

Coronaprotocol en lesvoorbeelden

Sinds 2 juni mogen we weer LO lessen gaan geven in het VO. Daarbij moeten we ons houden aan het VO-protocol. Daar staat in: 'Bij LO zijn er geen vaste werkplekken. Door te kiezen voor bepaalde beweegactiviteiten, blijven leerlingen op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar, in daarbij waar mogelijk gemarkeerde beweeg- en speelvakken'. Dat maakt de uitdaging groot om voor deze periode activiteiten te bedenken of aan te passen die aansluiten bij de leerlijnen en toch voldoen aan het protocol. In dit praktijkartikel wil ik voorbeelden laten zien van hoe je dat zou kunnen doen.

TEKST MAARTEN MASSINK

Er wordt lesgegeven aan halve klassen. Leerlingen worden vooraf geïnformeerd over de lessen.

Infobrief voor leerlingen:

LO-lessen op het veld

Beste leerlingen

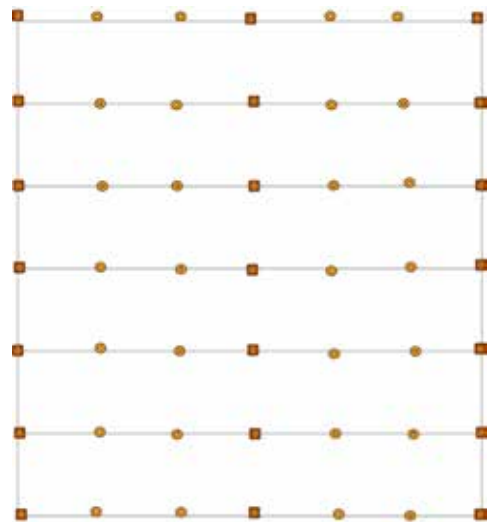
Fijn dat we weer op het veld mogen gymmen. We moeten ons wel houden aan de regels die te maken hebben met corona. Jullie hebben LO-les in kleinere groepen om voldoende afstand te kunnen houden. Ook met gym. Daar moeten we samen op letten. Speciale regels zijn:

- Kom in sportieve kleding en sportieve schoenen. Je kan je niet omkleden op het veld. Kleedkamers zijn gesloten. Bereid je voor op de weersomstandigheden (regenjack).
- Je kunt op het veld geen gebruik maken van het toilet. Houd daar rekening mee.
- Neem een flesje water mee.
- Laat schootas op school of thuis als dat kan. Neem zo min mogelijk mee.
- Op het veld hoor je waar je les hebt van je docent. Ga gelijk naar het aangewezen veld en houdt daarbij afstand. Houd je aan de looproutes.
- Als je wel een tas bij je hebt leg deze op de aangewezen plek.
- Op het veld voor de les handen wassen met spuitflesje met zeep of desinfectie.
- Tijdens instructie afstand houden op aangewezen plek.
- Tijdens de les de op de aangegeven speelruimte blijven.
- Tijdens les niet van spelmateriaal wisselen, alleen als docent het aangeeft.
- Na afloop en bij een wissel spelmateriaal schoonmaken.
- Na de les rustig terrein verlaten op aanwijzing van de docent en afstand houden.

Ondanks het afstand houden zijn er nog vele leuke activiteiten mogelijk. Met jullie medewerking kunnen we de laatste weken nog goede LO-lessen hebben met elkaar en weer een beetje in beweging komen. We zullen de activiteiten wel een beetje aanpassen en niet te intensief maken. Soms heb je na de LO-les weer les op school. Anders ga je na de les naar huis.

Laten we er samen iets moois van maken!

LO-docenten



Vaste veld indeling om werkplekken aan te geven. Standaardindeling van het veld voor 1,5 m afstand LO-lessen.

Indeling van een half voetbalveld (50 x 50 m) in 6 banen van circa 8,5m met 6 vakken (8,5 x 8,5 m). Afzetten met $3 \times 7 = 21$ pilonnen en $4 \times 7 = 28$ hoedjes.

Per baan kunnen twee leerlingen werken op 1,5 meter afstand.

Bij meer leerlingen, meer (smallere) banen maken tot een maximum van 16 leerlingen. Dat geeft 8 banen van 6 x 8,5 m.

Door gebruik te maken van een vaste indeling met werkplekken kunnen verschillende lessen op het veld uitgevoerd worden waarbij dezelfde veldindeling met pilonnen en markeringshoedjes kan worden gebruikt. Aan het eind van de dag worden deze schoongemaakt en opgeruimd.

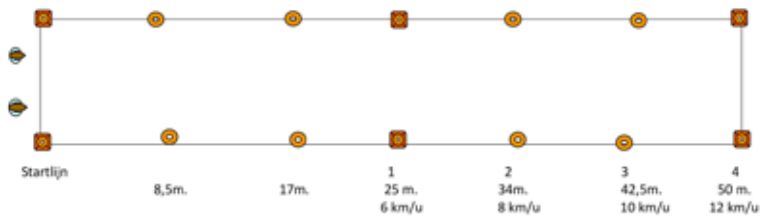
Atletiek; lopen

Lopen (leerlijn), duurloop (thema)

Leerdoel: lopen op een tempo van matig intensief inspannen. Welk tempo hoort bij jou?

Activiteit: 4 x 2 min. Loop

Organisatie: per baan een tweetal op voldoende afstand van elkaar.



▲ *Atletiek lopen*
 Opdracht: lopen met een matig intensief tempo, dat mag wandelen zijn of licht joggen of hardlopen. Matig intensief betekent met hartslag tussen 120 en 150 slagen per minuut.

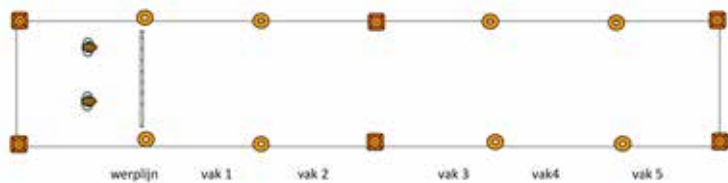
Alle leerlingen starten met twee leerlingen in een baan (1,5 m afstand). Iedereen start tegelijk op centraal signaal. Na 15 sec klinkt opnieuw een signaal, en dan keer je om en je kijkt bij welke markering je bent omgekeerd. Na 15 sec klinkt weer een signaal en moet je bij de startlijn zijn. Daar keer je weer om. Dit doe je twee minuten lang (8 x 15 seconden), dus vier keer heen en terug. Na twee minuten eindig je achter de startlijn en daar meet je de hartslag op bij jezelf gedurende 10 seconden aangegeven door de docent. De hartslag moet tussen de 20 en 25 uitkomen. Ben je boven de 25 dan rustiger lopen, onder de 20 dan iets harder.

De pilonnen geven de loopsnelheid aan:
 pilon 1 is 6km/u (wandelt tempo)
 pilon 2 is 8 km/u (stevig wandel of licht jog tempo)
 pilon 3 is 10 km/u (hardlooptempo)
 pilon 4 is 12 km/u (stevig hardlooptempo).

Wat is jouw loopsnelheid en hartslag (matig intensief) na de vierde keer?

Atletiek; werpen

Werpen (leerlijn) met (vortex) speer (thema)
 Leerdoel: Afstand werpen met aanloop. Welke afstand (vak) kun jij halen?
 Activiteit: (vortex) speerwerpen.



▲ *Atletiek werpen*
 Organisatie: maak tweetallen (voor onderling vergelijken is het leuk als twee ongeveer even goed zijn in werpen).

Opdracht: vanachter de startlijn werp je op commando ('klaar...en ...werp') van docent. Op commando 'halen' van de docent ga je speer halen. Iedere werper houdt zijn eigen speer.

Opbouw:
 1 uit stand met aandacht voor goede afworp hoog boven je hoofd afwerpen



...en werp



halen..

- 2 zelfde maar nu met meer krachtinzet
- 3 nu met drie pas vooraf met kruispas (rechtshandige werper stap eerst met linker-voet uit, kruist rechts over en stapt weer uit met links en werpt af)
- 4 nu met 5-pas vooraf. Voorlaatste pas is weer de kruispas met rechts, daarna uitstap met links (bij rechtshandige werper)
- 5 eventueel aanloop verlengen (7 pas).

In welk vak kun jij de speer werpen?
 Na afloop eigen speer schoonmaken/ desinfecteren.

Doelspelen; voetbal/hockey gericht aanspelen

Doelspelen (leerlijn), voetbal/hockey thema gericht aanspelen

Leerdoel 1: mikken en aanspelen.

Activiteit 1: dit kan zowel met voetbal als met hockey gedaan worden.



▲ Voetbal/hockey, mikken en aanspelen en controleren

Opdrachten: maak tweetallen en speel met z'n tweeën in één baan. Neem per persoon je eigen flesje water mee. Speel de bal gericht aan en breng een aangespeelde bal onder controle.

Opbouw:

Gericht spelen

- 1 speel de bal gericht naar medespeler en breng de bal onder controle voor je terugspeelt
- 2 maak het moeilijker door de bal op een voorwerp (flesje water) te mikken.

Passen op afstand

- 3 zelfde maar vergroot de afstand, één vak ertussen en daarna twee vakken of drie vakken
- 4 maak het moeilijker door de bal met minder contact te controleren of zelfs direct te spelen
- 5 tel het aantal contacten dat je nodig hebt om tien keer foutloos op afstand over te spelen.

Hoeveel balcontacten hebben jullie nodig gehad? (Hoeveel vakken ertussen?)

Na afloop eigen bal schoonmaken/desinfecteren.

Doelspelen; voetbal/hockey samenspelend passeren

Doelspelen (leerlijn), voetbal/hockey thema samenspelen

Leerdoel: samenspelen waarbij je zo aanspeelt en positie kiest dat lummel gepasseerd kan worden.



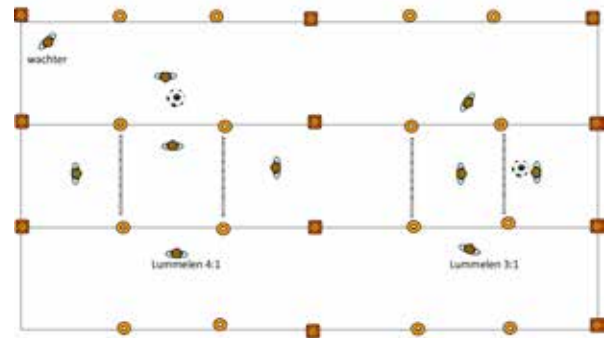
▲ Voetbal/hockey, samenspelend passeren slootbal 2:1

Activiteit: slootbal, 2:1.

Opdracht: de lummel staat in een vierkant. Twee spelers proberen de bal door het vierkant (sloot) naar elkaar te spelen. Onderschept de lummel dan mag hij er uit. Degene die de fout maakt wordt wachter, wachter wordt lummel. Bij overspelen moet de bal in de baan blijven.

Uitbouw:

Lummelspelen 4:1, 3:1



Voetbal/hockey, samenspelend passeren 4:1, 3:1

Twee drietallen maken een zestal en spelen 4:1 met een lummel in een vierkant. Vier spelers buiten het vierkant spelen de bal rond, maar de bal moet door het vierkant van de lummel. Als de lummel de bal onderschept mag hij uit het vierkant. De wachter neemt de taak van de lummel over. Degene die de fout maakte wordt de wachter.

Met 3:1 met een viertal moet ook de bal door het vierkant gespeeld worden. Zorg dat na iedere pass een speler vrijloopt en de balbezitter twee afspeelmogelijkheden heeft.

Wedstrijdvorm; iedereen heeft tien punten. Als je een fout maakt gaat er een punt af.

Wie houdt de meeste punten? Na afloop de bal schoonmaken/desinfecteren.

Doelspelen; frisbee/american football gericht aanspelen en vangen

Leerdoel: samenspelend afstand zo kiezen dat er succesvolle vangacties gemaakt kunnen worden.

Activiteit: frisbee of American football passen en vangen.



Frisbee/American football: passen en vangen

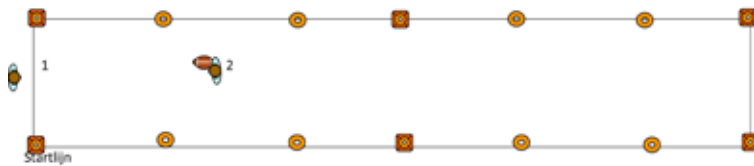
Opdracht: Kies een afstand waarbij je de frisbee/football kan gooien en vangen zonder dat hij op de grond komt. Oefen de specifieke werptechniek voor frisbee/football.

Opbouw:

- 1 na 10 keer goede vangacties achter elkaar vergroot je de afstand
- 2 probeer over te gooien met een vak ertussen om te overbruggen
- 3 lukt het om twee vakken te overbruggen?
- 4 gooi de frisbee/football over met een vak (of twee vakken) ertussen. Ieder verdedigt zijn eigen vak. Als de frisbee/football in jouw vak op de grond komt heeft de ander een punt

(net als volleybal). Je kunt ook kiezen voor twee vakken achter elkaar verdedigen.

Uitbouw:
Samenspelend terreinwinst maken.



▲
*Frisbee/american
football;
samenspelend
terreinwinst maken*

- Start bij de startlijn (1). Gooi aan op je partner (2) die de juiste tussenafstand kiest om te kunnen vangen. Dan loopt 1 door naar het volgende vak (of verder). Denk aan 1,5 m tussenafstand. Dan gooit 2 weer aan op 1 enzovoort. Probeer in zo min mogelijk worpen de baan af te leggen. Als de frisbee/football buiten de baan komt of op de grond valt begin je opnieuw. Je kunt dit ook spelen met een verdediger die gepasseerd moet worden in een vak.



▲
*Gooi aan op je
partner*

Slagbalspel; baseball 5 variant met tennisbal

Leerdoel: slaan, gooien en vangen en zodanig afstand kiezen dat er succesvolle vangacties gemaakt worden (situatie als bij mikken aanspelen voetbal/hockey).

Activiteit: tennisbal of rubberen bal voor baseball5 gooien en vangen met tweetallen.

Opdracht: kies een afstand waarbij je de bal kan gooien/slaan (onderhands) en vangen zonder dat hij op de grond komt. Oefen de specifieke werpen slagtechniek.

Opbouw:

- na tien keer goede vangballen achter elkaar vergroot je de afstand
- probeer over te gooien met een vak ertussen om te overbruggen
- lukt het om twee vakken te overbruggen?
- gooi/sla (onderhands) de bal over met één vak (of twee vakken) ertussen. Ieder verdedigt zijn eigen vak. Als de bal in jouw vak op de grond komt heeft ander een punt (als volleybal).

Kernwoorden
corona, lesvoorbeelden LO

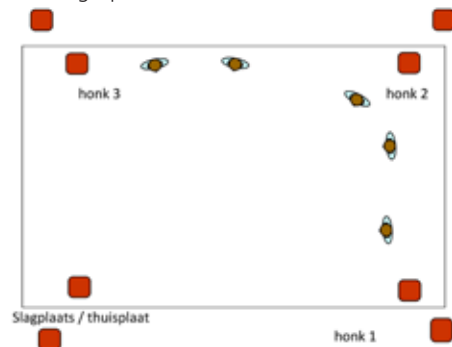
Foto's
Anita Riemersma

Contact
m.massink1@upcmail.nl

Baseball5 spelvariant

Er kan gespeeld worden op een kwart veld met

gebruik van honken. Er worden acht honkus-sens/-plaatjes bijgelegd. Ieder honk van het veld is dubbel uitgezet; één honk voor de veldpartij en één honk voor de slagpartij zodat met minder risico op contact tussen lopers en veldspelers kan worden gespeeld.



Baseball5 variant

Spelregels:

- speel 4:4 of 5:5 of 6:6
- veldspelers en lopers blijven waar mogelijk op afstand van elkaar
- de bal wordt vanaf slagplaats onderhands met vlakke hand en stuit in het speelveld geslagen
- bal moet met stuit tussen thuisplaat en honk 1 en honk 3 worden geslagen
- foutslag is uit
- vangbal is uit
- de slagmanhonkloper probeert na een goede slag de honken in volgorde te halen
- wordt het honk waar de loper naartoe gaat door de veldpartij gebrand voordat de loper er is, is de loper uit (uitbranden op honk)
- is de loper in, dan mag hij weer lopen bij de volgende slag
- lopers mogen elkaar niet passeren
- je scoort een punt als je het thuishonk kan halen
- wisselen als iedereen van iedere partij even vaak aan slag is geweest of bij drie uit.

Tot slot

Als je deze lessen met werkplekverdeling hebt uitgevoerd ben ik benieuwd naar je bevindingen. Momenteel (juni 2020) zitten we nog in een fase met een protocol voor LO-lessen. Voor verenigingen is afgekondigd door de regering (op 28 mei) dat jongeren van 13 tot en met 18 buiten mogen sporten zonder 1,5 m afstand. Het protocol LO voor VO blijft voorsnog gehandhaafd. Maar dat betekent dat de activiteiten met kortstondige duels (bijvoorbeeld voetbal, hockey, frisbee) wel mogelijk zijn in kleine groepen. Door de in dit artikel gehanteerde veldindeling is het mogelijk met het verplaatsen van enkele markeringen een veldje te maken waarin 2:2, 3:3 of 4:4 gespeeld kan worden. Deze partijvormen zullen zeker ook tot de verbeelding spreken van leerlingen.

Allemaal veel sterkte met de lessen de komende periode.