



**Atletiek en onderwijs
Lessenmap**



Steven Gerrits & Sierd Wijnalda
20-02-2012

Atletiekunie



Atletiekunie

Inleiding

- *Lessenmap atletiek en onderwijs* is ontwikkeld om atletiekverenigingen te ondersteunen in de samenwerking met scholen.
- Map geeft ook handvatten aan vakdocent voor invulling atletieklessen.

Atletiekunie

Uitgangspunt: atletiek echt

- Essentie van atletiek moet terugkomen: zo hoog, snel of ver mogelijk!



- Atletieksport vertalen naar onderwijs door aanpassingen in bijv. materiaal, organisatie en manier van meten

Meten is weten



Atletiek leren/verbeteren

- Richten op verbetering van de essenties van onderdelen.
 - Bijv. geen standverspringen, want verspringen wordt gekenmerkt door een aanloop en een éénbenige afzet
 - Voorkom (technische) deel oefeningen
 - Geef (impliciete) “grote” aanwijzingen gericht op de essentie van de beweging, bijv. *“maak je lang”* of *“stoot van laag achter naar hoog voor”*.
- Gebruik maken van dwangstellingen
 - Bijv. stoten over een lijn dwingt strekken in juiste richting
 - Bijv. afzetblok dwingt snelle knie-inzet

Totaal-(deel)-totaal is onze taal



Atletiek leren/verbeteren

- Leren en transfer op basis van principes en dominante handelingen (begrijpen en toepassen)
- Coachen in buddies
- Principes t.a.v. organisatie en veiligheid



Atletiek beleven

- Prestatie neerzetten is een beleving op zich (meten = weten)
- Succesbeleving: spanning creëren tussen lukken (winnen) en mislukken (niet winnen)
 - Groepsprestaties: ook minder goede leerlingen kunnen winnen door maximale bijdrage aan teamresultaat te leveren
 - Risicovormen: vanaf hoe ver kan jij de medicinebal op de mat stoten? Landt kogel voor de mat, dan geen punten gescoord.
 - Geluksfactor
- Gebruik maken van aangepast materiaal

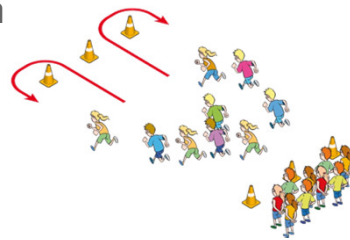


“Als je van tevoren weet wie er gaat winnen is de spanning er af”



Atletiek intensiveren

- Grootste valkuil(en)
 - Kinderen te veel informatie willen geven
 - Kinderen te veel feedback willen geven
- Zoek het in organisatievormen
 - Effectieve organisatie
 - Aangepast meten
 - Aangepast materiaal



Atletiek differentiëren

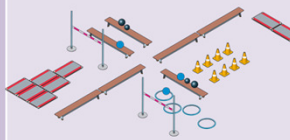
Ieder kind moet mee kunnen doen op zijn niveau!

- Niet alle leerlingen dezelfde techniek
- Aanpassen van het materiaal en/of de organisatie (denk aan gewicht / hoogte / afstand)
- Mogelijkheid tot 'scoren' voor iedere leerling in een wedstrijdvorm

Opbouw lessenmap

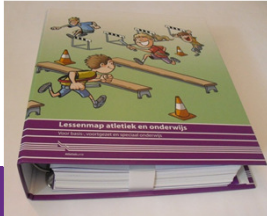
- Basisonderwijs, voortgezet onderwijs en speciaal onderwijs
 - Uitgesplitst naar groepen/klassen
- Steeds:
 - Informatie over onderwijs en LO
 - Suggesties en tips voor bijdrage aan sportdag
 - Voorbeeldlessen (gekoppeld aan projecten AU)
- Uitneembare bladen

Voorbeeld uit lessenmap

| Kern (25 minuten) | Inhoud | Didactische tips | Organisatie |
|-------------------|--|--|--|
| | <p>Powergames</p> <p>We maken 4 groepen. Iedere groep begint bij een station. In vier minuten proberen de groepen zoveel mogelijk punten te scoren.</p> <p>1. Muurstootstafette Stoten van achter een bank. Nummer 1 stoot de kogel of medzinbal tegen of richting de muur. Als de bal de muur raakt, mag nummer 2 hem ophalen en stoten. Iedere keer dat de bal de muur raakt is 1 punt.</p> <p>2. Risico stoten Zoveel mogelijk punten scoren. Punten scoor je door in de sloot te stoten (niet in de sloot is geen punten). Hoe verder je weg staat hoe meer punten.</p> <p>3. Tweehandig stoten Binnen de groep worden 2 tallen gemaakt. Vanaf de hoopel stoot je met 2 handen de medzinbal over het koord. Als de bal over het koord gaat, scoor je een punt. Het gemiddelde van de groep geldt als eindscore.</p> <p>4. Vakstoten Om de beurt stoten leerlingen over het koord op een mat. De mat waar de kogel landt geeft het aantal punten aan dat gescoord wordt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Zet samen met de leerlingen de stations uit, iedere groep een station • In plaats van een scoreformulier kun je ook de stand bijhouden op het bord. Dat maakt het nog spannender. • Let er op dat iedereen steeds achter de stoters staat. |  |
| | <p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x 2kg kogel • 3x 3kg kogel • 4 palen • 2 touwkoorden • 4 hoopels | <ul style="list-style-type: none"> • 4 2kg medzinballen • 8 matjes • 5/7 banken • 8 pylonen | |

Map bestellen?

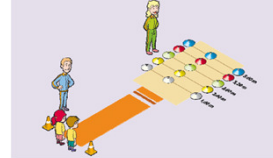
- 300 pagina's
- www.atletiekunie.nl/atletiekshop



Verspringen

- Twee kinderen springen naast elkaar.
- Een groepsleider staat bij de afzetbak.
- Een groepsleider staat bij de vakken en plakt stickers op de t-shirtjes (en hard de bak).
- De kinderen springen vanuit een 5-pas aanloop zo ver als ze kunnen.
- Het vak waarin ze landen bepaalt welke sticker een kind krijgt.
- Als beide kinderen weer terug zijn mogen de volgende twee kinderen springen.
- Herhalen tot het eindsignaal.

Organisatie



Puntenstelling

- 1' vak = wit
- 2' vak = geel
- 3' vak = groen
- 4' vak = rood
- 5' vak = blauw

Mens erger je niet!

- Iedere groep heeft 6 pylonen/hoedjes en een dobbelsteen.
- Het aantal ogen dat gegooid wordt, bepaalt welke oefening uitgevoerd wordt (1 t/m 6).
- Nadien mag betreffende pylon worden omgelegd.
- Wie heeft als eerste alle pylonen omgelegd



Ritmelopen

- Starten over vlakke sloten (differentiëren).
 - Ritme leren (èn, 1,2,3,4)
- Hindernis in sloot plaatsen
 - Ver voor hindernis leren afzetten, dus hindernis achteraan in sloot
 - Kort achter de hindernis landen
- Hindernis verhogen
 - Gebruik aangepast materiaal, bijvoorbeeld bananendoos of PVC buis in pylonen
- Hindernis estafette
 - Keerpuntestafette
 - Over eigen gebouwde baan (hindernissen min. 2 meter uit elkaar)
 - Start en finish over een lijn (atletiekecht!)

Werpen met medicijnenballen

- Zo ver mogelijk!
 - Overgooien
 - Op eigen bedachte manier
 - Tweehandig, geen draaien om lengte-as
 - Op welke manier kom jij het verst?
 - Hoe komt dit?
- Lange bewegingsbaan
- Kracht uit benen
- Aanloop? (Remhef)
 - Versnellen en actief stoppen en lang maken



Dominante handeling stoten

- Voorwaarde = stoten!
 - Klemmen in hals
 - Elleboog op
 - Vingers bij uitstoot opzij
- Explosieve draaistrekbeweging
 - Van laag achter naar hoog voor
 - Lang/groot maken
- Medicinabal?
veilig (intensiteit), moeilijk vast te pakken (minder snel gooien)

Werpen met alternatief materiaal

- Transfer op basis van bewegingsprincipes
 - Lange bewegingsbaan snel doorlopen door: actieve draaistrekbeweging en remhefwerking.



Transfer



Transfer (2)

- Lange bewegingsbaan:
 - Stoten: van laag achter naar hoog voor
 - Slingeren: Van ver achter naar zijvoor
 - Slagwerpen: van ver achter naar hoog voor (over het hoofd)
- Snelle draaistrekbeweging
- Remhef: Actief stoppen en lang maken
 - Eerst laatste pas, dan werpen/stoten/slingeren

Enkele vuistregels veiligheid

- Linkshandige werpers links?
- Opstellen tussen markeringen
- materiaal voor op de grond
- Duidelijke commando's over werpen en halen: eerste alle nr.'s 1, dan alle nr.'s 2 werpen, gezamenlijk halen

Zelfstandig werpen

- Indien vuistregels veiligheid kunnen worden toegepast.
- Bijv.
 - Vanaf hoe ver kan jij in een vierkant vak werpen/slingeren?
 - Hoe ver kan jij vooruit en recht werpen/slingeren?

Kogel: woostertechniek (3 pas achterwaarts)

- Transfer op basis van genoemde bewegingsprincipes.
 - Voorwaarde = stoten
 - Versnellen
 - Lang naar achter blijven kijken
 - Eerst laatste pas, dan stoten
 - Lang maken
- 0 meting maken van elkaar (buddiesysteem)
- Gebruik evt. coachwijzer om tips te geven

Kogel: Woostertechniek (3 pas achterwaarts)

- Transfer op basis van genoemde bewegingsprincipes.
 - Voorwaarde = stoten
 - Versnellen
 - Lang naar achter blijven kijken
 - Eerst laatste pas, dan stoten
 - Lang maken
- 0 meting maken van elkaar (buddiesysteem)
- Gebruik evt. coachwijzer om tips te geven

0 meting Woostertechniek

Principes:

Remhef, draaistrek en lange bewegingsbaan



| | | | | |
|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  | 1. Stoten (= voorwaarde) kogel blijft tijdens draai in hals geklemd elleboog bij uitstoot achter de kogel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 2. Versnellen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  | 3. Laag weghalen laag blijven totdat laatste pas is gezet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  | 4. Gesloten blijven (draai) schouders haaks op stoortrichting totdat laatste pas is gezet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  | 5. Snelle draaistrek beweging | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  | 6. Rechtop, volledig strekken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Gebruik video analyse

- Vertraging van x aantal seconden, zodat leerling eigen stoot kan terugzien.
- Mogelijkheid video's eenvoudig op te slaan en (in slow motion) terug te kunnen kijken
- Gebruik gemaakt van FairPlay (www.visualcoach.nl)
 - Software (€18)
 - Goede webcam (€50)



Bedankt!

Steven Gerrits & Sierd Wijnalda

Atletiekunie