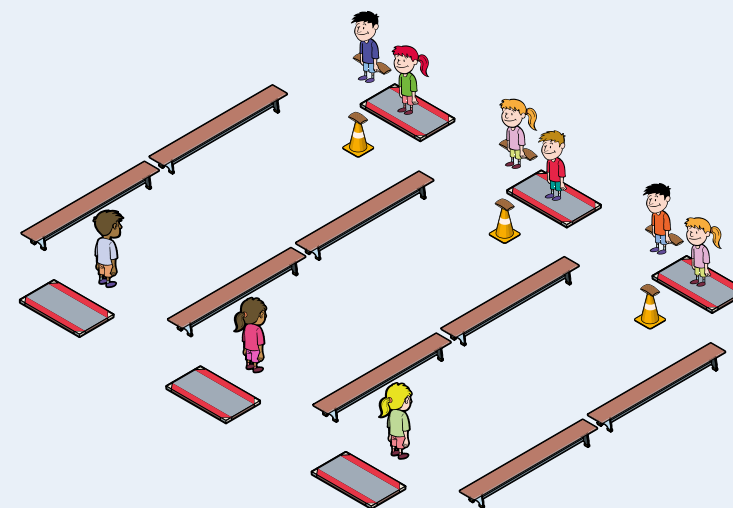
Leeft het

- Speel in op de beleving van kinderen door te praten over politieagenten, boeven en goudstaven die gestolen moeten worden.
- Wie heeft de meeste pittenzakjes?

Doelstelling

Snel leren reageren en snel leren weglopen (starten en accelereren) vanuit een staande startpositie.

Organisatie



Inhoud

DOBBELSTEENLOOP

Iedere groep staat op een matje met voor zich 6 pylonen. Van iedere groep gooit 1 kind met de dobbelsteen. De hele groep loopt gezamenlijk naar het nummer van deze pylon, legt hem plat en loopt weer terug. Hierna gooit een ander kind. Welke groep heeft als eerste alle pylonen plat?

Regels

- Kinderen gooien om de beurt met de dobbelsteen. Na het gooien de dobbelsteen terug leggen op de mat.
- Na het gooien, loopt de hele groep naar de pylon die overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen.
- Als alle kinderen voorbij de pylon zijn, mag de laatste de pylon omgooien.
- Is een pylon al omgelegd: toch lopen.
- Het spel stopt als bij 1 groepje alle pylonen omliggen.

Materiaal

- 4 situaties naast elkaar met elk 2-3 kinderen
- 4 matjes (1 per groepje)
- 4 dobbelstenen (iedere groep 1)
- 24 pylonen: per groep genummerd van 1-6.

Tip

Als je 4 blokjes neerlegt, blijft de dobbelsteen hiertussen tijdens het dobbelen.

Didactische tips

Loopt het

- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Na de opstart controleren of kinderen het verder zelfstandig kunnen spelen.
- Kinderen lopen pylonen omver: kinderen daar op wijzen en/of meer tussenruimte creëren.
- Kinderen niet gemotiveerd om naar omgelegde pylon te lopen: naar pylon 1 lopen i.p.v. het geworpen nummer.

Lukt het

- Probeer snel te handelen.
- Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je eerder klaar bent.
- Hoe sneller je gooit met de dobbelsteen, hoe groter de kans dat je sneller klaar bent.
- Als je merkt dat het spel te lang duurt, dan kun je ook kiezen voor een tijdslimiet (Wie heeft over 3 minuten de meeste pylonen omgelegd?)

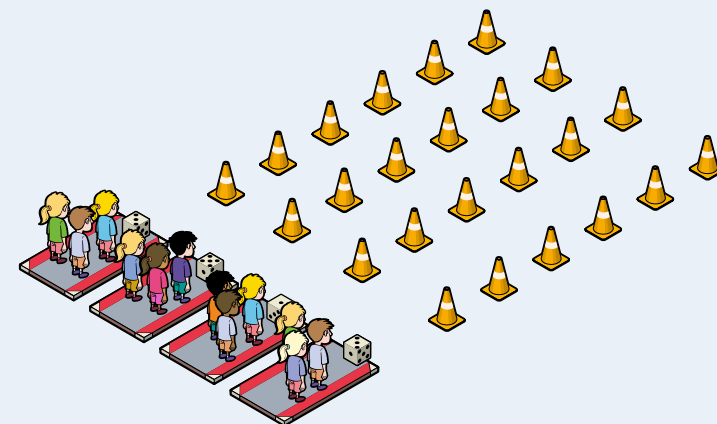
Leeft het

- Wie heeft als eerste alle pylonen om?
- Zorg dat er na één keer spelen nieuwe groepjes gemaakt worden.
- Probeer de groepen zo veel mogelijk op niveau in te delen. Bij een groep met 'betere' lopers kun je de pylonen verder wegzetten.

Doelstelling

Kennismaken met het langere tijd achter elkaar hardlopen/rennen.

Organisatie



Inhoud

STOOT HEM ERIN!

Kinderen proberen met een tweehandige stoot vanuit frontale positie (voeten in de stootrichting) met de (medicine)bal over de bank 'in de sloot' te stoten.

Regels

- Kinderen stoten om de beurt.
- Als je aan de beurt bent ga je in een hoepel staan.
- Je stoot met twee handen vanuit een frontale positie
- Stoot je vanaf de eerste hoepel de bal over de bank, dan doe je een lintje om en ga je het vanaf de volgende hoepel proberen.
- Als je niet aan de beurt bent, dan sta je achter de pylon.
- Nadat je gestoten hebt sluit je achteraan.
- Als iedereen zijn bal gestoten heeft ga je een bal halen.

Materiaal

- 2 situaties met elk 3 tot 4 kinderen
- 2 banken een meter van de muur (iedere groep 1)
- 16 hoepels (iedere groep 4; de eerste ligt op 2,5 meter van de bank)
- 8 pylonen (iedere groep 4)
- Per leerling een (medicine)bal (1 of 2 kg.)

Tip

- Rubberen tegels werken beter dan hoepels, als je voldoende tegels hebt, dan kun je die beter gebruiken.
- Zet een scherm tussen beide situaties.

Didactische tips

Loopt het

- Er wordt gewerkt in twee situaties met 2 groepen kinderen. Iedere groep heeft twee rijen hoepels/tegels. Bij een grote groep kun je een situatie toevoegen.
- Controleer tijdens de eerste stoten of de eerste hoepel/tegel waarvan de kinderen stoten op de juiste afstand ligt (niet te makkelijk, niet te moeilijk).
- Veiligheid: pas als ieder kind gestoten heeft, worden de ballen opgehaald.
- Wordt het te rommelig met alle ballen: laat na het ophalen de ballen in een bak of korf leggen. Kinderen mogen pas een bal pakken als ze aan de beurt zijn.

Lukt het

- Voor iedere groep meerdere stootplaatsen creëren op een verschillende afstand t.o.v. de kast.
- Geef kinderen tips zoals:
 - de bal met twee handen nawijzen
 - door je knieën zakken (om dit af te dwingen kun je kinderen de bal van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten)

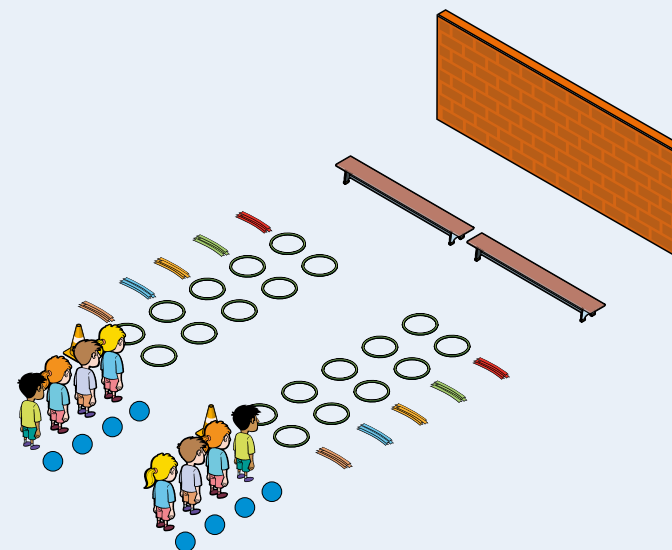
Leeft het

- Hoe ver kun je van de bank gaan staan?
- Variatie: welke groep scoort de meeste punten? (Hoepel 1 = 1 punt, hoepel 2 = 2 punten enz.)

Doelstelling

Tweehandig (symmetrisch) leren stoten vanuit een frontale positie (voeten in de stootrichting).

Organisatie



Inhoud

PUZZELSTAFETTE

Op elk matje staat een groep van 3 kinderen. Op de matjes aan de overkant liggen losse puzzelstukjes. Op het startsignaal loopt de 1e loper naar de overkant en neemt een puzzelstukje mee terug en legt dit in de hoepel.

Regels

- Wisselen d.m.v. aantikken.
- De vertrekkende loper moet op het matje staan tijdens de wissel.
- Je mag maar 1 puzzelstukje per keer meenemen.
- Als je niet hoeft te lopen, mag je puzzelen.
- Als de puzzel klaar is, roep je "stop!"

Materiaal

- 6 matjes (2 in iedere situatie)
- 3 hoepels
- 3 (eenvoudige) puzzels van 8-16 stukjes, bij voorkeur identiek.

Didactische tips

Loopt het

- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Als kinderen te dicht op elkaar lopen, dan meer tussenruimte maken.
- Kinderen spelen vals: kinderen er op aanspreken en/of nadrukkelijker als scheidsrechter opereren.
- Als er geen puzzels zijn: zelf een puzzel maken door een geplastificeerd A4-tje in stukken te knippen.

Lukt het

- Hoe sneller je rent, hoe groter de kans dat je de puzzel als eerst af hebt.
- Als 1 groepje steeds wint: dit groepje een iets moeilijker puzzel laten maken of hun mat iets verder weg leggen.

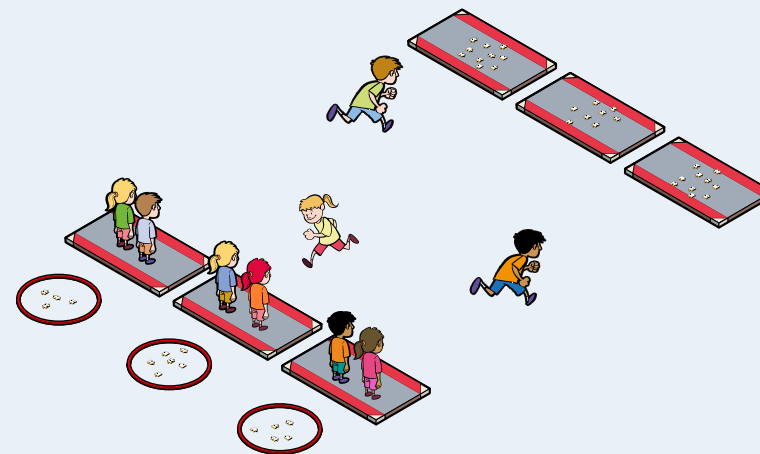
Leeft het

- Wie heeft als eerste de puzzel af?
- Andere regel: pas gaan puzzelen als je alle stukjes hebt.
- Nieuwe teams maken na één speelronde.

Doelstelling

Snel leren weglopen (starten en accelereren) vanuit een staande startpositie.

Organisatie



Inhoud

SLOOTJE SPRINGEN (IN EEN OMGANGSBAAN)

Heenweg:

Kinderen lopen aan vanaf de pylonen en zetten met één voet af op de mat en proberen over de sloot te springen en met twee voeten te landen op de vierkante rubberen tegel. Kinderen proberen voor zichzelf in te schatten in welke situatie ze springen. Als het lukt om op de tegel te springen dan gaan ze een situatie verder.

Terugweg:

Springen van matje naar matje met steeds één pas op de matjes

Regels

- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de mat af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat waarop hij geland is af is (heenweg) of als de baan helemaal vrij is (terugweg).
- Als je het haalt mag je een situatie verder proberen (heen- en terugweg).

Materiaal

- 13 matjes (als je niet zoveel matjes hebt kun je de afzet matjes op de heenweg vervangen door een rubberen streep en op de terugweg de matjes scheef leggen (differentiatie)).
- 3 vierkante rubber tegels (of anders: hoepels)
- 6 pylonen
- 3 lage hekjes (of 5 extra pylonen die je neerlegt)

Didactische tips

Loopt het

- Controleer of kinderen zichzelf niet overschatten.
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is.

Lukt het

- De rubberen tegel op de mat is om het landen met twee voeten naast elkaar af te dwingen
- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten in het slotje om het omhoog springen te stimuleren

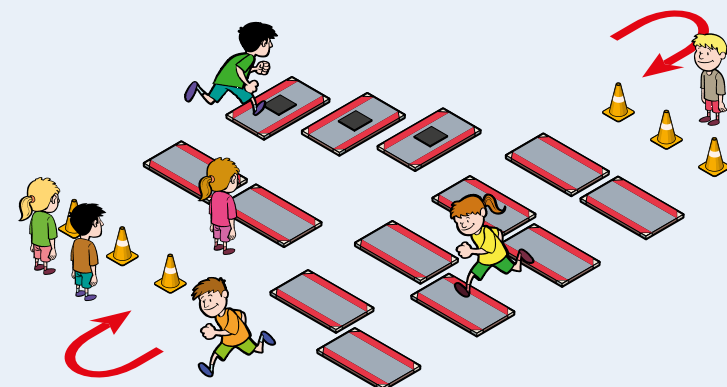
Leeft het

- Variatie: op de heenweg het hekje er tussen zetten.

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

OVER DE SLOOT

Twee kinderen staan tegenover elkaar in een hoepel, met tussen hen een sloot. Ze proberen de bal over de sloot te stoten met een tweehandige frontaal stoot (voeten naar voren). Als dit lukt leggen ze de hoepel een klein stukje naar achter.

Regels

- Je mag stoten als de docent een teken geeft.
- Laat de bal stuiten voordat je hem pakt.
- Stoot je over de sloot: dan mag je hoepel een 'voetje' naar achteren. (Als je niet over de sloot stoot, dan mag je gewoon blijven staan.)

Materiaal

- Per tweetal een (medicine)bal
- Per leerling een hoepel
- 3/4 matten als sloot

Didactische tips

Loopt het

Veiligheid: bal eerst laten stuiten voordat kinderen deze (proberen) te vangen.

Lukt het

- Geef kinderen tips zoals:
 - Bal voor de borst
 - Ellebogen naar de muur laten wijzen
 - de bal met twee handen nawijzen
 - door je knieën zakken (Om dit af te dwingen kun je kinderen de bal van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten)
- Een koord spannen waar de kinderen over heen moeten stoten.

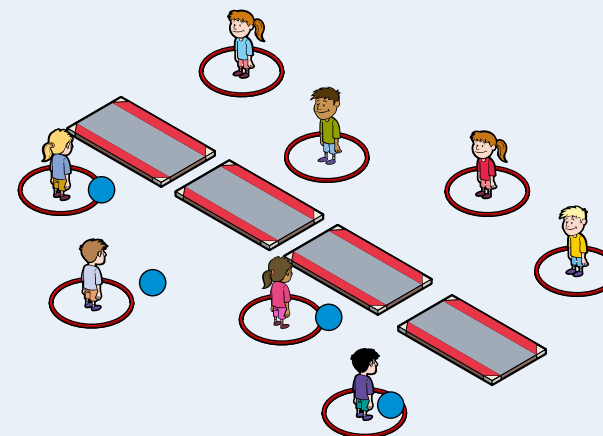
Leeft het

- Hoe ver kun jij naar achteren?
- Variatie inbrengen
 - Bal van pylon af laten pakken
 - Springen en dan stoten
- I.p.v. over de sloot laten stoten over een koord laten stoten.

Doelstelling

Verbeteren van het tweehandig (symmetrisch) stoten vanuit een frontale positie (voeten in de stootrichting).

Organisatie



Inhoud

TOREN BOUWEN

Iedere groep zit op de bank en elk kind heeft een blokje in zijn hand. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper naar de overkant en legt zijn blokje op het matje aan de overkant. Hij rent terug en tikt de tweede loper aan die inmiddels klaar is gaan staan. Deze loper rent ook naar de overkant en legt zijn blokje op het andere blokje. Dit gaat zo door totdat alle blokjes op zijn.

Regels

- 4 groepjes van 5–7 leerlingen.
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- De toren moet op het matje worden gebouwd.
- Als je klaar bent met rennen, ga je op de bank zitten.
- Loop (linksom) om de bank heen voordat je wisselt.
- Wisselen doe je door de volgende loper aan te tikken.
- Nadat de laatste loper weer terug is, kan worden gekeken welk groepje het snelste was.

Noot

Deze estafetteles is, vanwege de beleving, geschreven als klassikale les. De vorm zelf kan ook in een vakkenles opgenomen worden (minder groepen en kleinere groepen).

Materiaal

- 4 banken
- 4 matjes
- Zo veel mogelijk blokjes (bij voorkeur schuimrubber)

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er onvoldoende blokken zijn, kies dan voor andere kleine materialen die ze naar de overkant kunnen brengen (b.v. duplostenen)
- Als er onvoldoende matjes zijn, kies dan voor een andere markeringsplek waarop de torens gebouwd moeten worden: achter een lijn of in de hoepel.
- Als er ongelijke aantallen zijn per groepje; dan loopt 1 leerling 1 keer extra (geef dit kind een lintje). Je kunt ervoor kiezen dat dit steeds een ander kind is.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al een beetje te rennen als je iemand aantikt.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of het matje van de winnaars iets verder leggen.

Leeft het

- Praat in kindertaal: de "goudstaven moeten zo snel mogelijk naar de overkant"
- Welk groepje is als eerst klaar?

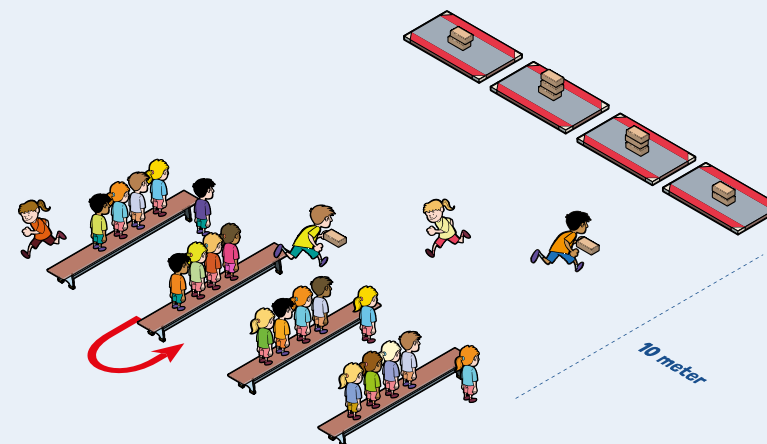
Variatie (bij voldoende blokken)

Wie bouwt de hoogste toren binnen 2 minuten?

Doelstelling

Leren op enig tempo te wisselen bij estafettelopen (door aantikken).

Organisatie



Inhoud

VERSPRINGEN

Kinderen lopen aan vanaf de dubbele bank en proberen zo ver mogelijk te springen op de dikke mat. Kun je steeds verder springen?

Regels

- Kinderen werken in tweetallen:
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid zet een marker neer waar de springer landt. Vanaf de 2e poging kijken of er verder gesprongen wordt.
- De springer neemt de plaats van het jurylid in en het jurylid loopt buitenom terug en sluit achter aan.
- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de bank af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.

Materiaal

Per situatie:

- 2 banken
- 1 dikke mat
- 8 markers

Didactische tips

Loopt het

- Kinderen verdelen over 2 situaties,
- Kinderen maken tweetallen
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is

Lukt het

- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten na de afzetmarkering om het omhoog springen te stimuleren
- Kinderen die moeite hebben met landen met twee voeten naast elkaar:
 - Markeringstegel of fietsband om met beide voeten op te landen
 - Aanloop verkorten

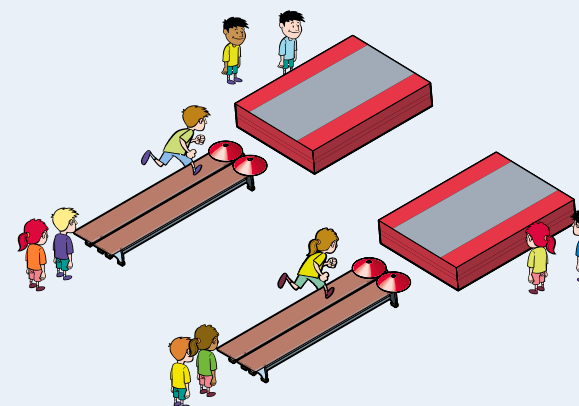
Leeft het

- Eerst een paar keer proberen, daarna de opdracht met de markers introduceren.
- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind. Wie springt het verste?

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

KLEURENLOOP

Er zijn vier groepen. Op de matjes in het midden liggen kaartjes met daarop een kleurencode. Een kind uit de groep pakt een kaartje met een code. De groep gaat de code samen rennen. Als de code gelopen is, wordt het volgende kaartje gepakt. Wie loopt de meeste codes?

Regels

- Een kind is de speelleider. Het spel start als dat kind de zandloper omdraait.
- Kinderen lopen als groep samen.
- De kleuren moeten in volgorde gelopen worden.
- Kinderen bepalen zelf de route, ze mogen daarbij niet op de matten komen.
- Het spel stopt als de zandloper leeg is.
- Hierna wordt nog een ronde gespeeld.

Materiaal

- 6 keer 4 gekleurde pylonen
- 4 matjes
- 1 zandloper (3 of 4 minuten)
- Kaartjes met kleurencodes (zie bijlage)

Didactische tips

Loopt het

- Iedere groep heeft zijn eigen kleur lintjes.
- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 3-4 blijven.

Lukt het

- Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je meerdere kaartjes kunt verzamelen.
- Pas je tempo aan aan de zandloper.
- Als een kind het niet meer kan bijhouden nieuwe regel invoeren: bij ieder te lopen code mag er één kind achter blijven op de matjes.

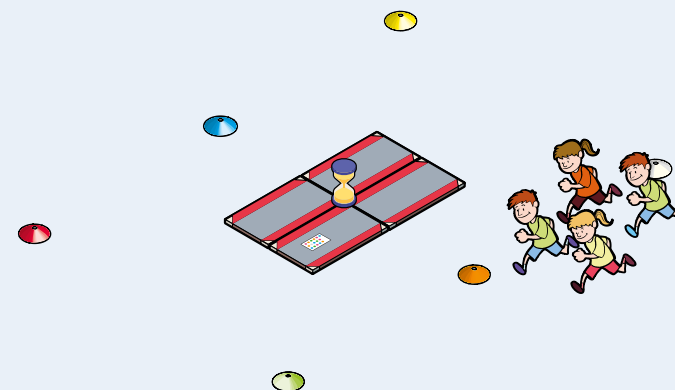
Leeft het

- Wie verzamelt de meeste kaartjes?
- Maak na één keer spelen nieuwe groepjes

Doelstelling

Kennismaken met het langere tijd achter elkaar hardlopen/rennen.

Organisatie





(uitprinten en eventueel plastificeren)

Yellow, Orange, Green	Green, Orange, White, Blue	Yellow, Blue, Orange, Green, Blue	Orange, White, Red, Blue, Green, Red
Red, Yellow, Orange	White, Yellow, Orange, Green	Green, Yellow, Blue, Orange, Green	Green, Yellow, White, Orange, Blue, Green
Orange, Blue, Yellow	Red, White, Yellow, Orange	Orange, White, Yellow, Red, Orange	White, Orange, Yellow, Orange, Green, Blue
Green, Orange, Blue	White, Blue, Orange, Yellow	Red, Yellow, White, Orange, Red	Green, Red, Orange, Yellow, Orange, Green
White, Red, Orange	Orange, White, Blue, Orange	Orange, Green, Yellow, Red, Green	White, Blue, Red, Yellow, Green, Orange
Yellow, White, Red	Yellow, Red, White, Blue	Blue, Orange, White, Yellow, Red	Red, White, Orange, Red, Yellow, Green
Orange, Yellow, White	Green, Yellow, Red, Orange	Green, Blue, Orange, White, Blue	White, Green, White, Orange, Red, Yellow
White, Orange, Yellow	Red, Yellow, White, Yellow	White, Orange, Yellow, Blue, White	Yellow, Orange, Red, Yellow, White, Green
Orange, White, Orange	Blue, White, Yellow, Red	Blue, White, Orange, Yellow, Green	Blue, Yellow, Orange, Red, Yellow, White
Red, Blue, White	White, Blue, Green, Yellow	Orange, Green, Red, White, Yellow	White, Blue, Yellow, Orange, Green, Yellow

Inhoud

ESTAFETTELOOP MET WERPRING

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een werping in de hand naar de overkant en tikt de pylon aan. Hij rent terug, loopt om de bank heen en geeft de ring aan de tweede loper aan die inmiddels klaarstaat. Deze loper rent ook naar de overkant en weer terug en geeft de werping daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot iedereen een keer geweest is.

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank
- De pylon moet worden aangetikt
- Als je klaar bent met rennen, ga je op de bank zitten
- Wisselen doe je door de volgende loper voor de lijn de werping te geven.

Noot

De estafette activiteit is vanwege de beleving beschreven als een klassikale les, maar de activiteit kan ook in een vakkenles worden gegeven. Er zijn dan 2 groepen die tegen elkaar spelen.

Materiaal

- 4 banken
- 4 werpingen
- 4 pylonen

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen werpingen zijn, kies dan voor een ander voorwerp dat makkelijk over te geven is.
- Als er ongelijke aantallen zijn per groepje; dan loopt 1 leerling 1 keer extra. Je kunt ervoor kiezen dat dit steeds een ander kind is.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al een beetje te rennen als je de ring krijgt.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de bank van de winnaars iets verder plaatsen.

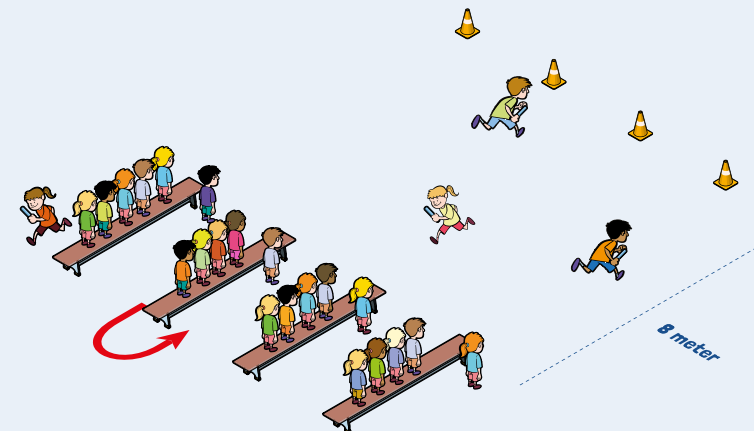
Leeft het

- Praat in kindertaal: "een gouden ring"
- Welk groepje is als eerst klaar?

Doelstelling

Leren te wisselen bij estafettelopen (door een voorwerp over te geven).

Organisatie



Inhoud

VAKSPRINGEN

Kinderen lopen aan en proberen vanaf de bank zo ver mogelijk te springen op de dikke mat. Kun je steeds verder springen?

Regels

- Kinderen werken in tweetallen:
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid legt een fiche neer waar de springer landt (naast de mat). Vanaf de 2e poging kijken of er verder gesprongen wordt.
 - De springer neemt de plaats van het jurylid in en het jurylid loopt buitenom terug en sluit achter aan.
- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de bank af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.

VERSPRINGEN WEDSTRIJDVORM

Kinderen vormen twee teams, die een wedstrijd tegen elkaar springen. Welk team springt de meeste punten bij elkaar?

Regels

- Eén kind geeft het startsignaal door de zandloper om te draaien.
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid legt een fiche neer waar de springer landt
 - springer wordt jurylid en jurylid sluit achteraan
 - De volgende mag springen, wanneer de springer van de mat af is (en jurylid is geworden)
- Als de zandloper leeg is, mag er niemand meer springen. De fiches mogen geteld worden. 1 punt voor de voorste marker, 2 punten voor de tweede marker enz.

Materiaal

Per situatie

- 2 banken
- 6 markers (verschillende kleuren)
- 1 dikke mat
- 1 zandloper 2 of 3 minuten

Didactische tips

Loopt het

- Kinderen verdelen over 2 situaties,
- Kinderen maken tweetallen
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is.

Lukt het

- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten na de afzetmarkering om het omhoog springen te stimuleren
- Kinderen die moeite hebben met landen met twee voeten naast elkaar:
 - Markeringstegel of fietsband om met beide voeten op te landen
 - Aanloop verkorten

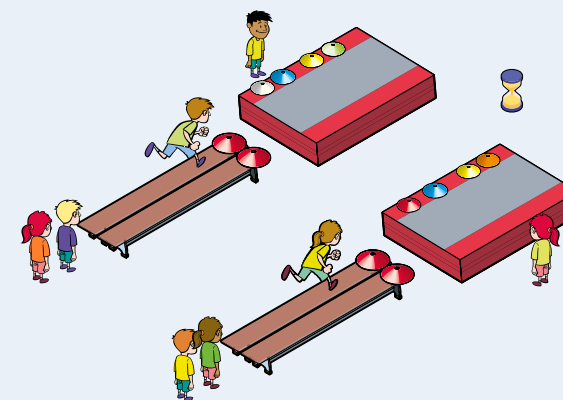
Leeft het

- Na een paar sprongen bij activiteit 1, gaan de kinderen verder met de wedstrijdvorm

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

KRANTENMIKKEN

Gooi vanaf de tapijttegel de pittenzak (of no bounce bal) zo hard mogelijk tegen de krant. De kranten mogen kapotscheuren!

Regels

- 6-8 kinderen per situatie
- Ieder kind pakt steeds 2 pittenzakjes uit de bak
- Kinderen maken tweetallen en gooien om en om
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Als de bak leeg is, gaan de kinderen gezamenlijk de pittenzakken halen

Noot

Gebruik eventueel de differentiatie zoals in groep 5/6.

Materiaal

- 4 hoepels
- 1 touw, vastgeknoopt op 1.80 meter hoog
- 2 hoogspringpalen
- 20-25 pittenzakjes in een bak of no bounce ballen
- 4 kranten (die je dubbel kunt vouwen)
- 8 wasknijpers om de kranten op te hangen
- Reservekranten
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Maak de situatie zo dat je naar een muur toegooit.
- Als er onvoldoende hoogspringpalen zijn, knoop het touw dan aan iets anders vast. (klimrek, haakje aan de muur).
- Je kunt ook kranten ophangen in het klimrek

Lukt het

- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Als ze al goed bovenhands kunnen gooien, laat ze dan voorstaan met 1 been: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Als kinderen heel hard en vaak raak gooien, kun je de werpplaats iets verder weg leggen.
- Als kinderen de krant nooit raken; laat ze dichterbij staan.

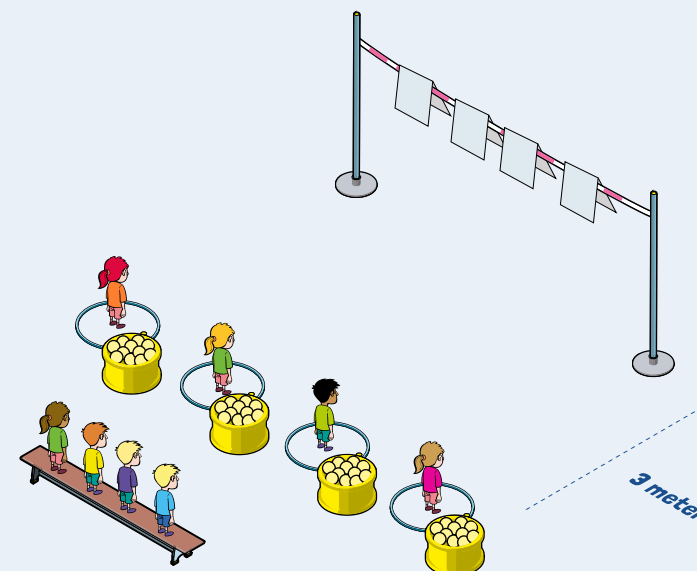
Leeft het

- Gebruik kindertaal
- Daag kinderen uit zo hard te gooien dat de kranten gaan scheuren

Doelstelling

Leren bovenhands wegwerpen van een voorwerp.

Organisatie



Inhoud

HINDERNISRACE MET SLOTEN

Er zijn twee groepen. Na een paar baantjes oefenen lopen de teams een hindernisrace tegen elkaar met onderstaande regels.

Regels

- Eén leerling geeft het startsignaal en draait de zandloper om.
- De eerste looper loopt zo snel mogelijk over de sloten en steekt de pylon die in de hoepel staat omhoog.
- Dit is het signaal voor de tweede looper om te starten. Enzovoort.
- De looper die gefinisht is, pakt een fiche uit de emmer en legt deze in de emmer bij de start. Daarna loopt hij buitenom terug.
- Als de zandloper leeg is, is de hindernisrace afgelopen.
- Het team dat de meeste fiches heeft verzameld wint.

De activiteit wordt nogmaals gespeeld.

Materiaal

- Zandloper van 3 of 4 minuten
- 12 springtouwytjes (of 'flubbers')
- 6 pylonen 2 hoepels
- 4 emmers met fiches
- Eventueel 6 lage hindernissen

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen van 3 of 4 kinderen. Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de slootjes op de goede afstand liggen (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).

Noot

Deze activiteit is een voorbereiding op het hordelopen. De essentie van hordelopen is 'zo snel mogelijk', daarvoor is een horizontale verplaatsing belangrijk. We kiezen daarom eerst voor slootjes, waardoor een verticale verplaatsing 'afgedwongen' wordt.

Als dit goed gaat kunnen er eventueel lage hindernissen in het slootje gezet worden.

Leeft het

- Wie verzamelt de meeste fiches?
- Lukt het de tweede keer om meer fiches te halen?

Variant

Kinderen lopen tegen elkaar en de winnaar verdient een fiche voor zijn team.

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie



Inhoud

HURKSPRONG

Loop in een rechte lijn aan op het lintje en spring er overheen d.m.v. een hurksprong. Kinderen mogen zelf kiezen in welk baantje ze aanlopen. Er zijn twee pittenzakjes in omloop. Een kind mag alleen springen als het een pittenzakje in zijn bezit heeft.

Regels

- Je springt om de beurt.
- Je mag alleen springen als je een pittenzakje in je handen hebt.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank en geef het pittenzakje aan de eerste in de rij.
- Lukt het om links van het blauwe lintje over het koord te springen, dan pak je een blauw lintje en doet dit om. Daarna ga je het links van het rode lintje proberen.

Materiaal

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer of hoogspringtouw schuin gespannen
- 4 turnmatjes
- 2 pittenzakjes
- 3 kleuren lintjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje er af kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Als er een kind is dat er niet overheen komt: touwtje lager zetten of zet twee banken ervoor waarover het kind mag aanlopen.
- Als kinderen niet via de zijkant teruglopen, geef dan een looproute aan met pylonen.

Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

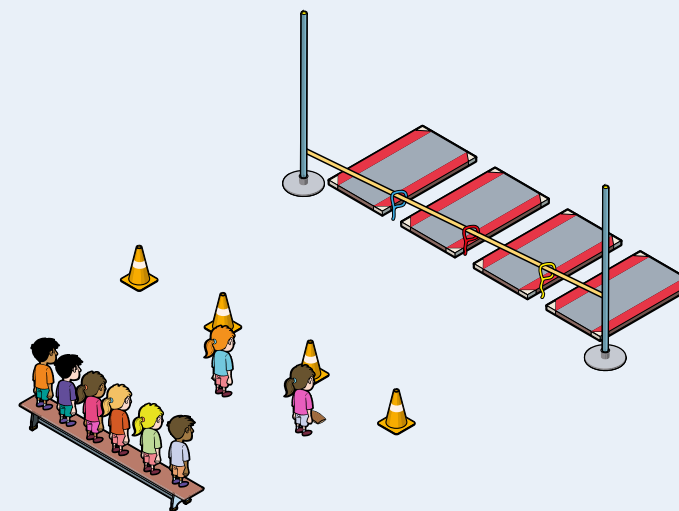
Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?
- Op de terugweg kun je ook enkele eenvoudige hindernissen neerzetten waar ze overheen moeten springen.

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een hurksprong.

Organisatie



Inhoud

RAAMWERPEN

Gooi vanaf de eerste streep door het raam. Is dat drie keer achter elkaar gelukt; dan mag je een streep naar achteren.

Regels

- Kinderen maken tweetallen en gooien om en om.
- 3 keer achter elkaar raak: streep naar achteren.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank.
- Als de bak met ballen leeg is, gaan de kinderen gezamenlijk de ballen halen.

Materiaal

- 6–8 kinderen per situatie
- 4 afstandsstrepen op 3, 4, 5, 6 meter vanaf raam
- 1 elastiek, om een raam te maken
- 2 hoogspringpalen
- 15–20 'no bounce ballen' (of pittenzakjes)
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Maak de situatie zo dat je naar een muur toegooit.
- Als er geen hoogspringpalen en elastieken zijn, kun je ook een raam maken met behulp van ringen en een trapezestok.
- Je kunt ook het klimrek benutten als raam of een gebied aangeven op de muur met krijt.

Lukt het

- Het ideale raam bevindt zich op een hoogte waarbij de afwerphoek 35–45 graden is.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Kinderen die makkelijk gooien, kun je laten klaarstaan met het linkerbeen voor als ze met rechts gooien en andersom.

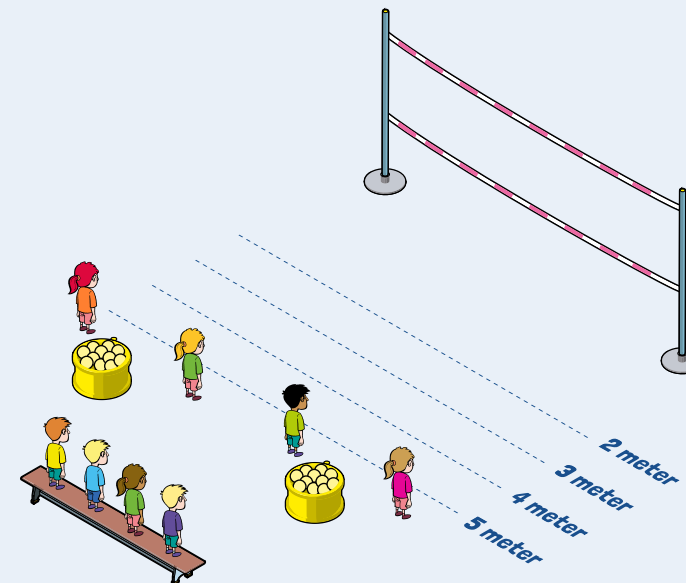
Leeft het

- Hoe hard kun je gooien?

Doelstelling

Leren bovenhands gooien van een voorwerp.

Organisatie



Inhoud

ESTAFETTE OM DE BANK HEEN MET WERPRING

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met de werpring in de hand naar de overkant, pakt een fiche uit het bakje en legt deze in de emmer. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan. Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft de werpring over. Deze loper rent ook naar de overkant en weer terug en geeft de werpring daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot de tijd om is.

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- We spelen de activiteit 2 minuten
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Je moet als loper de pylon aantikken achter de bank
- Wisselen doe je door de volgende loper de werpring te geven voor de lijn.
- Als je klaar bent met rennen, ga je zsm op de bank zitten.
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

Noot

De estafette activiteit is vanwege de beleving beschreven als een klassikale les (bij voorkeur als 'feestelijke afsluiting'), maar de activiteit kan ook in een vakkenles worden gegeven. Er zijn dan 2 groepen die tegen elkaar spelen.

Materiaal

- 4 banken
- 4 pylonen
- 4 werpringen
- 4 matjes
- 4 emmers
- Eventueel 6 lage hindernissen

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen werpringen zijn, kies dan voor een ander eenvoudig over te geven voorwerp
- Als er onvoldoende matjes zijn, kies dan voor een hoepel.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al een beetje te rennen als iemand de werpring overgeeft
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de pylon van de winnaars iets verder weg zetten.

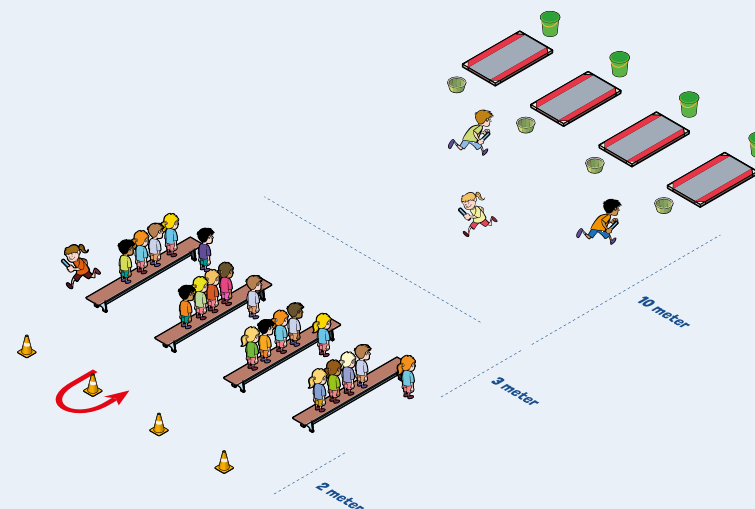
Leeft het

- Gebruik kindertaal
- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt't!
- Welk groepje is als eerst klaar?

Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een werpring.

Organisatie



Inhoud

JUMP TO THE MAX

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje; spring er overheen d.m.v. een hurksprong.

Kinderen mogen eerst even oefenen en kiezen daarbij hun hoogte. Er zijn twee pittenzakjes in omloop. Een kind mag alleen springen als het een pittenzakje in zijn bezit heeft. Daarna spelen we onderstaand 'hoogspring wedstrijdje'.

Regels

- De groep bepaalt de hoogte waarop gesprongen wordt.
- De groep krijgt 1,5 minuut de tijd om zo vaak mogelijk over deze hoogte te springen.
- De groep heeft 2 pittenzakjes.
- Je mag alleen springen als je een pittenzakje in je handen hebt.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank en geef het pittenzakje aan de eerste in de rij.
- Eindscore: aantal pogingen x hoogte.
- Bij hoogtespringen:
springer → paal → bank → springer.

Materiaal

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer/hoogspringtouwje schuin gespannen
- 4 turnmatjes
- 2 pittenzakjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje er af kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Als er een kind is dat er niet overheen komt: touwtje lager zetten of zet twee banken ervoor waarover het kind mag aanlopen.

Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

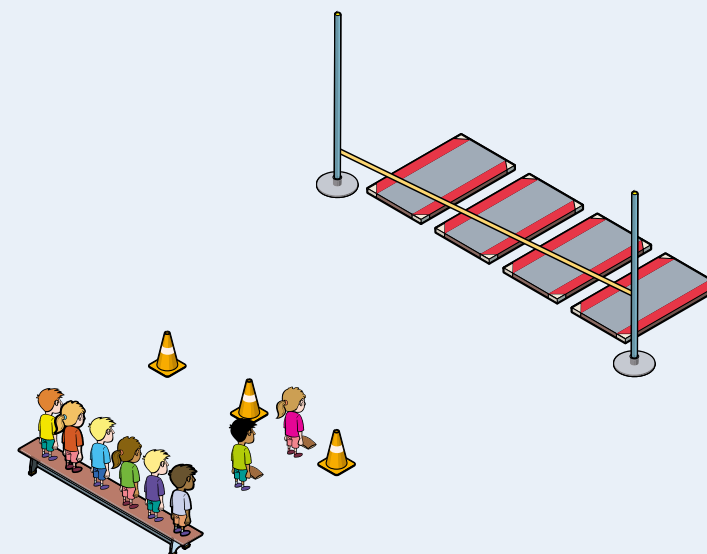
Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een hurksprong.

Organisatie



Inhoud

HINDERNISRACE MET LAGE HEKJES

Er zijn twee situaties. In de ene situatie liggen de slootjes wat dichter bij elkaar dan bij de andere. Kinderen gaan proberen in welk baantje ze het snelste zijn. Na een paar baantjes oefenen spelen kinderen het volgende spel: "Versla de ballon!".

Regels

- Kinderen werken in tweetallen.
- Eén leerling geeft het startsignaal en gooit de ballon omhoog.
- De andere leerling loopt zo snel mogelijk naar de finish en probeert over de finish te lopen voordat de ballon de grond raakt.
- Daarna wisselen van functie.
- Buitenom teruglopen.

De activiteit wordt meermalen gespeeld. Na één of twee keer spelen zet je hekjes in het slootje. Lukt het ook als er hekjes in de sloot staan?

Noot

In essentie is deze activiteit dezelfde als die van vorige week, maar nu wordt er met lage hekjes gewerkt. We willen kinderen ruimte geven om leerwinst te boeken.

Material

- Zandloper van 2 of 3 minuten
- 12 springtouwjes (of 'flubbers')
- 6 lage hekjes
- 6 pylonen 2 hoepels
- 2 ballonnen, meerdere reserveballonnen

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen van maximaal 8 kinderen in deze situatie. Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de slootjes op de goede afstand liggen (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Blijven de kinderen voor de touwtjes afzetten?
- Plaats de hekjes op 2/3 van de sloot
- Hekjes steeds iets hoger zetten (let op dat de horizontale snelheid wel behouden blijft).

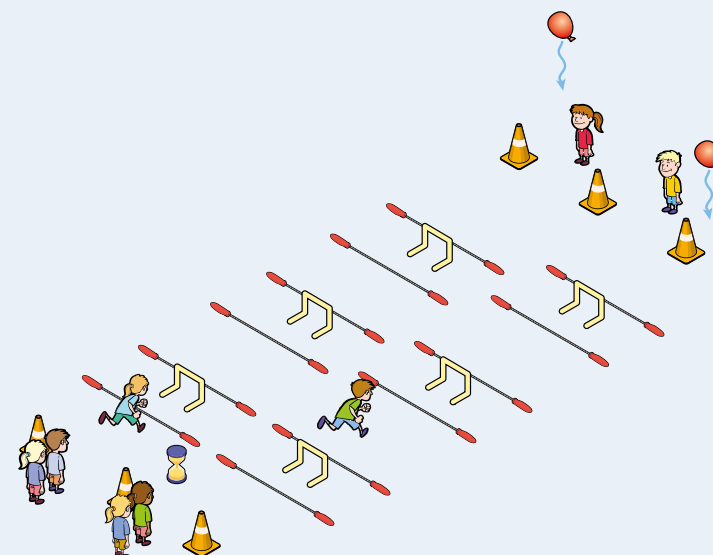
Leeft het

- Eventuele variant: kinderen lopen tegen elkaar en de winnaar verdient een fiche voor zijn team.
- Wie verzamelt de meeste fiches?
- Lukt het de tweede keer om meer fiches te halen?

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie





Mogelijk gemaakt door
Atletiekunie

Activiteiten groep 5-6



Inhoud

POLITIE EN BOEFJE

De boef probeert de pitzenzak die op de pylon ligt te stelen en probeert zonder te worden getikt naar de vrijplaats te rennen. De politieagent probeert de boef te tikken nadat hij de pitzenzak heeft gestolen. De boef mag onderweg een extra pitzenzak van de pylon pakken als hij dat durft!

Regels

- De boef is vrij op de vrijplaats met het pitzenzakje in zijn hand.
- De boef geeft de gestolen pitzenzakjes aan de agent als hij is getikt. De agent legt deze naast zijn matje.
- Als de boef niet is getikt, legt hij de gestolen pitzenzakjes op zijn eigen vrijplaats.
- De politieagent mag pas rennen als de boef de pitzenzak gestolen heeft.
- De wachter staat achter de situatie en legt steeds een nieuwe pitzenzakken klaar.
- Na drie keer spelen wisselen: wachter → boef → agent → wachter

Materiaal

- 3 situaties van 2 meter breed; 8 meter lang
- 6 matjes: 2 per situatie; 6 meter uit elkaar
- 6 pylonen; 1 op 50 cm van agent, 1 op 4 meter afstand
- 18 pitzenzakjes; 6 per situatie; op iedere pylon 1; per pylon 2 extra
- 2 banken als afscheiding

Didactische tips

Loopt het

Deze activiteit kan (in 3 situaties) met 9 kinderen worden gespeeld. Er is plaats voor 6 spelende kinderen tegelijk; de overige 3 zijn wachter.

- Bij afwijkende aantallen: 2 wachters per situatie of meer/minder situaties.
- Onvoldoende matjes: politieagent start achter een lijn
- Als niet duidelijk is wanneer de politieagent mag gaan lopen: nog een keer voordoen.

Lukt het

- Als de boef te vaak wordt getikt: pylon van agent af.
- Als de boef nooit wordt getikt: pylon dichterbij de agent
- Als de boef nooit wordt getikt: tweede (of zelfs derde) pylon met pitzenzakje erbij zetten.
- Tip geven op voorovergebogen klaarstaan als agent ("rollen als een balletje"): zo ben je sneller.

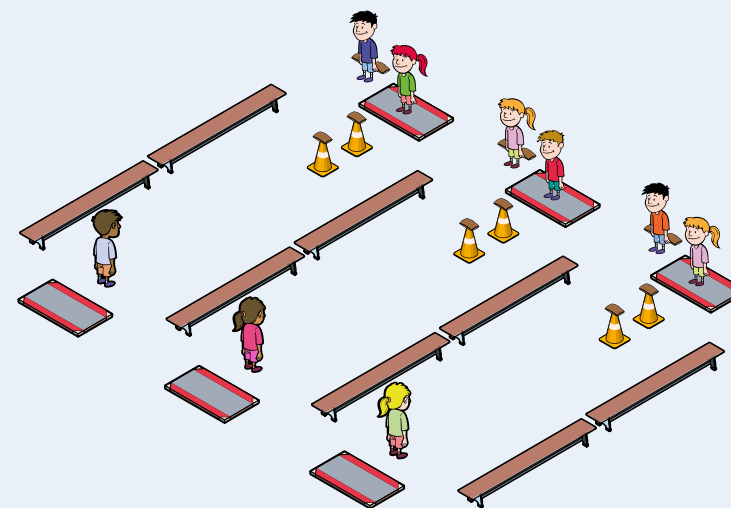
Leeft het

- Speel in op de beleving van kinderen door te praten over politieagenten, boeven en goudstaven die gestolen moeten worden.
- Daag goede lopers uit om meer risico te nemen (2e pitzenzak ook stelen).
- Wie heeft de meeste pitzenzakjes?

Doelstelling

Snel leren reageren en snel leren weglopen (starten en accelereren) vanuit een diepe startpositie.

Organisatie



Inhoud

DOBBELSTEENLOOP

Iedere groep staat op een matje met voor zich 6 pylonen. Van iedere groep gooit 1 kind met beide dobbelstenen. De hele groep loopt naar het nummer van de pylon dat correspondeert met de witte dobbelsteen, legt hem plat en loopt weer terug. Hierna gooit een ander kind. Welke groep heeft als eerste alle pylonen plat?

Regels

- Kinderen gooien om de beurt met beide dobbelstenen. Na het dobbelen de dobbelsteen op de mat leggen.
- Na het gooien, loopt de hele groep naar de pylon die overeenkomt met het aantal ogen op de witte dobbelsteen. Is een pylon al omgelegd: toch lopen
- Gooit het kind "6" met de rode dobbelsteen, dan mag een ander kind 1 pylon overeind zetten bij 1 van de andere groepjes.
- Het spel stopt als bij 1 groepje alle pylonen omliggen.

Materiaal

- 4 situaties naast elkaar met elk 2-3 kinderen
- 4 matjes (1 per groepje)
- 4 witte dobbelstenen (iedere groep 1)
- 4 rode dobbelstenen (iedere groep 1)
- 24 pylonen: per groep genummerd van 1-6

Tip

Als je 4 blokjes neerlegt, blijft de dobbelsteen hiertussen tijdens het dobbelen.

Didactische tips

Loopt het

- Eventueel de eerste keer het spel van groep 3-4 spelen, voordat je speelt met deze regels.
- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Na de opstart controleren of kinderen het verder zelfstandig kunnen spelen.
- Kinderen lopen pylonen omver: kinderen daar op wijzen en/of meer tussenruimte creëren.

Lukt het

- Probeer snel te handelen.
- Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je eerder klaar bent.
- Hoe sneller je gooit met de dobbelsteen, hoe groter de kans dat je sneller klaar bent.
- Als je merkt dat het spel te lang duurt, dan kun je ook kiezen voor een tijdslimiet (Wie heeft over 4 minuten de meeste pylonen omgelegd?)

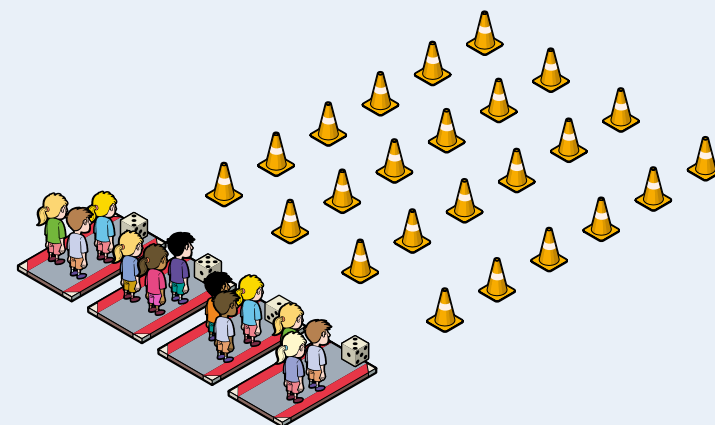
Leeft het

- Wie heeft als eerste alle pylonen om?
- Zorg dat er na één keer spelen nieuwe groepjes gemaakt worden.
- Of: bij het groepje dat wint worden de pylonen verder uit elkaar gezet.
- Probeer slim te kiezen welke pylon je weer overeind zet als je "6" gooit met de rode dobbelsteen.

Doelstelling

Leren om steeds langer achter elkaar te lopen.

Organisatie



Inhoud

STOOT HEM ERIN!

Kinderen proberen de (medicine)bal via de muur in de hoepel te stoten. Ze stoten daarbij met een tweehandige stoot vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).

Regels

- Kinderen stoten om de beurt.
- Als je aan de beurt bent ga je op de mat staan.
- Je stoot met twee handen vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).
- Als je niet aan de beurt bent, dan sta je achter de mat.
- Nadat je gestoten hebt sluit je achteraan.
- Als iedereen zijn bal gestoten heeft ga je een bal halen en ga je weer achter de mat staan.

Materiaal

- 2 situaties met elk 3 tot 4 kinderen
- 8 hoepels (iedere groep 2, de hoepel die dichtst bij de muur ligt, ligt op 0,5 meter van de muur, de andere steeds een halve hoepel verder)
- 2 matjes (iedere groep 1)
- Per leerling een (medicine)bal

Tip

- In plaats van hoepels kun je ook een bank schuin neerzetten.

Didactische tips

Loopt het

- Begin met frontaal stoten en laat kinderen steeds verder in draaien.
- Er wordt gewerkt in twee situaties met 2 groepen kinderen. Bij een grote groep kun je een situatie toevoegen. Eventueel kunnen twee kinderen naast elkaar stoten op de mat
- Controleer tijdens de eerste stoten of de mat waarvan de kinderen stoten op de juiste afstand ligt (niet te makkelijk, niet te moeilijk).
- Veiligheid: pas als ieder kind gestoten heeft, worden de ballen opgehaald.
- Wordt het te rommelig met alle ballen: laat na het ophalen de ballen in een bak of korf leggen. Kinderen mogen pas een bal pakken als ze aan de beurt zijn.

Lukt het

Stoten met rechterhand, betekent linkervoet voor.

Geef kinderen tips zoals:

- de bal nawijzen
- door je knieën zakken
 - door je knieën zakken (om dit af te dwingen kun je kinderen de bal van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten)

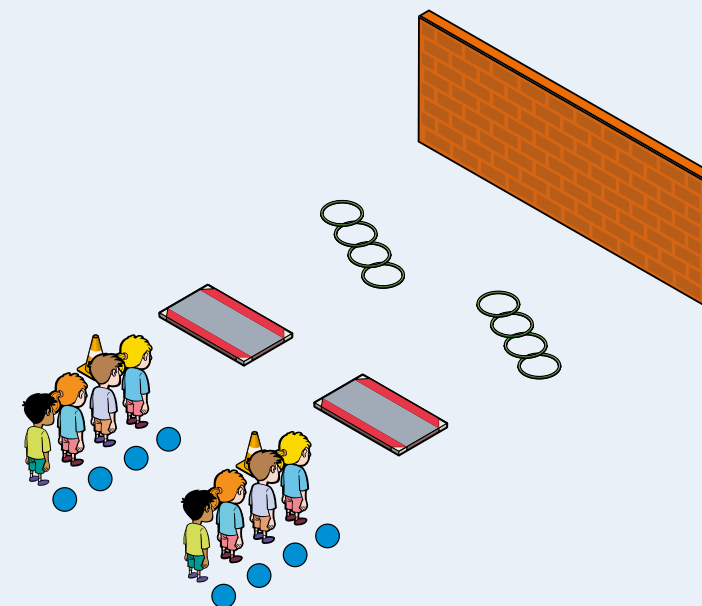
Leeft het

- Welke hoepel kun jij halen?
- Variatie: welke groep scoort de meeste punten? Ieder kind twee pogingen.

Doelstelling

Zo ver mogelijk tweehandig stoten vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).

Organisatie



Inhoud

BALLON RISICOSPRINT

Er staan 4 pylonen. De pylon die het dichtst bij staat, levert 1 punt op, de verste levert 4 punten op. Een kind kiest bij welke pylon hij gaat staan. Hij gooit de ballon omhoog en rent zo snel mogelijk terug naar de vrijplaats die achter de lijn ligt. Is dit gelukt, voordat de ballon de grond raakt, dan krijgt hij het aantal punten dat correspondeert met de pylon.

Regels

- Als je niet aan de beurt bent, zit je op de bank.
- Het voorste kind op de bank is scheidsrechter.
- Als het een kind is gelukt, krijgt hij het aantal punten dat correspondeert met de pylon.
- Kinderen onthouden zelf hun aantal punten.
- Bij 10 punten, begint het spel opnieuw.

Materiaal

- 3 situaties, 3-4 kinderen per situatie
- 4 pylonen per situatie
- 3 ballonnen, meerdere reserveballonnen
- 3 rubberen tegels als vrijplaats
- 2 banken als wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Controleer: is de eerste pylon voor iedereen haalbaar?
- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 3-4 blijven.
- Als er onduidelijkheid is over de scores: op een papier turven hoeveel punten ieder kind heeft.
- Kinderen spelen vals: er op aanspreken en/of nadrukkelijker als scheidsrechter opereren.

Lukt het

Geef kinderen tips zoals:

- Gooi de ballon omhoog
- Probeer na het gooien van de ballon grote, felle en stuwende passen vooruit te maken.

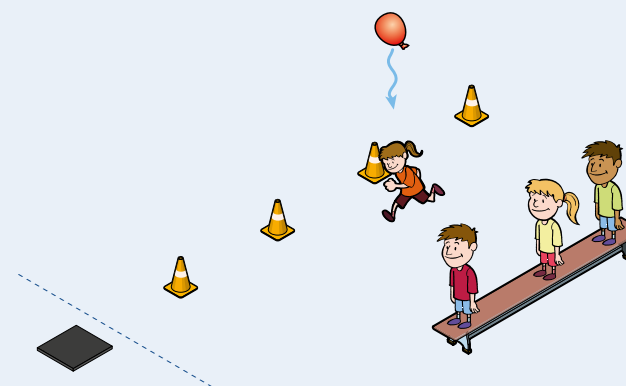
Leeft het

- Na verloop van tijd wisselen van groepje.
- Een kind krijgt een lintje voor elk punt.

Doelstelling

Snel leren weglopen (starten en accelereren) vanuit een staande startpositie.

Organisatie



Inhoud

SLOOTJE SPRINGEN

Heenweg:

Kinderen lopen aan vanaf de pylonen en zetten met één voet af op de mat en proberen over de sloot te springen en met twee voeten te landen op de vierkante rubberen tegel.

Kinderen proberen voor zichzelf in te schatten in welke situatie ze springen. Als het lukt om op de tegel te springen dan gaan ze een situatie verder.

Terugweg:

Springen van matje naar matje met steeds één pas op de matjes.

Regels

- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de mat af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat waarop hij geland is af is (heenweg) of als de baan helemaal vrij is (terugweg).
- Als je het haalt mag je een situatie verder proberen (heen- en terugweg).

Materiaal

- 11 matjes (als je niet zoveel matjes hebt kun je de afzet matjes op de heenweg vervangen door een rubberen streep en op de terugweg de matjes scheef leggen (differentiatie).
- 5 vierkante rubber tegels (of anders: hoepels)
- 6 pylonen
- 3 lage hekjes (of 5 extra pylonen die je neerlegt)

Didactische tips

Loopt het

- Controleer of kinderen zichzelf niet overschatten.
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is.

Lukt het

- De rubberen tegel op de mat is om het landen met twee voeten naast elkaar af te dwingen
- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken.
- Een hekje neer zetten in het slotje om het omhoog springen te stimuleren.

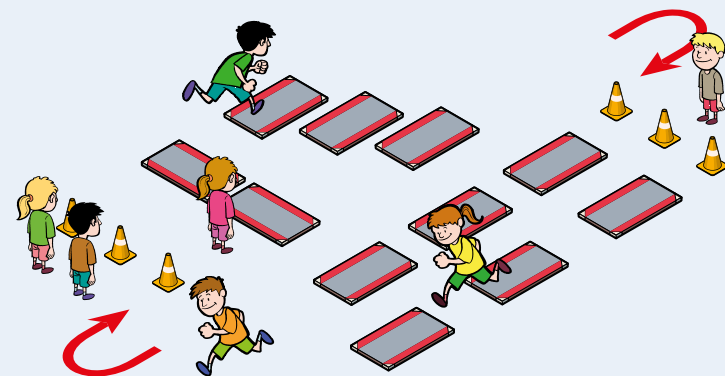
Leeft het

Variatie: op de heenweg het hekje er tussen zetten.

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

MUUR STOTEN

Kinderen staan tegenover de muur in een hoepel. Ze proberen de bal tegen de muur te stoten met een tweehandige ingedraaide stoot (voeten loodrecht op de stootrichting). Als dit lukt leggen ze de hoepel een klein stukje naar achter.

Regels

- Je mag pas stoten als de docent het teken geeft.
- Stoot je tegen de muur: dan mag je hoepel een 'voetje' naar achteren. (Als je niet tegen de muur stoot, dan mag je gewoon blijven staan.)
- Ballen mogen pas gehaald worden als de docent dat zegt.

Materiaal

- Per leerling een (medicine)bal
- Per leerling een hoepel
- Evt. twee palen en een koord (twee keer)

Didactische tips

Loopt het

- Hebben de leerlingen de hoepel op de juiste plaats liggen, zodat het haalbaar is?

Lukt het

Geef kinderen tips zoals:

- Bal voor de borst
- Ellebogen naar de muur laten wijzen
- De bal nawijzen
- Door je knieën zakken
 - om dit af te dwingen kun je kinderen de bal van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten

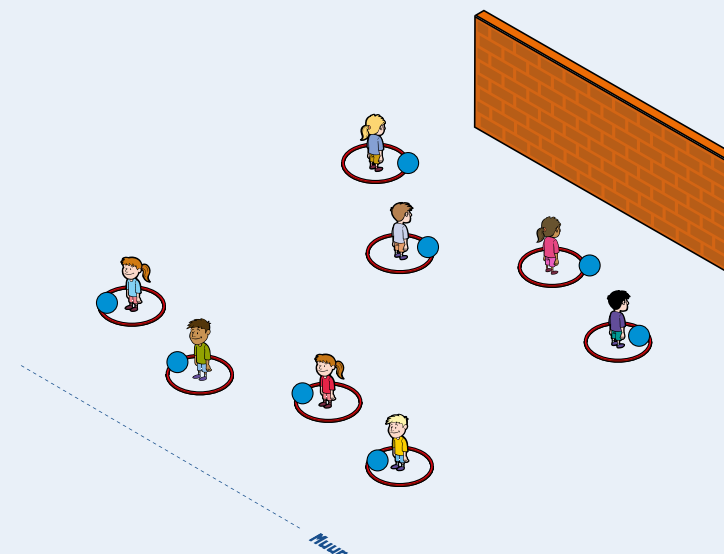
Leeft het

- Variatie inbrengen
 - bal van pylon af laten pakken
- Regel aanpassen; bal moeten boven de lijn tegen de muur komen.

Doelstelling

Verbeteren van het tweehandig (symmetrisch) stoten vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).

Organisatie



Inhoud

VERZAMELEN MAAR!

Iedere groep zit op de bank, de eerste loper heeft een fiche in zijn hand. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper naar de overkant en legt het fiche in de hoepel aan de overkant. Hij rent terug, pakt een nieuw fiche uit de emmer en geeft dit aan de volgende loper aan die inmiddels klaar is gaan staan. Deze loper rent ook naar de overkant en legt zijn fiche ook weer in de hoepel. Welke groep verzamelt de meeste fiches?

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen.
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Als je klaar bent met rennen, ga je op de bank zitten.
- Loop (linksom) om de bank heen voordat je wisselt.
- Wisselen doe je door de volgende loper het fiche te geven.
- Het spel stopt als de zandloper leeg is.

Noot

Deze estafetteles is, vanwege de beleving, geschreven als klassikale les. De vorm zelf kan ook in een vakkenles opgenomen worden (minder groepen en kleinere groepen).

Materiaal

- 4 banken
- 8 hoepels
- 4 emmers met fiches of ander klein materiaal
- 1 zandloper (2 minuten)

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er onvoldoende fiches zijn, kies dan voor andere kleine materialen die ze naar de overkant kunnen brengen (b.v. duplostenen)
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al te rennen als je iemand aantikt.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de hoepel van de winnaars iets verder leggen.

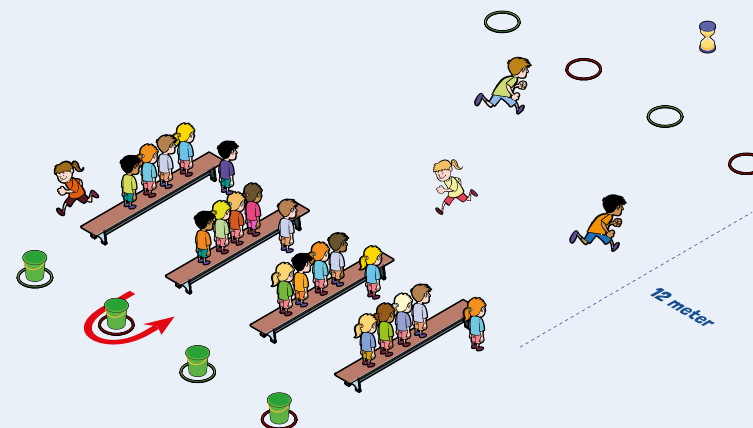
Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt't!
- Welk groepje is als eerst klaar?

Doelstelling

Leren op een hoger tempo te wisselen (door aantikken).

Organisatie



Inhoud

VERSPRINGEN

Kinderen lopen aan vanaf de pylonen en proberen vanaf het kastdeksel zo ver mogelijk te springen op de dikke mat. Kun je steeds verder springen?

Regels

- Kinderen werken in tweetallen:
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid zet een marker neer waar de springer landt. Vanaf de 2e poging kijken of er verder gesprongen wordt.
- De springer neemt de plaats van het jurylid in en het jurylid loopt buitenom terug en sluit achter aan.
- Kinderen lopen aan en zetten met één voet, voor de afzetmarkering, op de kast af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.

Materiaal

Per situatie:

- 4 pylonen
- 1 kastdeksel
- 1 dikke mat
- 4 markers + 1 marker per kind

Didactische tips

Loopt het

- Kinderen verdelen over 2 situaties
- Kinderen maken tweetallen
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is.

Lukt het

- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten na de afzetmarkering om het omhoog springen te stimuleren
- Kinderen die moeite hebben met landen met twee voeten naast elkaar:
 - Markeringstegel of fietsband om met beide voeten op te landen
 - Aanloop verkorten

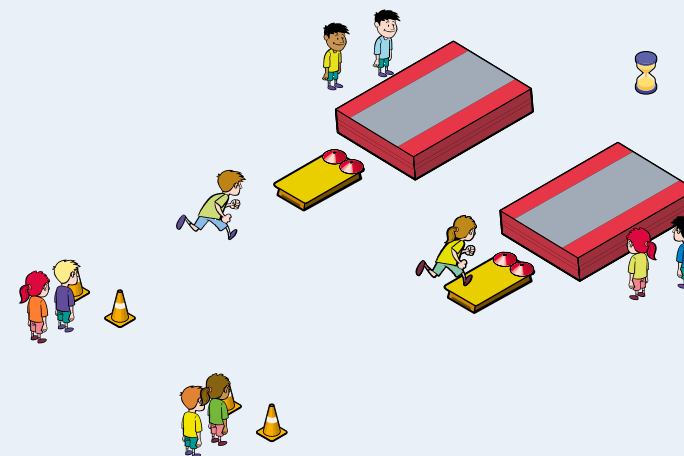
Leeft het

- Eerst de oefening een paar keer proberen, daarna de opdracht met de markers introduceren.
- Kun je steeds verder springen?
- Wedstrijdjes' tegen een ander kind. Wie springt het verste?
- Variatie: kastdeksel vervangen door springplank.

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

KWARTETLOOP

Er zijn vier groepen. Iedere groep begint in zijn eigen hoek. Iedere groep krijgt 9 kaarten. De overige kaarten liggen gesloten op de mat in het midden van de zaal. Welke groep verzamelt als eerste 2 kwartetten?

Regels

- Kinderen lopen eerst een rondje om alle vier de paaltjes. Daarna krijgen ze een speelbeurt.
- De speelbeurt begint pas als alle kinderen terug zijn.
- In iedere speelbeurt leggen ze een eigen kaart gesloten op de mat en ruilen deze met een kaart die op de mat ligt.
- Hierna lopen ze weer een ronde.
- Het spel stopt als 1 groepje 2 kwartetten heeft.

Hierna wordt het spel nogmaals gespeeld.

Noot

Deze activiteit kan ook prima in groep 7/8 (omdat er wat meer 'rustmomenten' in zitten, hebben wij deze activiteit gekozen voor groep 5/6).

Materiaal

- 1 mat
- 4 paaltjes/pylonen
- 1 kwartetspel (of stok kaarten)

Didactische tips

Loopt het

- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Eventueel iedere groep zijn eigen kleur geven (gekleurde marker en lintjes).

Lukt het

- Hoe harder je loopt, hoe vaker je een kaart mag omwisselen.
- Als een kind het niet (meer kan bijhouden) nieuwe regel invoeren: bij iedere ronde mag er een kind afsnijden (hoeft maar om 3 paaltjes te lopen).

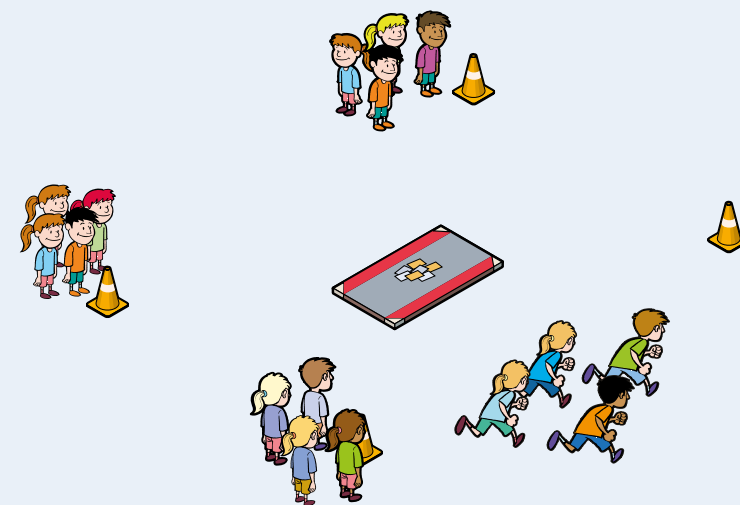
Leeft het

- Wie heeft als eerste twee kwartetten?
- Na één keer spelen worden nieuwe groepjes gemaakt.

Doelstelling

Leren om steeds langer achter elkaar te lopen.

Organisatie



Inhoud

ESTAFETTE OM DE BANK HEEN

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een estafettestokje in de hand naar de overkant en tikt de pylon aan. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan. Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft het stokje over. Deze loper rent ook naar de overkant en weer terug en geeft het stok daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot iedereen een keer geweest is.

Regels

- 4 groepjes van 5–7 leerlingen
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Je moet als loper beide pylons aantikken.
- Als je klaar bent met rennen, ga je z.s.m. op de bank zitten
- Wisselen doe je door de volgende loper het stokje te geven voor de lijn.
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

Noot

De estafette activiteit is vanwege de beleving beschreven als een klassikale les, maar de activiteit kan ook in een vakkenles worden gegeven. Er zijn dan 2 groepen die tegen elkaar spelen.

Materiaal

- 4 banken
- 8 pylons
- 4 estafettestokjes

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen estafettestokjes zijn; kies dan voor elkaar aantikken of haal wat dikke takken van buiten.
- Als er ongelijke aantallen zijn per groepje; dan loopt 1 leerling 1 keer extra. Je kunt ervoor kiezen dat dit steeds een ander kind is.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al een beetje te rennen als iemand het stokje overgeeft.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de pylon van de winnaars iets verder weg zetten.

Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt het!
- Welk groepje is als eerst klaar?

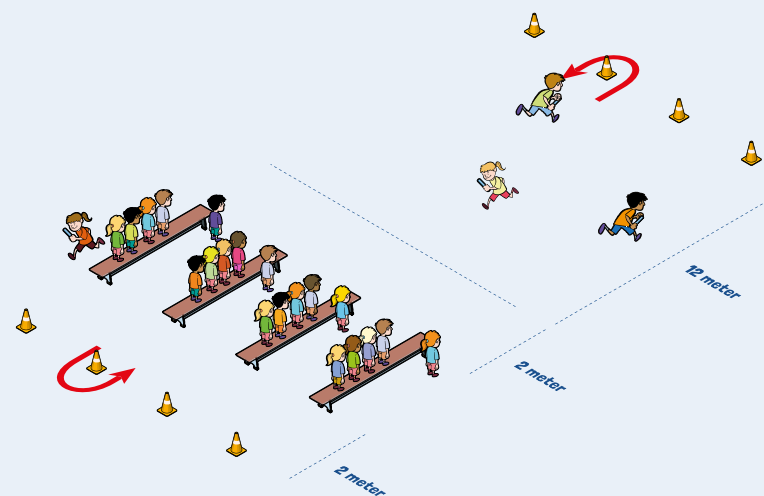
Variatie

De ene loper brengt de werpring weg en legt de ring om de pylon, de volgende haalt de werpring op.

Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een estafettestokje.

Organisatie



Inhoud

VERSPRINGEN

Kinderen lopen aan en proberen vanaf de kastdeksel zo ver mogelijk te springen op de dikke mat. Kun je steeds verder springen?

Regels

- Kinderen werken in tweetallen:
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid legt een fiche neer waar de springer landt (naast de mat). Vanaf de 2e poging kijken of er verder gesprongen wordt.
 - De springer neemt de plaats van het jurylid in en het jurylid loopt buitenom terug en sluit achter aan.
- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de kastdeksel af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.

VERSPRINGEN VERVOLG

Kinderen vormen twee teams, die een wedstrijd tegen elkaar springen. Welk team springt de meeste punten bij elkaar?

Regels

- Eén kind geeft het startsignaal door de zandloper om te draaien.
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid legt een fiche neer waar de springer landt.
 - springer wordt jurylid en jurylid sluit achteraan
 - De volgende mag springen, wanneer de springer van de mat af is (en jurylid is geworden)
- Als de zandloper leeg is, mag er niemand meer springen. De fiches mogen geteld worden. 1 punt voor de voorste marker, 2 punten voor de tweede marker enz.

Materiaal

Per situatie

- 1 kastdeksel
- 1 dikke mat
- 2 pylonen
- 2 sets van 6 markers (2 x 6 kleuren)
- Set fiches of scoreformulier en pen
- Zandloper 2 of 3 minuten

Didactische tips

Loopt het

- Kinderen verdelen over 2 situaties,
- Kinderen maken tweetallen
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is
- Als de kinderen het einde van de mat halen, dan leg je een klein matje tussen de plank en de dikke mat.

Lukt het

- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten na de afzetmarkering om het omhoog springen te stimuleren
- Aanloopsnelheid verhogen

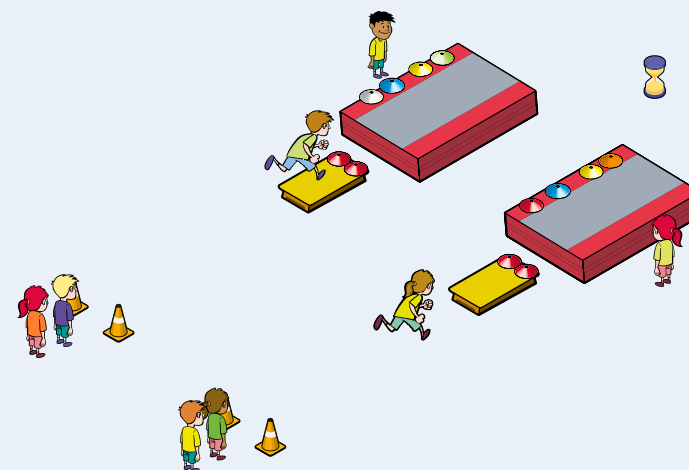
Leeft het

- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind. Wie springt het verste?
- Variatie: kastdeksel vervangen door springplank.

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

RAAMWERPEN

Gooi vanaf de eerste streep door het raam. Is dat drie keer achter elkaar gelukt; dan mag je een streep naar achteren.

Regels

- 6-8 kinderen per situatie
- Kinderen maken tweetallen en gooien om en om
- 3 keer achter elkaar raak: lintje met corresponderende kleur om en streep naar achteren.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Als de bak met ballen leeg is, gaan de kinderen gezamenlijk de ballen halen.

Materiaal

- 4 afstandsstrepen op 3, 4, 5, 6 meter vanaf raam (markers)
- 1 elastiek, om een raam te maken
- 2 hoogspringpalen
- Lintjes per afwerplijn
- 15 werpballen (bij voorkeur no bounce ballen)
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Maak de situatie zo dat je naar een muur toegooit.
- Als er geen hoogspringpalen en elastieken zijn, kun je ook een raam maken met behulp van ringen en een trapezestok.
- Je kunt ook het klimrek benutten als raam of een gebied aangeven op de muur met krijt.

Lukt het

- Het ideale raam bevindt zich op een hoogte waarbij de afwerphoek 35-45 graden is.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopje gooien (3-pas)

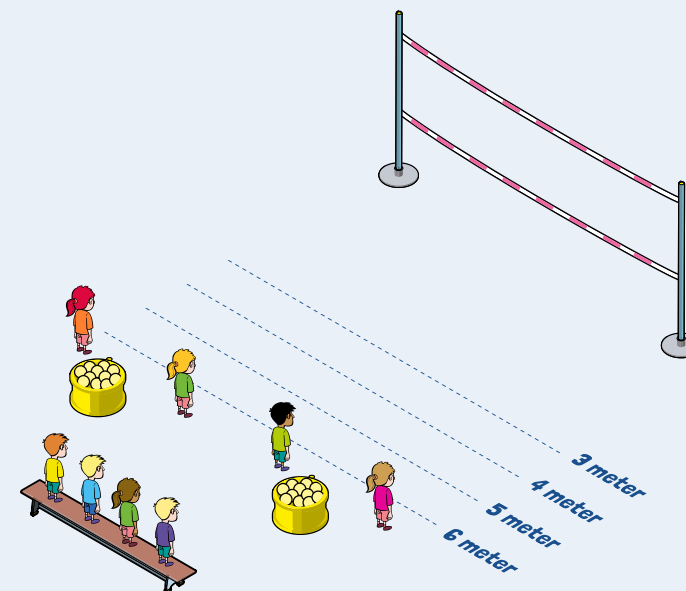
Leeft het

- Hoe vaak gooi jij raak?

Doelstelling

Leren bovenhands "raken" van een voorwerp dat je weggooit.

Organisatie



Inhoud

HINDERNISRACE MET SLOTEN

Er zijn twee groepen. Na een paar baantjes oefenen lopen de teams een hindernisrace tegen elkaar met onderstaande regels.

Regels

- Eén leerling geeft het startsignaal en draait de zandloper om.
- De eerste loper loopt zo snel mogelijk over de sloten en steekt de pylon die in de hoepel staat omhoog.
- Dit is het signaal voor de tweede loper om te starten. Enzovoort.
- De loper die gefinisht is, pakt een fiche uit de emmer en legt deze in de emmer bij de start. Daarna loopt hij buitenom terug.
- Als de zandloper leeg is, is de hindernisrace afgelopen.
- Het team dat de meeste fiches heeft verzameld wint.

De activiteit wordt nogmaals gespeeld.

Materiaal

- Zandloper van 2 of 3 minuten
- 12 springtouwjes (of 'flubbers')
- 6 pylonen
- 2 hoepels
- 4 emmers met fiches
- Eventueel 6 lage hekjes

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen van 3 of 4 kinderen. Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de slootjes op de goede afstand liggen (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Probeer je 'bijtrekbeen' zo snel mogelijk neer te zetten.

Noot

Deze activiteit is een voorbereiding op het hordelopen. De essentie van hordelopen is 'zo snel mogelijk', daarvoor is een horizontale verplaatsing belangrijk. We kiezen daarom eerst voor slootjes, waardoor een verticale verplaatsing 'afgedwongen' wordt.

Als dit goed gaat kunnen er eventueel lage hindernissen in het slootje gezet worden.

Leeft het

- Wie verzamelt de meeste fiches?
- Lukt het de tweede keer om meer fiches te halen?

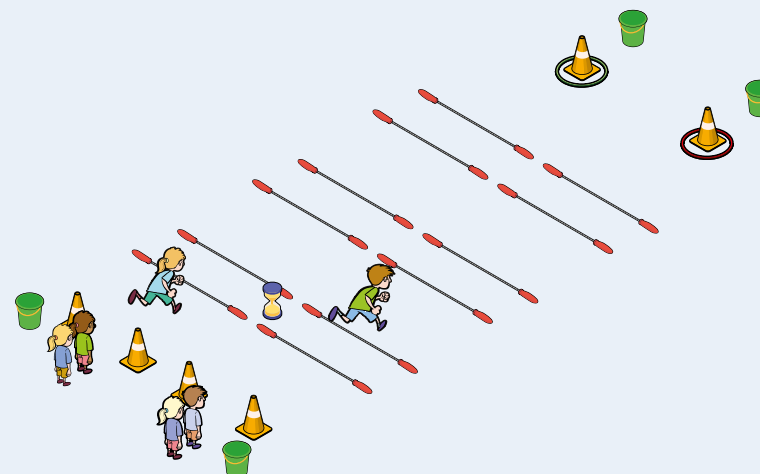
Variant

Kinderen lopen tegen elkaar en de winnaar verdient een fiche voor zijn team.

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie



Inhoud

HURKSPRONG

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje en spring er overheen d.m.v. een hurksprong.

Laat kinderen eerst een paar keer oefenen in stroomvorm en organiseer daarna een 'hoogspringwedstrijdje'.

Regels

- Ieder kind heeft 6 pogingen.
- Je bepaalt zelf op welke hoogte je de pogingen inzet.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank.

Materiaal

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer of hoogspringtouw schuin gespannen
- 4 turnmatjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje er af kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouw met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Als er een kind is dat er niet overheen komt: touwtje lager zetten of zet twee banken ervoor waarover het kind mag aanlopen.
- Als kinderen niet via de zijkant teruglopen, geef dan een looproute aan met pylonen.

Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

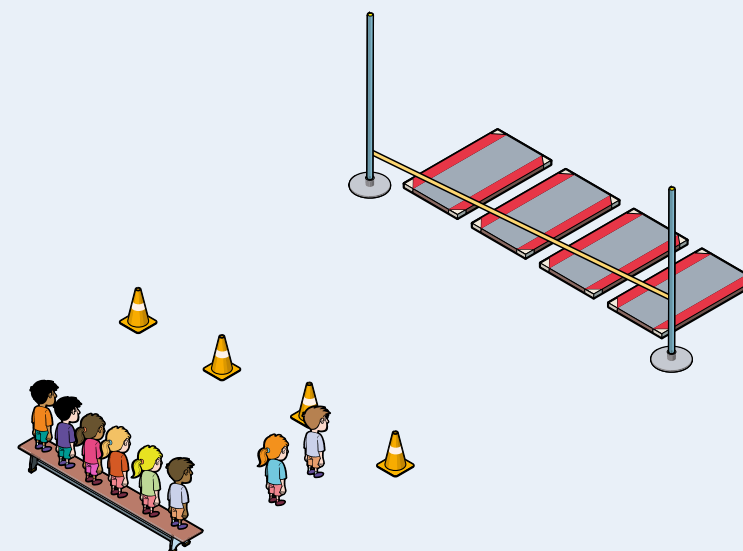
Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?
- Op de terugweg kun je ook enkele eenvoudige hindernissen neerzetten waar ze overheen moeten springen.

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een hurksprong.

Organisatie



Inhoud

MUURKAATSEN

Gooi zo hard mogelijk tegen de muur, dat de bal zo ver mogelijk terugkomt.

Regels

- Kinderen maken twee- of drietallen en gooien om en om
- Als het je vanaf de eerste streep 3 keer gelukt is om 1 punt te halen, mag je naar de 2e lijn en daar beginnen met werpen.
- Als het je daarna weer drie keer lukt, mag je nog een lijn verder.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Elk groepje heeft 1 bal.

Materiaal

- 6-8 kinderen per situatie
- 3 afstandsstrepen op 2, 4 en 6 meter vanaf de muur
- 4 werpballen (bij voorkeur zachte tennisballen of 'no bounceballen')
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Als het te chaotisch is met ballen: probeer dan beter af te bakenen met materialen uit de berging.
- Als het te chaotisch is met ballen: maak 1 groepje minder en creëer meer tussenruimte.

Lukt het

- Vind samen met de kinderen uit op welke hoogte je het beste de bal tegen de muur kunt kaatsen.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopje gooien (3 pas)

Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?
- Hoeveel punten heb jij gehaald na drie worpen?

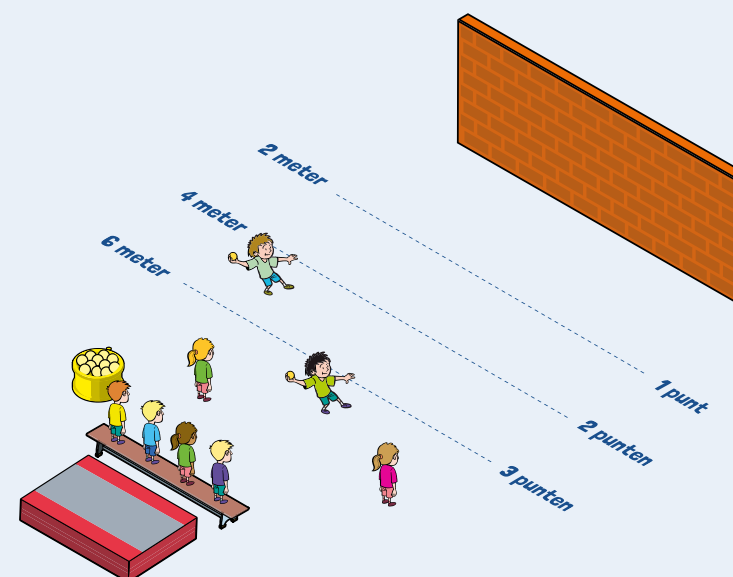
Variant

Je kunt ook een bank een meter voor de muur zetten. De bal moet dan via de muur terugkaatsen over de bank.

Doelstelling

Leren bovenhands "raken" van een voorwerp dat je hard weggooit.

Organisatie



Inhoud

ESTAFETTE OM DE BANK HEEN MET STOKJE

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een estafettestokje in de hand naar de overkant. Daar legt hij een fiche uit het bakje in de emmer. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan. Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft het stokje voor de lijn over d.m.v. een onderhandse wisseltechniek. Deze loper rent ook naar de overkant, doet een fiche in de emmer, rent weer terug en geeft het stok daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot de tijd om is.

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- We spelen de activiteit 3 minuten
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Wisselen moet voor de lijn.
- Je mag alleen een fiche in de emmer doen als je een geldige wissel gemaakt hebt.
- Als je klaar bent met rennen, ga je zsm op de bank zitten
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

Noot

De estafette activiteit is vanwege de beleving beschreven als een klassikale les (bij voorkeur als 'feestelijke afsluiting'), maar de activiteit kan ook in een vakkenles worden gegeven. Er zijn dan 2 groepen die tegen elkaar spelen.

Materiaal

- 1 kastdeksel
- 1 dikke mat
- 2 pylonen
- 4 estafette stokjes
- 4 matjes
- 4 emmers
- 4 bakjes met 30 fiches

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen estafettestokjes zijn; kies dan voor elkaar aantikken of haal wat dikke takken van buiten.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer op hoog tempo het stokje over te geven.
- Geef het stokje altijd over van links (loper) op rechts (ontvanger stokje).
- Onderhands wisselen doe je door het stokje van onder in de hand te "slaan". De ontvanger heeft zijn hand vlak naast de heup in een open houding.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen.

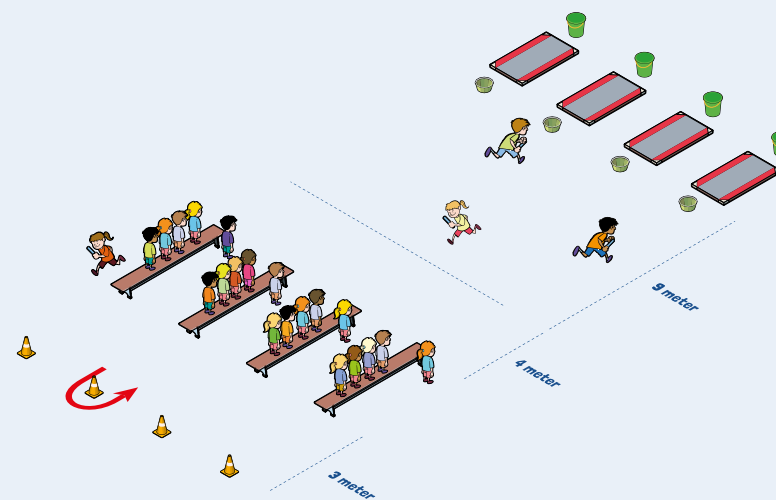
Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt't!
- Welk groepje heeft de meeste fiches?

Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een estafettestokje.

Organisatie



Inhoud

JUMP TO THE MAX

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje; spring er overheen d.m.v. een hurksprong.

Kinderen mogen eerst even oefenen en kiezen daarbij hun hoogte. Er zijn twee pittenzakjes in omloop. Een kind mag alleen springen als het een pittenzakje in zijn bezit heeft. Daarna spelen we onderstaand 'hoogspring wedstrijdje'.

Regels

- De groep bepaalt de hoogte waarop gesprongen wordt.
- De groep krijgt 1,5 minuut de tijd om zo vaak mogelijk over deze hoogte te springen.
- De groep heeft 2 pittenzakjes.
- Je mag alleen springen als je een pittenzakje in je handen hebt.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank en geef het pittenzakje aan de eerste in de rij.
- Eindscore: aantal pogingen x hoogte
- Bij hoogtespringen:
springer → paal → bank → springer.

Materiaal

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer/hoogspringtouwje schuin gespannen
- 4 turnmatjes
- 2 pittenzakjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje er af kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Als er een kind is dat er niet overheen komt: touwtje lager zetten of zet twee banken ervoor waarover het kind mag aanlopen.

Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

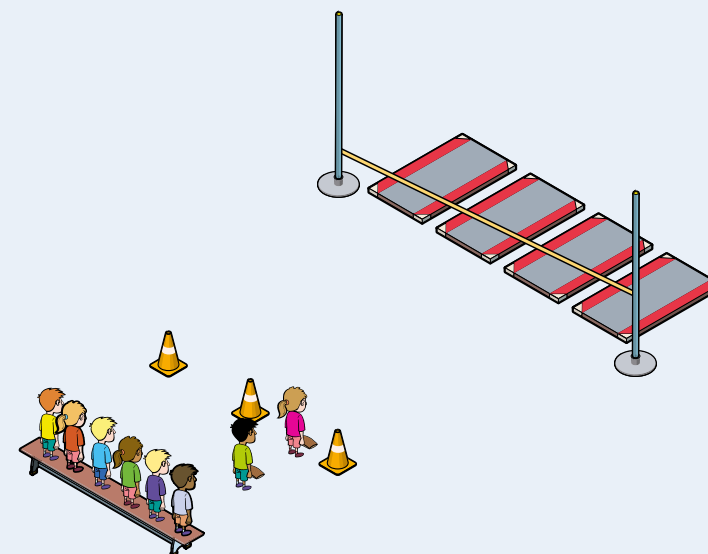
Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een hurksprong.

Organisatie



Inhoud

HINDERNISRACE MET LAGE HEKJES

Er zijn twee situaties. In de ene situatie liggen de slootjes wat dichter bij elkaar dan bij de andere. Kinderen gaan proberen in welk baantje ze het snelste zijn. Na een paar baantjes oefenen spelen kinderen het volgende spel: "Versla de ballon!".

Regels

- Kinderen werken in tweetallen.
- Eén leerling geeft het startsignaal en gooit de ballon omhoog.
- De andere leerling loopt zo snel mogelijk naar de finish en probeert over de finish te lopen voordat de ballon de grond raakt.
- Daarna wisselen van functie.
- Buitenom teruglopen.

De activiteit wordt meermalen gespeeld. Lukt het ook als het hekje hoger staat.

Noot

In essentie is deze activiteit hetzelfde als de Hindernisrace met sloten. We willen kinderen ruimte geven om leerwinst te boeken.

Materiaal

- Zandloper van 2 of 3 minuten
- 12 springtouwjes (of 'flubbers')
- 6 lage hekjes
- 6 pylonen 2 hoepels
- 2 ballonnen, meerdere reserveballonnen

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen maximaal 8 kinderen in deze situatie. Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de slootjes op de goede afstand liggen (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Blijven de kinderen voor de touwtjes afzetten?
- Plaats de hekjes op 2/3 van de sloot
- Volgende stap: touwtje achter het hekje weghalen.
- Zet de hekjes steeds iets hoger (let op: de horizontale snelheid moet wel behouden blijven).

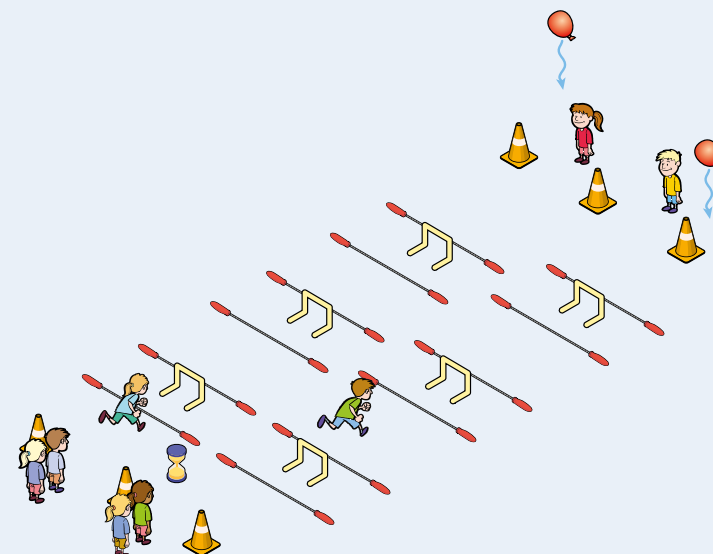
Leeft het

- Eventuele variant: kinderen lopen tegen elkaar en de winnaar verdient een fiche voor zijn team.
- Wie verzamelt de meeste fiches?
- Lukt het de tweede keer om meer fiches te halen?

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie





Mogelijk gemaakt door
Atletiekunie

Activiteiten groep 7-8



Inhoud

POLITIE EN BOEFJE

De boef probeert de pittenzak die op de pylon ligt te stelen en probeert zonder te worden getikt terug te rennen naar zijn achterlijn. De politieagent probeert de boef te tikken nadat de boef is gaan rennen.

Regels

- Er wordt best of 3 gespeeld.
- De pittenzak ligt de 1e keer op de middelste pylon.
- De middelste pylon staat op 1/3 van het speelveld.
- De boef staat achter de lijn en start met rennen, zodra hij is gestart mag de agent van achter zijn lijn starten met rennen.
- De boef pakt de pittenzak van de pylon en probeert ongetikt naar zijn startlijn terug te keren.
- De agent probeert de boef voor de lijn te tikken.
- De winnaar mag de pittenzak houden (vaste plek afspreken).
- Bij winst van de boef gaat de pittenzak 1 pylon verder.
- Bij verlies van de boef gaat de pittenzak 1 pylon dichterbij.
- De wachter is scheidrechter en legt pittenzakken klaar.

Materiaal

- 3 situaties van 2 meter breed; 10–12 meter lang
- 15 pylonen: 5 per situatie; 25 centimeter uit elkaar
- 9 pittenzakjes; 3 per situatie; 1 op de pylon, 2 extra
- 2 banken als afscheiding.

Didactische tips

Loopt het

- Deze activiteit kan (in 3 situaties) met 9 kinderen worden gespeeld. Er is plaats voor 6 spelende kinderen tegelijk.
- Bij meer of minder kinderen kan er gekozen worden voor 2 wachters of meer/minder situaties.
- Pas op voor botsingen: verplicht in rechte lijn lopen.
- Tikker mag niet te ruw tikken (gevaar voor duwen).

Lukt het

- Tips geven op voorover leunen bij de start (“wegrollen als een balletje”).
- Tips geven op stuwende felle passen.
- Zorg dat de plek van de pylonen zodanig is; dat het spannend is om te spelen.

Variatie

Hoewel de essentie ligt op het accelereren zou je als variatie ook het volgende kunnen doen:

- Via een ‘chicane’ terug (verbetering coördinatieve vermogens).
- Met horden op de terugweg.

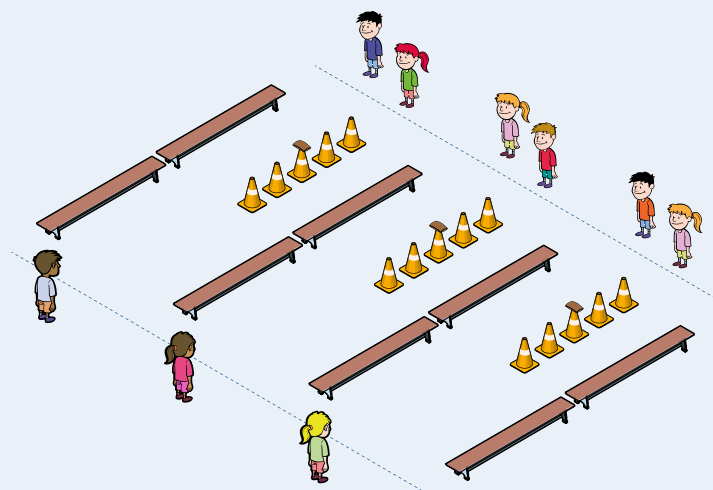
Leeft het

- Speel best of 3 of best of 5.
- Wissel zo nu en dan van medespelers.
- Wie heeft de meeste pittenzakken?

Doelstelling

Snel leren reageren en snel leren weglopen (starten en accelereren) vanuit een staande startpositie.

Organisatie



Inhoud

YAHTZEELOOP

Iedere groep staat op een matje met voor zich 6 pylonen. Ze spelen het spel yathzee in de vorm van een loopspel. Welk team scoort de meeste punten?

Regels

- Elk groepje staat op een matje en mag dobbelen volgens de yahtzeeregels (op het scoreformulier staan de regels voor de kinderen uitgelegd)
- Elke 'scorende' dobbelsteen wordt rennend door 1 kind meegenomen naar de pylon die correspondeert met het aantal ogen dat gegooid is.
- Dobbelstenen die niet bijdragen aan de score, hoeven niet te worden meegenomen. Niet alle kinderen hoeven dus altijd te lopen.
- Je mag de score opschrijven als alle lopers terug zijn.
- Het spel gaat door tot één van beide teams het scoreformulier vol heeft. Op dat moment eindigt het spel ook voor het andere team.
- Als het team een kruisje moet noteren, moet er WEL gelopen worden met alle dobbelstenen.

Tip

Je kunt ook met 6 dobbelstenen spelen, dan worden de scores makkelijker gedobbeld.

Materiaal

- 2 pennen (1 per groepje van 5 kinderen)
- 2 scoreformulieren (yahtzeescoreformulier)
- 12 pylonen (6 per groepje, genummerd van 1-6)
- 2 matjes (1 per groepje)

Didactische tips

Loopt het

- Als kinderen niet bekend zijn met Yatzee, dit eerst goed uitleggen en er eventueel bij de opstart bij blijven staan.
- 5 kinderen in een groepje is ideaal (ieder kind een dobbelsteen). Het kan ook met 4-6 kinderen per groepje.
- Bij een gebrek aan tijd kan er ook gekozen worden om alleen de bovenste helft van het yahtzeespel te spelen.
- Na de opstart controleren of kinderen het verder zelfstandig kunnen spelen.
- Kinderen lopen pylonen omver: kinderen daar op wijzen en/of meer tussenruimte creëren.
- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 4-6 blijven.

Lukt het

- Probeer snel te handelen.
- Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je eerder klaar bent.
- Hoe sneller je gooit met de dobbelsteen, hoe groter de kans dat je sneller klaar bent.
- Samen goed afspreken wie er een dobbelsteen meeneemt en wie er even pauze heeft.
- Als het spel te lang duurt kun je ook een tijdslimiet afspreken (6 minuten); een nadere veelgebruikte optie is een bepaald aantal beurten spelen.

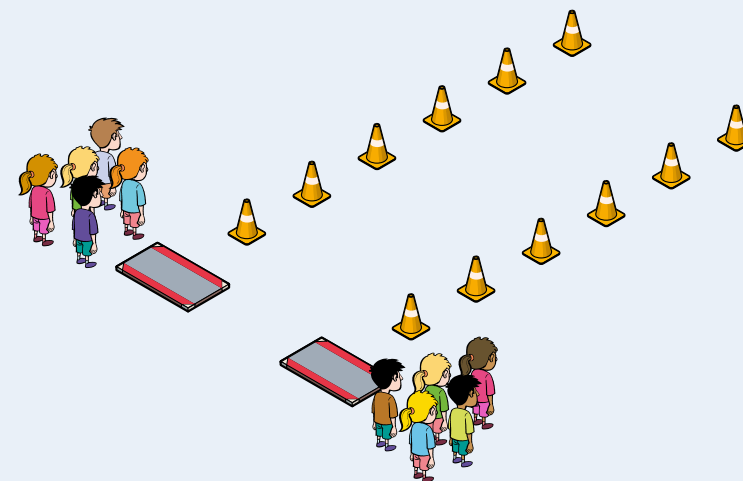
Leeft het

- Wie heeft de meeste punten behaald?

Doelstelling

Leren om steeds langer achter elkaar te lopen.

Organisatie



Spelregels

- De bedoeling van het spel is zoveel mogelijk punten scoren.
- Bij iedere beurt mag je maximaal driemaal de dobbelstenen werpen.
- De score schrijf je vervolgens op het scoreblaadje
- Tijdens de eerste twee worpen mag je dobbelstenen apart leggen; na de 3e worp niet meer.
- Elke scorende dobbelsteen wordt rennend door 1 van jullie meegenomen naar de pion die correspondeert met het aantal ogen dat gegooid is.
- Je mag de score opschrijven als alle lopers terug zijn.
- Speel net zo lang tot het scoreformulier vol is, of tot dat de tijd voorbij is.
- Als je geen 'scorende combinatie' gooit, dan vul je ergens 0 punten in.



Bovenste vakken

Voorbeeld: $3 \times 5 = 15$ punten in het vak "vijf"



Onderste vakken

Drie gelijke: De score is het totaal van alle ogen, als er minstens 3 dobbelstenen met hetzelfde aantal ogen zijn.
Voorbeeld: $3+5+2+5+5 = 20$ punten



Vier gelijke: De score is het totaal van alle ogen, als er minstens 4 dobbelstenen met hetzelfde aantal ogen zijn.
Voorbeeld: $3+3+3+5+3 = 17$ punten



Kleine straat: 30 punten voor 4 opeenvolgende dobbelstenen (de volgorde speelt geen rol)
Voorbeeld: 30 punten



Grote straat: 40 punten voor 5 opeenvolgende dobbelstenen (de volgorde speelt geen rol)
Voorbeeld: 40 punten



Full House: 25 punten voor 3 gelijke en één paar (5 gelijke telt niet als Full House, tenzij het vak Yahtzee reed ingevuld is)
Voorbeeld: 25 punten



Kans: De score is het totaal aantal ogen van alle dobbelstenen
Voorbeeld: 17 punten



Yahtzee: 50 punten als alle dobbelstenen hetzelfde aantal ogen hebben
Voorbeeld: 50 punten

Scoreblok

DEEL 1	punten telling	1 ^e spel	2 ^e spel	3 ^e spel	4 ^e spel	5 ^e spel	6 ^e spel
ENEN	tel alle enen						
TWEEËN	tel alle tweeën						
DRIEËN	tel alle drieën						
VIEREN	tel alle vieren						
VIJVEN	tel alle vijven						
ZESSEN	tel alle zessen						
TOTAAL AANTAL PUNTEN							
als EXTRABONUS: het puntentotaal 63 of meer is		35 punten					
TOTAAL van de bovenste helft							
DEEL 2							
THREE OF A KIND 3 dezelfde		totaal v.d. 5 stenen					
CARRÉ 4 dezelfde		totaal v.d. 5 stenen					
FULL HOUSE 3 + 2 dezelfde		25 punten					
KLEINE STRAAT 4 opeenvolgende nummers		30 punten					
GROTE STRAAT 5 opeenvolgende nummers		40 punten					
SUPER SCORE 5 dezelfde		50 punten					
CHANCE vrije keuze		totaal v.d. 5 stenen					
TOTAAL van de onderste helft							
TOTAAL van de bovenste helft							
TOTAAL GENERAAL							

Inhoud

RISICOSTOTEN

Kinderen proberen de (medicine)bal over de bank te stoten. Hierbij bepalen ze zelf de afstand van waaraf ze dit proberen. Ze stoten daarbij met een éénhandige stoot vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).

Kinderen werken in twee groepen, ieder in een eigen situatie.

Regels

- Kinderen stoten om de beurt.
- Als je aan de beurt bent ga je bij een lijn staan.
- Je stoot met een éénhandige stoot vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).
- Als je niet aan de beurt bent, dan sta je achter de pylon.
- Nadat je gestoten hebt sluit je achteraan.
- Als iedereen zijn bal gestoten heeft ga je een bal halen.

Materiaal

- 2 situaties met elk 3 tot 4 kinderen
- 2 banken (iedere groep 1)
- 20 markers (5 kleuren x4; iedere groep 5x 2 kleuren). De eerste lijn is 3 meter van de bank, de volgende lijn steeds 0,75 centimeter verder
- Per leerling 1 of 2 (medicine)ballen of als je ze hebt indoorkogels (2 kg.)

Tip

- Zet een scherm tussen beide situaties.

Didactische tips

Loopt het

- Er wordt gewerkt in twee situaties met 2 groepen kinderen. Bij een grote groep kun je een situatie toevoegen.
- Controleer: eerste pylon haalbaar voor iedereen?
- Veiligheid: pas als ieder kind gestoten heeft, worden de ballen opgehaald.
- Wordt het te rommelig met alle ballen: laat na het ophalen de ballen in een bak of korf leggen. Kinderen mogen pas een bal pakken als ze aan de beurt zijn.

Lukt het

Stoten met rechterhand, betekent linkervoet voor. Geef kinderen tips zoals:

- de bal nawijzen
- groot maken door je knieën zakken
 - Om dit af te dwingen kun je kinderen de bal achter zich van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten

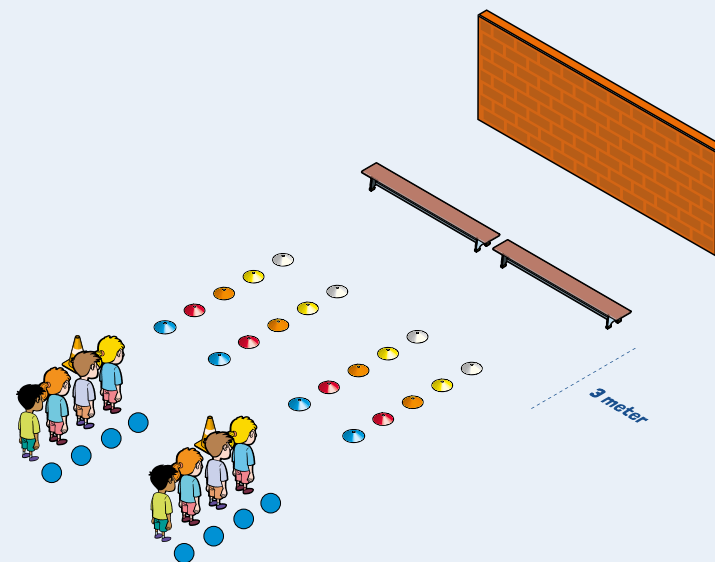
Leeft het

- Hoe ver kun je van de bak gaan staan?
- Variatie: welke groep scoort de meeste punten? Ieder kind twee pogingen.

Doelstelling

Zo ver mogelijk éénhandig stoten vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).

Organisatie



Inhoud

MEMORYLOOP

Er worden 3 groepjes gemaakt van 3 kinderen. Zij gaan op de matjes staan. Op de matjes aan de overkant liggen per groep 16 memorykaartjes. Op het startsignaal loopt de 1e loper naar de overkant en draait 2 kaartjes om. Als hij memory heeft, neemt hij de kaartjes mee.

Daarna rent de 1e loper terug en tikt de volgende loper aan. Ook deze loper mag 2 kaartjes omdraaien. Het spel stopt als er een groepje is dat alle kaartjes heeft omdraaid en het laatste kind weer terug op de mat is.

Regels

- Wisselen d.m.v. aantikken.
- De vertrekkende loper moet op het matje staan tijdens de wissel.
- Je mag 2 kaartjes omdraaien. Eventueel een aangepaste regel maken; zie leeft het!
- Als alle kaartjes zijn omdraaid en de loper terug is op de mat, roep je "stop!"

Materiaal

- 3 situaties met 3 kinderen
- 6 matjes (2 in iedere situatie)
- 48 memorykaartjes (16 per situatie)
- 3 bakjes om memorykaartjes in te verzamelen

Didactische tips

Loopt het

- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Als de kaartjes door elkaar heen raken: met krijt of tape aangeven waar de kaartjes moeten liggen.
- Als kinderen te dicht op elkaar lopen, dan meer tussenruimte maken.
- Kinderen spelen vals: kinderen er op aanspreken en/of nadrukkelijker als scheidsrechter opereren.

Lukt het

- Hoe sneller je rent, hoe groter de kans dat je als eerste alle setjes hebt gevonden.
- Als 1 groepje steeds wint: dit groepje 2 memorykaartjes extra geven als extra uitdaging of de mat wat verder wegleggen.

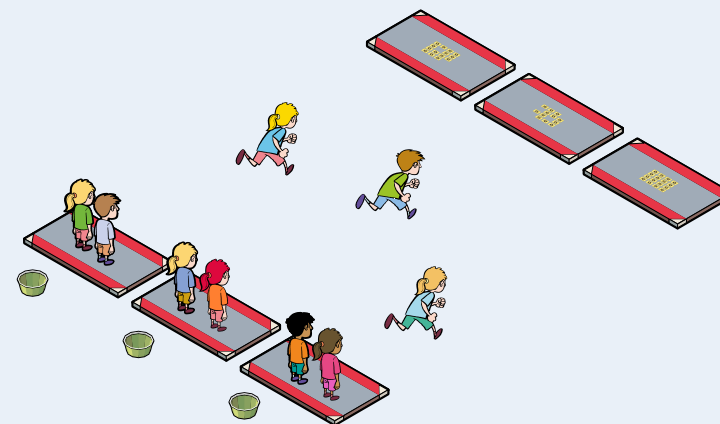
Leeft het

- Stimuleer kinderen om te communiceren over waar welk kaartje ligt.
- Wie heeft als eerste alle setjes gevonden?
- Als er frustratie ontstaat doordat er te weinig memory gescoord wordt: kinderen mogen een extra kaartje omdraaien als ze geen memory hebben.
- Nieuwe teams maken na één speelronde.

Doelstelling

**Snel leren weglopen
(starten en accelereren) vanuit
een staande startpositie.**

Organisatie



Inhoud

SLOOTJE SPRINGEN

Kinderen lopen aan vanaf de pylonen en zetten met één voet af op de mat en proberen over de sloot te springen en met twee voeten te landen op de rubberen tegel. Kinderen proberen voor zichzelf in te schatten in welke situatie ze springen. Als het lukt om op de tegel te springen dan gaan ze een situatie verder.

Regels

- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de mat af.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat waarop hij geland is af is.
- Buitenom terug lopen
- Als je het haalt, doe je een lintje om en mag je een situatie verder proberen, als het drie keer niet gelukt is moet je een situatie terug.

Materiaal

- 8 matjes
- 5 vierkante rubber tegels (of anders: hoepels)
- 6 pylonen
- 5 lage hekjes (of 5 extra pylonen die je neerlegt)
- Lintjes (voor iedere situatie een andere kleur)

Didactische tips

Loopt het

- Controleer of kinderen zichzelf niet overschatten.
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is.

Lukt het

- De tegel/hoepel op de mat is om het landen met twee voeten naast elkaar af te dwingen.
- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken.
- Een hekje neer zetten in het slootje om het omhoog springen te stimuleren.

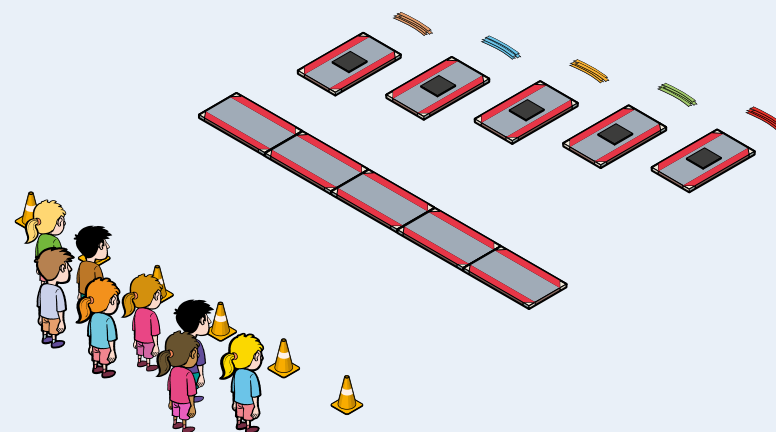
Leeft het

- Variatie: het hekje er tussen zetten.
- Variatie spelvorm: welke team springt de meeste punten bij elkaar in 4 pogingen?
 - Maak 2 of 3 groepen
 - Eerste situatie is 1 punt, de tweede 2 punten enz.
 - Niet in de tegel/hoepel landen is geen punten.

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

MUUR STOTEN

Kinderen verdelen zich over twee situaties, per groep is er een wachter, de andere kinderen staan tegenover de muur in een hoepel. Ze proberen de bal tegen de muur te stoten met een tweehandige ingedraaide stoot (voeten loodrecht op de stootrichting). Als dit lukt leggen ze de hoepel een klein stukje naar achteren.

Regels

- Je mag pas stoten als de wachter het teken om te stoten geeft.
- Stoot je tegen de muur: dan mag je hoepel een 'voetje' naar achteren. (Als je niet tegen de muur stoot, dan mag je gewoon blijven staan.)
- Na drie keer stoten wordt een ander kind de wachter dat het teken om te stoten geeft.

Materiaal

- Twee situaties: aan iedere kant van het vak één
- Per leerling een (medicine)bal van 2 kg.
- Per leerling een hoepel
- Evt. twee palen en een koord (twee keer)

Didactische tips

Loopt het

Hebben de leerlingen de hoepel op de juiste plaats liggen, zodat het haalbaar is?

Lukt het

Geef kinderen tips zoals:

- Bal voor de borst
- Ellebogen naar de muur laten wijzen
- De bal nawijzen
- Door je knieën zakken
 - om dit af te dwingen kun je kinderen de bal van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten
- Een koord spannen tegen de muur om te helpen bij de juiste afstoothoek

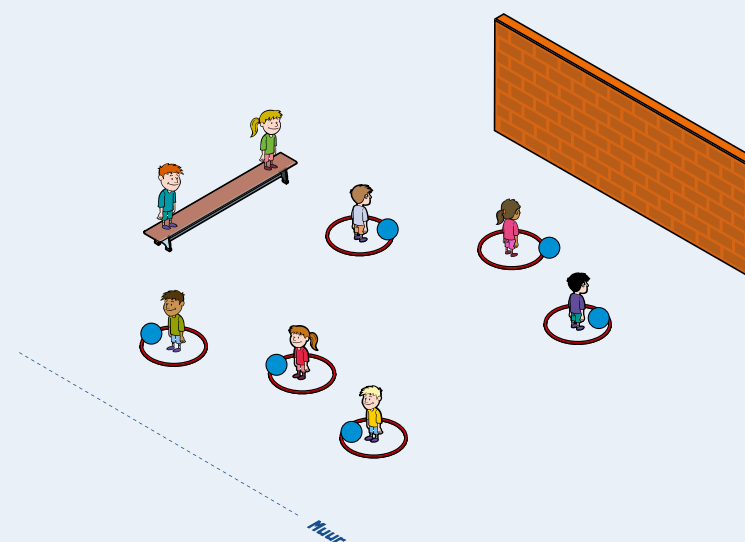
Leeft het

- Hoe ver kun jij naar achteren?
- Variatie inbrengen
 - bal van pylon af laten pakken
 - bal via de muur over een lijn laten stuiten
- Regel aanpassen; bal moet boven de lijn tegen de muur komen.
- Welke groep scoort de meeste punten? (Zet aan iedere kant 5 markers neer: marker het dichtst bij de muur is 1 punt, 5e is 5 punten.)

Doelstelling

Zo ver mogelijk tweehandig stoten vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).

Organisatie



Inhoud

ESTAFETTE OM DE BANK HEEN

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een estafettestokje in de hand naar de overkant en tikt de pylon aan. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan. Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft het stokje over. Deze loper rent ook naar de overkant en weer terug en geeft het stok daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot iedereen een keer geweest is.

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Je moet als loper beide pylonen aantikken.
- Als je klaar bent met rennen, ga je z.s.m. op de bank zitten
- Wisselen doe je door de volgende loper het stokje te geven voor de lijn.
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

Noot

Deze estafetteles is, vanwege de beleving, geschreven als klassikale les. De vorm zelf kan ook in een vakkenles opgenomen worden (minder groepen en kleinere groepen).

Materiaal

- 4 banken
- 8 pylonen
- 4 estafettestokjes

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen estafettestokjes zijn; kies dan voor elkaar aantikken of haal wat dikke takken van buiten.
- Als er ongelijke aantallen zijn per groepje; dan loopt 1 leerling 1 keer extra (geef dit kind een lintje). Iedere ronde starten andere leerlingen en loopt een ander kind dubbel.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al een beetje te rennen als iemand het stokje overgeeft.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de pylon van de winnaars iets verder weg zetten.

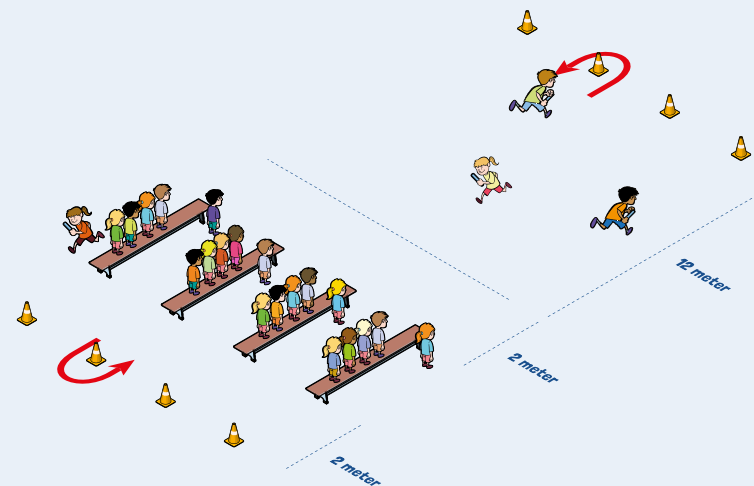
Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt het!
- Welk groepje is als eerst klaar?

Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een estafettestokje.

Organisatie



Inhoud

VERSPRINGEN

Kinderen lopen aan en proberen vanaf de kastdeksel zo ver mogelijk te springen op de dikke mat. Kun je steeds verder springen?

Regels

- Kinderen werken in tweetallen:
- 1 kind is de springer
- 1 kind is het jurylid: het jurylid legt een fiche neer waar de springer landt (naast de mat!). Vanaf de 2e poging kijken of er verder gesprongen wordt.
- De springer neemt de plaats van het jurylid in en het jurylid loopt buitenom terug en sluit achter aan.
- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de plank af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.

VERSPRINGEN VERVOLG

Kinderen vormen twee teams, die een wedstrijd tegen elkaar springen. Welk team springt de meeste punten bij elkaar?

Regels

- Eén kind geeft het startsignaal door de zandloper om te draaien.
 - 1 kind is de springer
 - 1 kind is het jurylid: het jurylid legt een fiche neer waar de springer landt.
 - springer wordt jurylid en jurylid sluit achteraan
 - De volgende mag springen, wanneer de springer van de mat af is (en jurylid is geworden)
- Als de zandloper leeg is, mag er niemand meer springen. De fiches mogen geteld worden.
 - 1 punt voor de voorste marker, 2 punten voor de tweede marker enz.

Materiaal

Per situatie

- 1 kastdeksel
- 2 pylonen
- Zandloper 2 of 3 minuten
- 1 dikke mat (evt. banken onder dikke mat)
- 2 sets van 6 markers (2x 6 kleuren)
- Set fiches of scoreformulier en pen

Didactische tips

Loopt het

- Kinderen verdelen over 2 situaties,
- Kinderen maken tweetallen
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is
- Als kinderen heel ver springen nog een klein matje tussen plank en dikke mat leggen.

Lukt het

- Rechtop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten na de kastdeksel om het omhoog springen te stimuleren
- Aanloopsnelheid verhogen

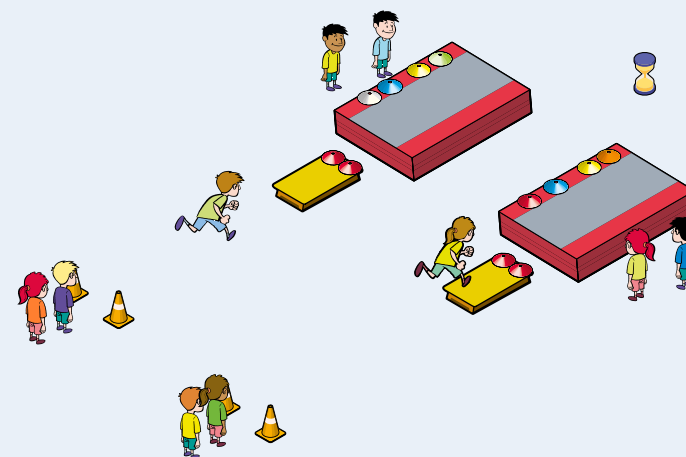
Leeft het

- Eerst de oefening een paar keer proberen, daarna de opdracht met de markers introduceren.
- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind. Wie springt het verste?
- Variatie: kastdeksel vervangen door springplank

Doelstelling

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Organisatie



Inhoud

VERZAMELLOOP

Er zijn vier groepen. Iedere groep heeft zijn eigen hoek. De groepen proberen binnen de gestelde tijd zoveel mogelijk punten te scoren. Punten worden gescoord door zoveel mogelijk fiches te verzamelen. Op de fiches staat het aantal punten dat gescoord wordt.

Regels

- Een kind is de speelleider.
- Het spel begint als de speelleider de zandloper omgedraaid heeft.
- Kinderen lopen eerst een rondje om alle vier de paaltjes.
- Als alle kinderen terug zijn mogen ze een fiche van de mat pakken.
- Het spel stop als de zandloper leeg is.

Hierna wordt het spel nogmaals gespeeld.

Noot

Deze activiteit kan ook prima in groep 5/6 (in deze activiteit zitten minder 'rustmomenten', daarom hebben we deze activiteit gekozen voor groep 7/8).

Material

- 1 mat
- 4 paaltjes/pylonen
- Fiches met punten
- 1 zandloper van 4 minuten

Didactische tips

Loopt het

- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Eventueel iedere groep zijn eigen kleur geven (gekleurde marker en lintjes).

Lukt het

- Hoe harder je loopt, hoe vaker je een fiche mag pakken.
- Als een kind het niet (meer) kan bijhouden, nieuwe regel invoeren: bij iedere ronde mag er een kind afsnijden (hoeft maar om 3 paaltjes te lopen).

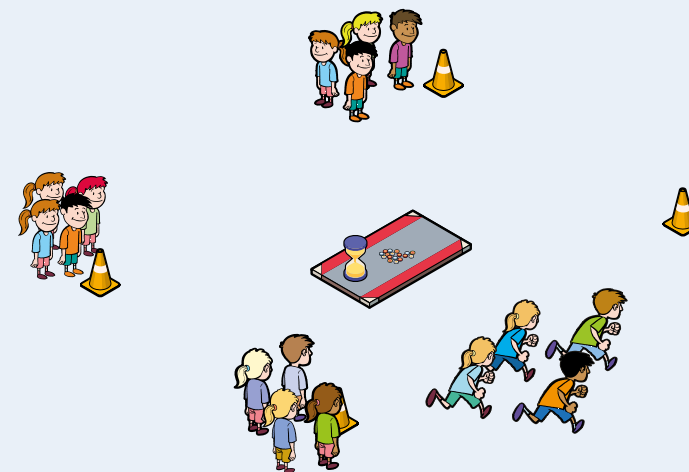
Leeft het

- Wie scoort de meeste punten?
- Na één keer spelen worden nieuwe groepjes gemaakt

Doelstelling

Leren om steeds langer achter elkaar te lopen.

Organisatie



Inhoud

ESTAFETTE OM DE BANK HEEN MET WISSELVAK

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een estafettestokje in de hand naar de overkant en tikt de pylon aan. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan.

Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft het stokje over d.m.v. een onderhandse wisseltechniek. Deze loper rent ook naar de overkant en weer terug en geeft het stok daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot iedereen een keer geweest is.

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Je moet als loper beide pylonen aantikken.
- Als je klaar bent met rennen, ga je z.s.m. op de bank zitten
- Wisselen doe je door de volgende loper het stokje te geven binnen het wisselvak.
- Nadat de laatste loper weer terug is, kan worden gekeken welk groepje het snelste was.
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

Noot

De estafette activiteit is vanwege de beleving beschreven als een klassikale les, maar de activiteit kan ook in een vakkenles worden gegeven. Er zijn dan 2 groepen die tegen elkaar spelen.

Materiaal

- 4 banken
- 8 pylonen
- 4 estafettestokjes

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen estafettestokjes zijn; kies dan voor elkaar aantikken of haal wat dikke takken van buiten.
- Als er ongelijke aantallen zijn per groepje; dan loopt 1 leerling 1 keer extra. Je kunt ervoor kiezen dat dit steeds een ander kind is.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

Lukt het

Probeer op tijd klaar te staan.

- Geef het stokje altijd over van links (loper) op rechts (ontvanger stokje)
- De ontvangende loper moet proberen snelheid te maken voordat de wissel plaatsvindt.
- Onderhands wisselen doe je door het stokje van onder in de hand te "slaan" De ontvanger heeft zijn hand vlak naast de heup in een open houding
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de pylon van de winnaars iets verder weg zetten.

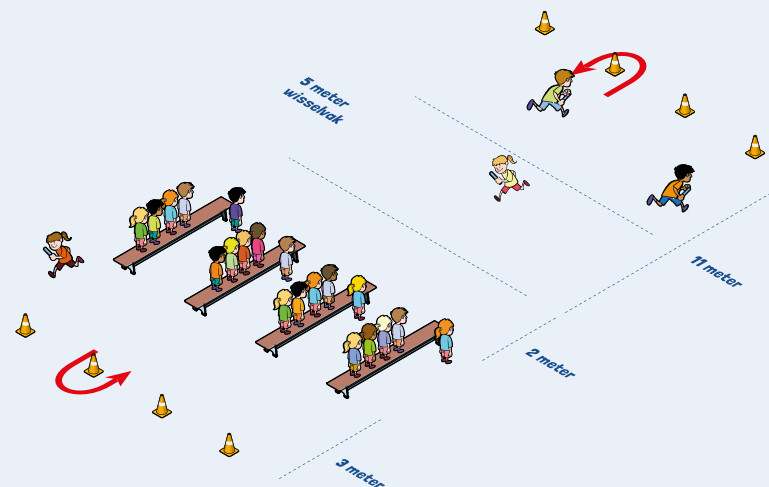
Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt het!
- Welk groepje is als eerst klaar?

Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een estafettestokje.

Organisatie



Inhoud

1. VIJF LOOPSPRONGEN

Kinderen proberen in 5 loopsprongen zo ver mogelijk te springen. Daarbij proberen ze steeds een poortje verder te springen.

Regels

- Beginnen achter de lijn.
- In vijf sprongen zo ver mogelijk springen
- Haal je het eerste poortje, dan mag je het tweede poortje proberen. Enz.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind door het poortje is.

2. STAPSTAPSPRONG

Er zijn drie situaties, waarbij de vakken steeds groter zijn (of matjes steeds verder uit elkaar liggen). De vakken of matjes vormen als het ware drie slotjes waar de kinderen overheen moeten springen. Hoe ver kun je komen?

Regels

- Iedereen begint bij de eerste situatie. Als je die makkelijk haalt dan mag je een situatie verder.
- Je zet steeds af in een vak (of op een matje)
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.
- Buitenom terug lopen

Materiaal

Activiteit 1:

- 8 pylonen

Activiteit 2 (per situatie):

- 1 dikke mat
- 6 flubbers (of 3 matjes)

Didactische tips

Loopt het

- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is
- Activiteit 1:

- Kunnen kinderen in 5 sprongen het eerste poortje halen?

Activiteit 2 (per situatie):

- Kiezen kinderen de juiste afstand

Lukt het

- Naar voren springen en niet omhoog ("vlak blijven")
- Snelheid behouden
- Eerste pas niet te groot (daarom werken we met hoepels)
- Aanloopsnelheid verhogen

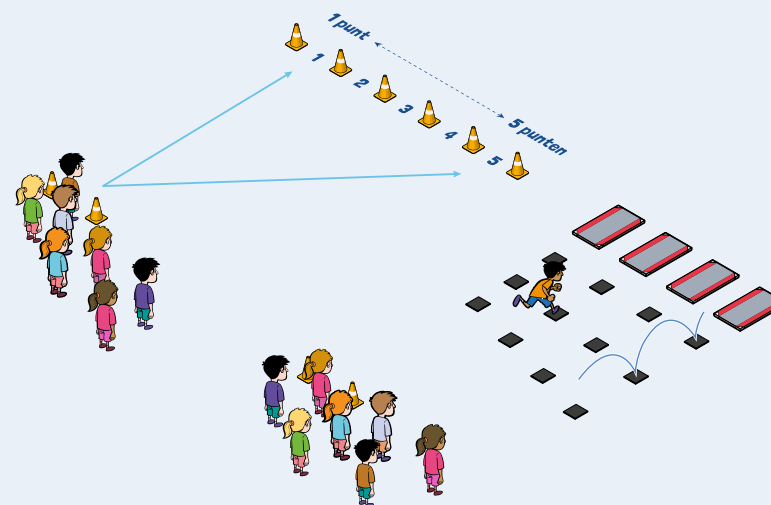
Leeft het

- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind (in dezelfde situatie). Wie springt het verste?

Doelstelling

Leren om vanuit een korte aanloop zo ver mogelijk te springen met een stapstapsprong, waarbij de snelheid zoveel mogelijk behouden blijft.

Organisatie



Inhoud

HARD RAAK GOOIEN!

Gooi vanaf de eerste streep tegen één van de hangende lintjes aan. Is dat drie keer gelukt; dan mag je een streep naar achteren.

Regels

- 6-8 kinderen per situatie
- Kinderen maken tweetallen en gooien om en om
- 3 keer raak: lintje met corresponderende kleur om doen en streep naar achteren gaan.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Als de bak met ballen leeg is, gaan de kinderen. gezamenlijk de ballen halen.

Materiaal per situatie

- 3 afstandsstrepen op 4, 6, 8, meter vanaf raam (markers)
- 2 hoogspringpalen
- Veel lintjes die naast elkaar aan het touw hangen
- Lintjes om bij de lijnen te leggen
- 15 werpballen (bij voorkeur no bounce ballen)
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Maak de situatie zo dat je naar een muur toegooit.
- Als er geen hoogspringpalen zijn, dan kun je ook gebruik maken van ringen met een trapezestok waar je lintjes aan hangt.
- Je kunt ook het klimrek benutten om lintjes aan op te hangen of mikpunten tekenen op de muur.

Lukt het

- De ideale hoogte voor het lintje is een hoogte waarbij de afwerphoek 35-45 graden is.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopje gooien

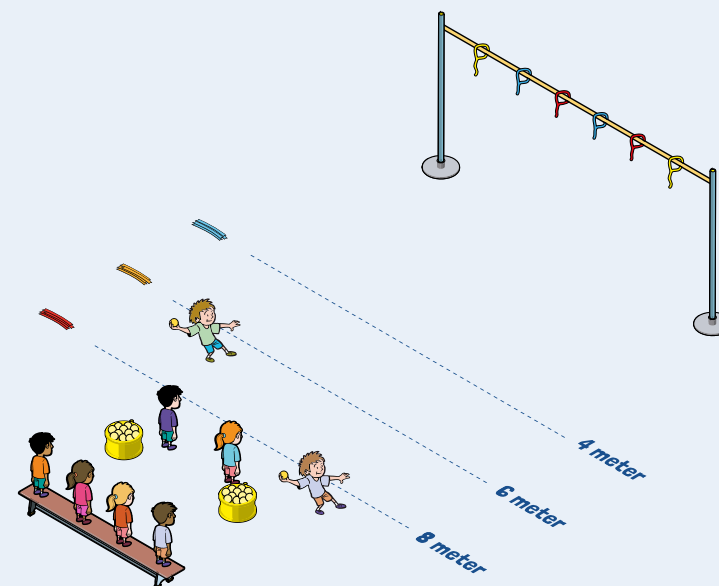
Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?

Doelstelling

Leren bovenhands "raken" van een voorwerp dat je hard weggooit.

Organisatie



Inhoud

HINDERNISRACE MET LAGE HEKJES

Er zijn twee groepen. Na een paar baantjes oefenen lopen de teams een hindernisrace tegen elkaar met onderstaande regels.

Regels

- Eén leerling geeft het startsignaal en draait de zandloper om.
- De eerste loper loopt zo snel mogelijk over de sloten (vanaf ronde 2: hekjes) en steekt de pylon die in de hoepel staat omhoog.
- Dit is het signaal voor de tweede loper om te starten. Enzovoort.
- De loper die gefinisht is, pakt een fiche uit de emmer en legt deze in de emmer bij de start. Daarna loopt hij buitenom terug.
- Als de zandloper leeg is, is de hindernisrace afgelopen.
- Het team dat de meeste fiches heeft verzameld wint.

Materiaal

- Zandloper van 2 of 3 minuten
- 12 springtouwjes (of 'flubbers')
- 6 lage hekjes
- 6 pylonen
- 2 hoepels
- 4 emmers met fiches

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen van 3 of 4 kinderen.
- Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de slootjes op de goede afstand liggen (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Probeer je 'bijtrekbeen' zo snel mogelijk neer te zetten.
- Blijven de kinderen voor de touwtjes afzetten?
- Plaats de hekjes op 2/3 van de sloot.
- Volgende stap: verwijder het touwtje achter het hekje.
- Als dit goed gaat, dan de hekjes steeds iets hoger.

Noot

De essentie van hordelopen is 'zo snel mogelijk', daarvoor is een horizontale verplaatsing belangrijk. We kiezen daarom eerst voor slootjes, waardoor een verticale verplaatsing 'afgedwongen' wordt.

Leeft het

- Wie verzamelt de meeste fiches?
- Lukt het de tweede keer om meer fiches te halen?

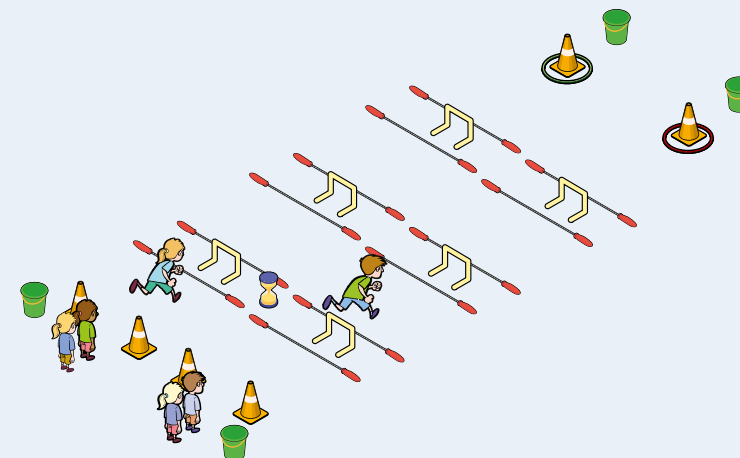
Variant

Kinderen lopen tegen elkaar en de winnaar verdient een fiche voor zijn team.

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie



Inhoud

SCHAARSPRONG

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje (net boven kniehoogte) en spring er overheen d.m.v. een schaarsprong. Zet af met je buitenste been en loop na de landing enkele passen rechtdoor.

Laat kinderen eerst in een stroomvorm 5–10 keer afwisselend eerst van links springen en daarna van rechts springen om te bepalen voor welk afzetbeen ze een voorkeur hebben (breien).

Laat kinderen daarna een voorkeurskant kiezen voor een 'hoogspringwedstrijdje'.

Regels

- Ieder kind heeft 6 pogingen.
- Je bepaalt zelf op welke hoogte je de pogingen inzet.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank

Materiaal

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer/hoogspringtouwje net boven kniehoogte
- 6 turnmatjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje er af kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Laat kinderen doorlopen na de landing: zo voorkom je dat ze te ver achterover leunen en vallen.
- Zet bij elke paal 2 leerlingen neer die het touwtje hoger en lager zetten als dat te lang duurt.

Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.
- Bij het wedstrijdje: op basis van wat je gezien hebt zelf de 'aanvangshoogte' bepalen.
- Als de schaarsprong nog te moeilijk is, dan mag je ook met de hurksprong springen.

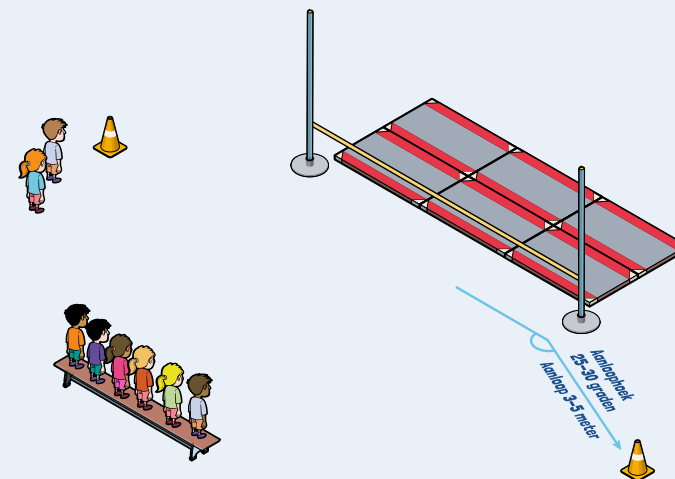
Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een schaarsprong.

Organisatie



Inhoud

MUURKAATSEN

Gooi zo hard mogelijk tegen de muur, dat de bal zo ver mogelijk terugkomt.

Regels

- Kinderen maken twee- of drietallen en gooien om en om
- Als het je vanaf de eerste streep 3 keer gelukt is om 1 punt te halen, mag je naar de 2e lijn en daar beginnen met werpen.
- Als het je daarna weer drie keer lukt, mag je nog een lijn verder.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Elk groepje heeft 1 bal.

Materiaal

- 6-8 kinderen per situatie
- 3 afstandsstrepen op 3, 5, 7 meter vanaf raam
- 4 werpballen (bij voorkeur zachte tennisballen of 'no bounce ballen')
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Als het te chaotisch is met ballen: probeer dan beter af te bakenen met materialen uit de berging.
- Als het te chaotisch is met ballen: maak 1 groepje minder en creëer meer tussenruimte.

Lukt het

- Vind samen met de kinderen uit op welke hoogte je het beste de bal tegen de muur kunt kaatsen.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopje gooien.

Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?
- Hoeveel punten heb jij gehaald na drie worpen?
- Spelvormpje met iemand die ongeveer even goed is: Hoeveel punten kun je halen binnen 5 worpen; kies samen een lijn uit waar vandaan je begint te werpen.

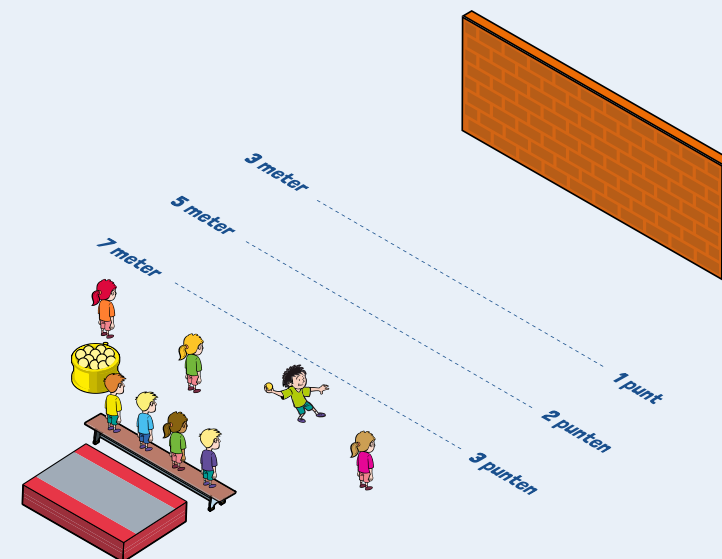
Variant

Je kunt ook een bank een meter voor de muur zetten. De bal moet dan via de muur terugkaatsen over de bank.

Doelstelling

Leren "raken" van een voorwerp dat je hard bovenhands weggooit.

Organisatie



Inhoud

ESTAFETTE OM DE BANK HEEN MET WISSELVAK

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een estafettestokje in de hand naar de overkant. Daar legt hij een fiche uit het bakje in de emmer. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan. Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft het stokje over d.m.v. een onderhandse wisseltechniek. Deze loper rent ook naar de overkant, doet een fiche in de emmer, rent weer terug en geeft het stok daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot de tijd om is.

Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- We spelen de activiteit 3 minuten
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Wisselen doe je door de volgende loper het stokje te geven binnen het wisselvak.
- Je mag alleen een fiche in de emmer doen als je een geldige wissel gemaakt hebt.
- Als je klaar bent met rennen, ga je z.s.m. op de bank zitten.
- Nadat de laatste loper weer terug is, kan worden gekeken welk groepje het snelste was.
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

Noot

De estafette activiteit is vanwege de beleving beschreven als een klassikale les (bij voorkeur als 'feestelijke afsluiting'), maar de activiteit kan ook in een vakkenles worden gegeven. Er zijn dan 2 groepen die tegen elkaar spelen.

Materiaal

- 4 banken
- 4 matjes
- 4 pylonen
- 4 emmers
- 4 estafettestokjes
- 4 bakjes met 30 fiches

Didactische tips

Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen estafettestokjes zijn; kies dan voor elkaar aantikken of haal wat dikke takken van buiten.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer op hoog tempo het stokje over te geven
- Geef het stokje altijd over van links (loper) op rechts (ontvanger stokje)
- Onderhands wisselen doe je door het stokje van onder in de hand te "slaan" De ontvanger heeft zijn hand vlak naast de heup in een open houding.
- De ontvangende loper moet proberen snelheid te maken voordat de wissel plaatsvindt.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen.

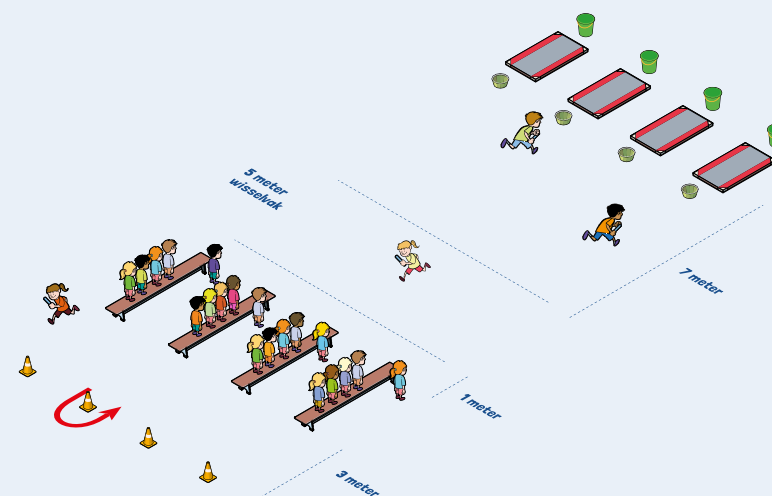
Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt't!
- Welk groepje heeft de meeste fiches?

Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een estafettestokje.

Organisatie



Inhoud

JUMP TO THE MAX

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje en spring er overheen d.m.v. een schaarsprong. Zet af met je buitenste been en loop na de landing enkele passen rechtdoor. Laat kinderen eerst enkele keren op een wat lagere hoogte oefenen.

Speel daarna een spelvorm. Maak 2 gelijkwaardige teams. Elke kind mag 2 keer springen op een vooraf aangegeven hoogte. Haalt het kind de hoogte dan levert dit het aantal decimeters op in punten.

- 120 centimeter = 12 decimeter = 12 punten
- 100 centimeter = 10 decimeter = 10 punten
- 105 centimeter = 10,5 decimeter = 10,5 punten

Zie scoreformulier

Regels

- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank
- Bij elke paal staat een leerling om het lijntje hoger/lager te zetten.
- Springer → bij een paal staan → wachter → springer.

Materiaal

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer/hoogspringtouwje net boven kniehoogte
- 6 turnmatjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje er af kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Laat kinderen doorlopen na de landing: zo voorkom je dat ze te ver achterover leunen en vallen.
- Zet bij elke paal 2 leerlingen neer die het touwtje hoger en lager zetten als het te lang duurt.

Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

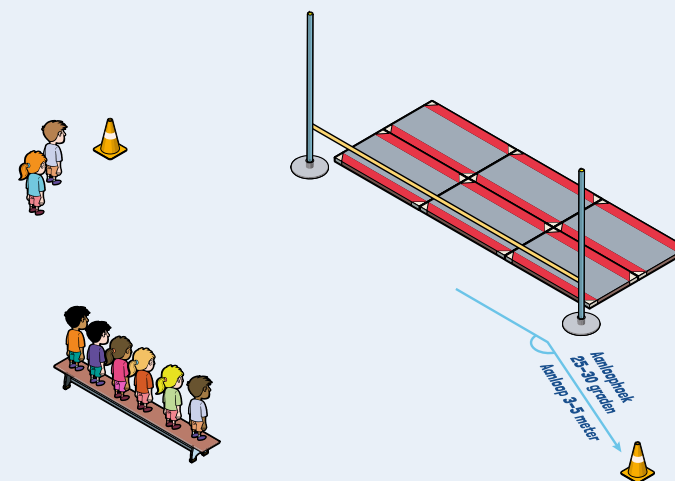
Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?
- Speel het spelvormpje in wisselende teams
- Verdeel jongens en meisjes over beide teams

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een schaarsprong.

Organisatie





Jump to the max – Scoreformulier

Hoogte

50 centimeter

60 centimeter

70 centimeter

80 centimeter

90 centimeter

100 centimeter

110 centimeter

120 centimeter

Aantal sprongen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Punten

5 punten

6 punten

7 punten

8 punten

9 punten

10 punten

11 punten

12 punten

Totaal punten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Totaalscore

.....

Inhoud

HINDERNISRACE MET HEKJES

Er zijn twee situaties. In de ene situatie staan de hekjes wat dichter bij elkaar dan bij de andere. Kinderen gaan proberen in welk baantje ze het snelste zijn. Na een paar baantjes oefenen spelen kinderen het volgende spel: "Versla de ballon!".

Regels

- Kinderen werken in tweetallen.
- Eén leerling geeft het startsignaal en gooit de ballon omhoog.
- De andere leerling loopt zo snel mogelijk naar de finish en probeert over de finish te lopen voordat de ballon de grond raakt.
- Daarna wisselen van functie.
- Buitenom teruglopen.

De activiteit wordt meermalen gespeeld, lukt het ook als de hekjes hoger zijn?

Noot

In essentie is deze activiteit hetzelfde als de Hindernisrace met lage hekjes. We willen kinderen ruimte geven om leerwinst te boeken.

Materiaal

- 2 ballonnen, meerdere reserveballonnen
- 6 lage hekjes (in hoogte verstelbaar of 2 sets van 6 hekjes)
- Flubbers (om horizontale verplaatsing af te dwingen)

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen van maximaal 8 kinderen in deze situatie. Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de hekjes op de goede afstand staan (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Eventueel een flubber voor het hekje (om horizontale verplaatsing af te dwingen).
- Probeer je 'bijtrekbeen' zo snel mogelijk neer te zetten.
- Lukt het niet de finish te bereiken voordat de ballon op de grond is: Laat de kinderen op een verhoging staan. Is het te makkelijk: ballon niet omhoog gooien, maar loslaten.

Noot

Activiteit moeilijker maken voor de kinderen: hekjes hoger zetten en/of hekjes wat verder uit elkaar zetten.

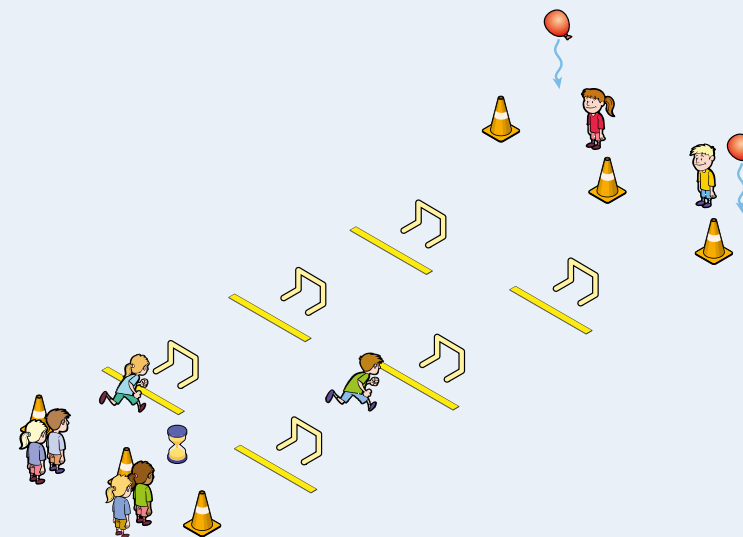
Leeft het

- Ben je eerder over de finish dan dat de ballon op de grond is?
- Lukt het ook als de hekjes hoger staan?

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie



Bijlagen

Koppeling van de activiteiten aan de leerlijnen

Kerdoelen

Bewegingsonderwijs is een wettelijk verplicht leergebied in het primair onderwijs. Een in Nederland algemeen aanvaarde doelstelling van het bewegingsonderwijs/ lichamelijke opvoeding luidt:

“Bewegingsonderwijs/ lichamelijke opvoeding is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Het gaat daarbij enerzijds om toerusting voor het maatschappelijk functioneren, anderzijds om persoonlijke ontwikkeling. Hiertoe zijn er vier leer- of ontwikkellijnen (sleutels): bewegen verbeteren, bewegen regelen en gezond bewegen en bewegen beleven.” (SLO, 2008).

In het besluit vernieuwde kerndoelen WPO (2012) worden voor het vak bewegingsonderwijs de volgende kerndoelen beschreven.

Kerdoelen

- 57 De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.
- 58 De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

Bijlage: koppeling van de activiteiten aan de leerlijnen

Leerlijnen

De kerndoelen zijn door de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) uitgewerkt in leerlijnen. Ook atletiek heeft een plaats gekregen in de leerlijnen: het lopen, springen en werpen is in verschillende leerlijnen ondergebracht. De Atletiekunie wil als inhoudsdeskundige voor de verschillende onderdelen binnen de atletiek een aanpassing voorstellen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze aanpassingen.

Leerlijn 5: springen

De onderdelen verspringen, hoogspringen en meerspringen (hinkstapspringen of stapstapspringen) vallen onder deze leerlijn.

Kenmerken/Beweeguitdaging

- Aanlopen naar een afzetplaats
- Afzetten van een afzetvlak
- Los zijn van de grond

Bewegingsthema hoog- en ver- en meerspringen

Uitdaging: zo hoog of zo ver mogelijk springen vanuit een optimale aanloopsnelheid (die steeds hoger wordt).

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- Aanloopsnelheid: hoe hoger de aanloopsnelheid hoe moeilijker het is om nog af te zetten
- De gekozen technische uitvoering
 - Hoogspringen: hurksprong – Schotse Sprong – Fosbury Flop
 - Verspringen: hurksprong – schredevertesprong – loop- of hangtechniek en grootte van het afzetvlak
 - Meerspringen: meerdere sprongen achter elkaar – stapstapsprong – hinkstapsprong en grootte van het afzetvlak

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi programma

Hoogspringen

	Kernactiviteiten
Groep 3/4	Hurksprong – Jump to the max
Groep 5/6	Hurksprong – Jump to the max
Groep 7/8	Schaarsprong – Jump to the max

Verspringen

	Kernactiviteiten
Groep 3/4	Slootje springen – Verspringen – Vakspringen
Groep 5/6	Slootje springen – Verspringen – Verspringen (2)
Groep 7/8	Slootje springen – Verspringen

Meerspringen

	Kernactiviteiten
Groep 3/4	
Groep 5/6	
Groep 7/8	Stapstapsprong

Bijlage: koppeling van de activiteiten aan de leerlijnen

Leerlijnen

Leerlijn 6: hardlopen

Onder deze leerlijn vallen vanuit het perspectief van de Atletiekunie vier onderdelen, die we conform de opbouw van de leerlijnen volgens SLO en KVLO zullen uitwerken.

Kenmerken/Beweeguitdaging

- Individueel of in groepsverband het zo snel mogelijk afleggen van een bepaalde (deel)afstand
- Verschillende afstanden lopend afleggen waarbij de loopsnelheid afgestemd wordt op de afstand en de eigen mogelijkheden

Bewegingsthema sprinten

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk starten
- Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- Diepte startpositie (hoe dieper, hoe moeilijker)

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi programma

Hardlopen

Kernactiviteiten

Groep 3/4	Boefje – Puzzelestafette
Groep 5/6	Boefje – Ballon risicosprint
Groep 7/8	Boefje – Memoryloop

Bewegingsthema duurlopen

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk afleggen van een langere afstand
- Langdurig volhouden van een loopsnelheid afgestemd op de afstand van de duurloop en de eigen mogelijkheid

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- Afstand of duur (hoe verder, langer, hoe moeilijker) ¹

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi programma

Duurlopen

Kernactiviteiten

Groep 3/4	Dobbelsteenloop – Kleurenloop
Groep 5/6	Dobbelsteenloop – Kwartetloop
Groep 7/8	Yahtzeeloop – Verzamelloop

Bewegingsthema hindernis-/hordelopen

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk starten
- Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand
- Ritmisch lopen
- Zo snel mogelijk een hindernis/horde passeren

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- Hoogte van de hindernis
- Tussenafstand tussen de hindernissen

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi programma

Hindernis-/hordelopen

Kernactiviteiten

Groep 3/4	Hindernisrace met sloten – Hindernisrace met lage hekjes
Groep 5/6	Hindernisrace met sloten – Hindernisrace met lage hekjes
Groep 7/8	Hindernisrace met lage hekjes – Hindernisrace met lage hekjes (2)

¹ We laten het midden lange afstand lopen, hetgeen nog complexer is, hier buiten beschouwing, omdat kinderen in hun ontwikkeling hier nog niet aan toe zijn.

Bijlage: koppeling van de activiteiten aan de leerlijnen

Leerlijnen

Bewegingsthema estafette

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand
- Op het juiste moment vertrekken (vertrekkende loper)
- Zonder snelheidsverlies overgeven van een stokje
- Als je werkt met wisselvak: optimale ruimtewinst boeken (op juiste plaats in het vak de stok overgeven)

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- De snelheid van de aankomende loper
- De snelheid van de vertrekkende loper
- Wisseltechniek (onderhands is makkelijker dan bovenhands)

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi programma

Estafette

Kernactiviteiten

Groep 3/4	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 5/6	Verzamelen maar – Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak
Groep 7/8	Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak – Estafette met wisselvak (2)

Leerlijn 7: Mikken

In de leerlijnen is werpen ondergebracht onder mikken, bij het beweegthema 'wegspelen'.

Kenmerken/Beweeguitdaging

- Het werpmateriaal in de juiste positie brengen
- Zo ver mogelijk wegwerpen (stoten) van het werpmateriaal

Bewegingsthema werponderdelen

Uitdaging: een voorwerp zo ver mogelijk weg stoten/slingeren of werpen (vanuit een steeds langer wordende versnellingsbaan die in een zo kort mogelijke tijd doorlopen wordt en een juiste afwerkhoek).

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- De lengte van de versnellingsbaan (hoe langer de versnellingsbaan hoe complexer de beweging)
- Het werpmateriaal
 - (Kogel)stoten: een grotere (medicine)bal is makkelijker dan een kogel
 - (Speer)werpen: hoe langer het werpmateriaal hoe complexer²
 - (Discus)werpen (slingeren): werpmateriaal dat groot is en dat je vast kunt houden is makkelijker dan klein materiaal zonder handgreep (fietsband → oefendiscus → discus)³

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi programma

Stoten

Kernactiviteiten

Groep 3/4	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 5/6	Verzamelen maar – Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak
Groep 7/8	Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak – Estafette met wisselvak (2)

Bovenhands werpen

Kernactiviteiten

Groep 3/4	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 5/6	Verzamelen maar – Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak
Groep 7/8	Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak – Estafette met wisselvak (2)

² Werpen met speren doen we in het basisonderwijs niet, maar de vormen van slagwerpen zijn vanuit de leerlijn in atletiek gezien een voorfase voor het speerwerpen. Goed bovenhands werpen geeft in veel andere sporten een voordeel. Overigens zijn er leuke indoor speren waar kinderen in groep 7 en 8 prima mee zouden kunnen werpen.

³ Slingeren in een zaal kan niet, leerlingen vanaf groep 5 kunnen buiten prima slingervormen doen met fietsbanden (uiteraard gebruiken we geen discus).



Hét atletiek- programma voor basisschoolkinderen

Mogelijk gemaakt door **Atletiek**unie

Heb je nog vragen over de lessen of over de lesmaterialen?
Neem dan contact met ons op via renspringgooi@atletiekunie.nl.

