

BEWEGEN BELEVEN

Studiedag Basisonderwijs
6 november 2013

Belevingsvol (interval) doorlopen

Maar kan dat eigenlijk wel ...?!

Beschrijving workshop deel 1:

*Duurlopen is **niet** iets wat kinderen in het basisonderwijs **a priori leuk** vinden. Iets wat overigens niet alleen hén eigen is ... De monotonie van de activiteit en het gemis aan uitdaging in het lopen zelf zijn veelal de oorzaak.*

***Toch zijn er steeds meer kinderen die deelnemen aan kleine loopjes;** vaak voorafgaande aan een groot loopevenement. De 1k-Runaway en Kidsrun zijn voorbeelden hiervan en een enkeling wordt daar zelfs gegrepen door het hardloopvirus. Voor veel kinderen blijft het echter toch een beetje saai ..*

*Bovendien is het voor kinderen lastig en wellicht zelfs **tegen hun natuur** om hun energie over langere tijd te verdelen. Vaak gaan zij “vol gas” weg en **blazen hun motortje veel te snel op.***

Daarmee reist de twijfel, of durlopen eigenlijk wel zinnig en haalbaar is.

Duurlopen en basisonderwijs

Passage ontleend aan reader atletiek 2LO (basisonderwijs)

- *“N.B. Duurlopen veronderstelt op zijn minst het benul, om de keuze van het aanvangstempo te relateren aan een zekere (vooraf bekende) tijdspanne of afstand. Het vermogen om hieromtrent een enigszins bewuste inschatting te kunnen maken ontstaat pas vanaf latere leeftijd.*
- *Hoewel binnen de verenigingsatletiek ook al met jongere kinderen aan (interval)duurloopjes wordt gedaan, zijn wij van mening, dat er binnen het bewegingsonderwijs op de basisschool binnen het activiteitsgebied atletiek betere keuzes gemaakt kunnen worden, dan duurlopen.*
- *Pas op zijn vroegst in het schemergebied B.O./ V.O. is een introductie binnen het duurlopen mogelijk. Wij kiezen er echter voor om het lopen over langere duur pas in het V.O. te introduceren. ...”*

Duurlopen en basisonderwijs

- Duurlopen en kinderen lijkt paradoxaal:
 - Kinderen doen meestal 100% of niets....
 - En toch zijn er (steeds meer) kinderen die lopen leuk vinden
- Sprinten → duurlopen → middellange afstand
 - Beleving “alles of niets” versus “doserende” op basis van vooraf bekende variabelen
 - Appel op aanwezige energiesystemen fosfaatsysteem versus onderontwikkelde (an!)aerobe systemen
- Maar gelijktijdig geldt dat kinderen hardlopen (duur lopen) niet per definitie afwijzen:
 - (junior)Kidsrun
 - 1K-RunAway
 - rennend naar school
 - Hollen met papa/mama

Bovendien...vernieuwde doelstelling BO

“Het openen van een bewegend bestaansveld, waarbij kinderen worden ge(stimu)leerd beter samen deel te nemen aan bewegingsactiviteiten en zij worden voorbereid op een leven lang (plezierig) bewegen en een bewuste actieve en gezonde levensstijl”



**Hoe en waar start dit &
Als dit in BO start, wat doe je dan?**

Beschrijving workshop deel 2:

Daarmee reist de twijfel, of durlopen eigenlijk wel zinnig en haalbaar is. Of beter gezegd; daarmee ontstaat de uitdaging op welke wijze durlopen in deze leeftijdsgroep wel aan te bieden? En hoe kinderen op het spoor te brengen van langer leren lopen?

Deze workshop biedt een aantal ingangen, waarin spelenderwijze het (interval) durlopen kan worden geïntroduceerd. Allerlei bordspelen zijn daarbij vertaald naar hardloop activiteiten. Waarbij de saus van plezier, de speelse wedijver en het overbruggen van grotere niveauverschillen hand in hand gaan.

Want er moet natuurlijk ook hardlopend wel iets te beloven zijn

Duurlopen op niveau van 3 naar 1:



0. aan het durlopen komen...

HET (EVENTUEEL OP INTERVALBASIS) GEDURENDE ENIGE TIJD (AANEENGESLOTEN) HARD LOPEN...

Maar hoe breng je kinderen tot iets wat ze op voorhand wellicht niet zo leuk vinden?

- Kinderen **houden niet van hardlopen**, maar kinderen houden wel van ...
- Kinderen **houden niet van verliezen**, maar kinderen houden wel van ...
- Kinderen **houden niet van rekenen**, maar kinderen houden wel van ...

spelletjes

spelletjes



Dus **spelletjes** lijken de verbindende factor en het toverwoord

SPELLETJES (of SURVIVAL lopen)

SPELLETJES

- Spelenderwijze hardlopen



SURVIVAL

- Duurlopen met hindernissen



$$F_c = \frac{m * v^2}{r}$$

Uitgangspunten loopspelen

- Hardlopen moet leuk en oproepbaar zijn
 - Dus (?) spel op haalbare (interval)basis
- Spelelement leidt aandacht af van vervelend en discomfortabel vermoeidheidsgevoel
- Speelbaar binnen grote niveauverschillen
- Winnaar $\neq$ per definitie de beste loper of groep lopers
 - Dobbelsteen
 - Gokkans
 - Strategie/ geheugen
 - Teamwork
- Dus voor iedereen kans op plezier 😊

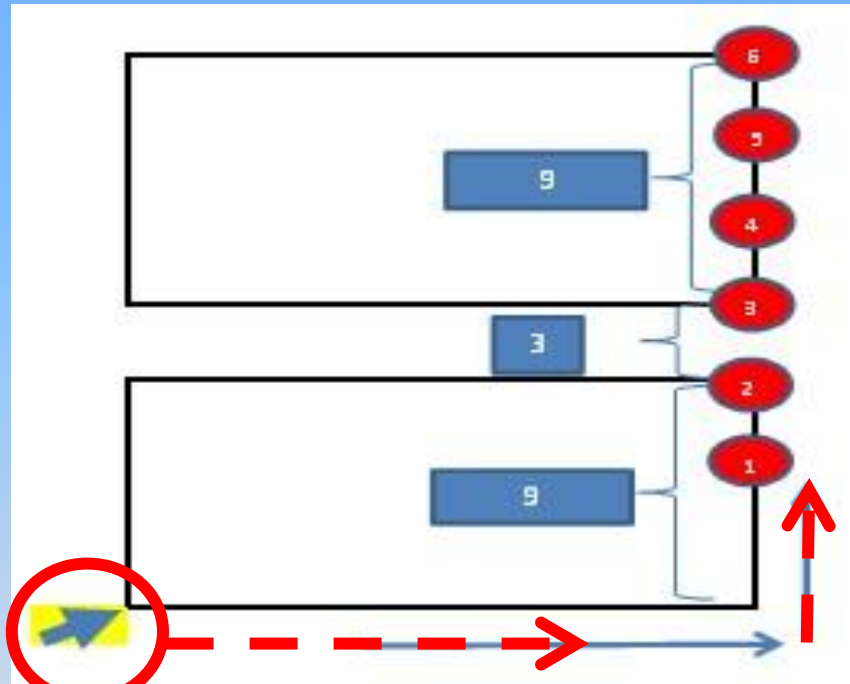
Inhoud spelletjes klas

- Ganzenborden
- Race of cards
- Yatzee loop
- Mens erger je niet
- Estafette kaartlopen
 - 1-5 = laag = pilon 1
 - 6-10 = midden = pilon 2
 - Boer-koning = hoog = pilon 3
 - Aas = excellen = buitenom

Ganzeborden:

arrangement sporthal 24 x 28 meter en omloop in **20 sec**

Na 10 sec?



nr	lengte	breedte	omloop in 20 sec	afstand per min	snelheid km/h
6	18	21	78	234	14,0
5	18	18	72	216	13,0
4	18	15	66	198	11,9
3	18	12	60	180	10,8
2	18	9	54	162	9,7
1	18	6	48	144	8,6
x	18	3	42	126	7,6
x	18	0	36	108	6,5

start

18 meter

finish

=

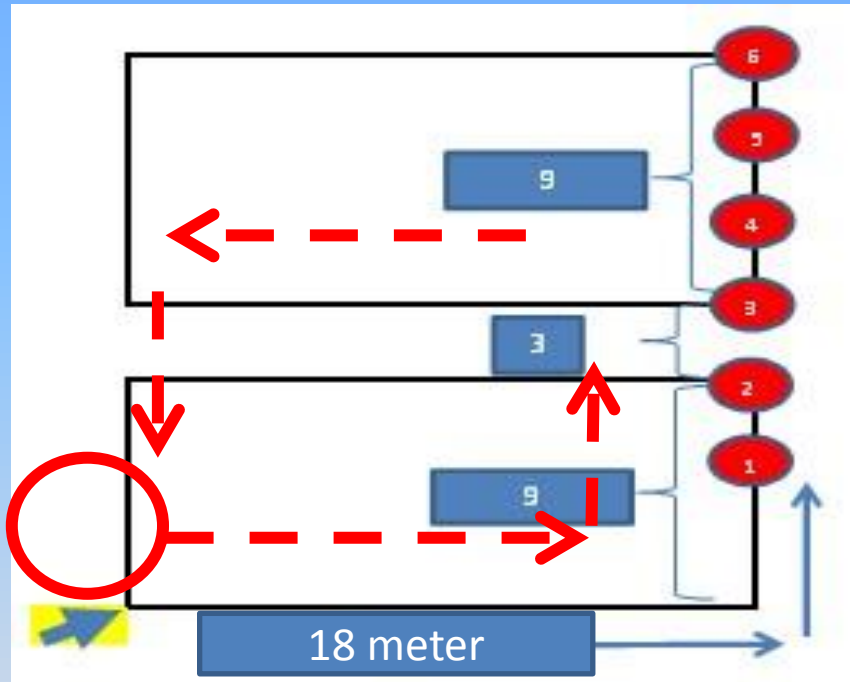
Na 20 sec?

Dit is van nu af aan JOUW
PERSOONLIJKE ronde!!!

Ganzeborden:

arrangement sporthal 24 x 28 meter en omloop in **20 sec**

Na 7,5 sec?



nr	lengte	breedte	omloop in 20 sec	afstand per min	snelheid km/h
6	18	21	78	234	14,0
5	18	18	72	216	13,0
4	18	15	66	198	11,9
3	18	12	60	180	10,8
2	18	9	54	162	9,7
1	18	6	48	144	8,6
x	18	3	42	126	7,6
x	18	0	36	108	6,5



=



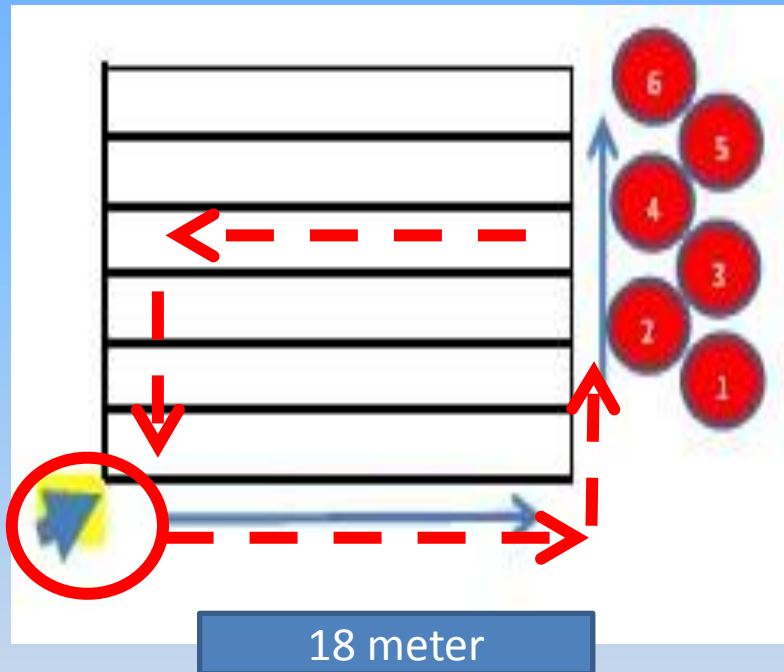
Na 15 sec?

Dit is van nu af aan JOUW
PERSOONLIJKE ronde!!!

Ganzeborden:

aangepast arrangement gymzaal 21 x 12 m en omloop in **15 sec**

Na 7,5 sec?



nr	lengte	breedte	omloop in 15 sec	afstand per min	snelheid km/h
6	18	9	54	216	13,0
5	18	7,5	51	153	9,2
4	18	6	48	144	8,6
3	18	4,5	45	135	8,1
2	18	3	42	126	7,6
1	18	1,5	39	117	7,0

Dit is van nu af aan **JOUW**
PERSOONLIJKE ronde!!!

Bij grotere groepen:

- Eerst ene helft van de klas lopen, dan de andere (wachters zijn publiek en aanmoedigers)
- Om en om lopen in tweetallen lopen met hetzelfde pionnetje op het (ganze)bord

start

=

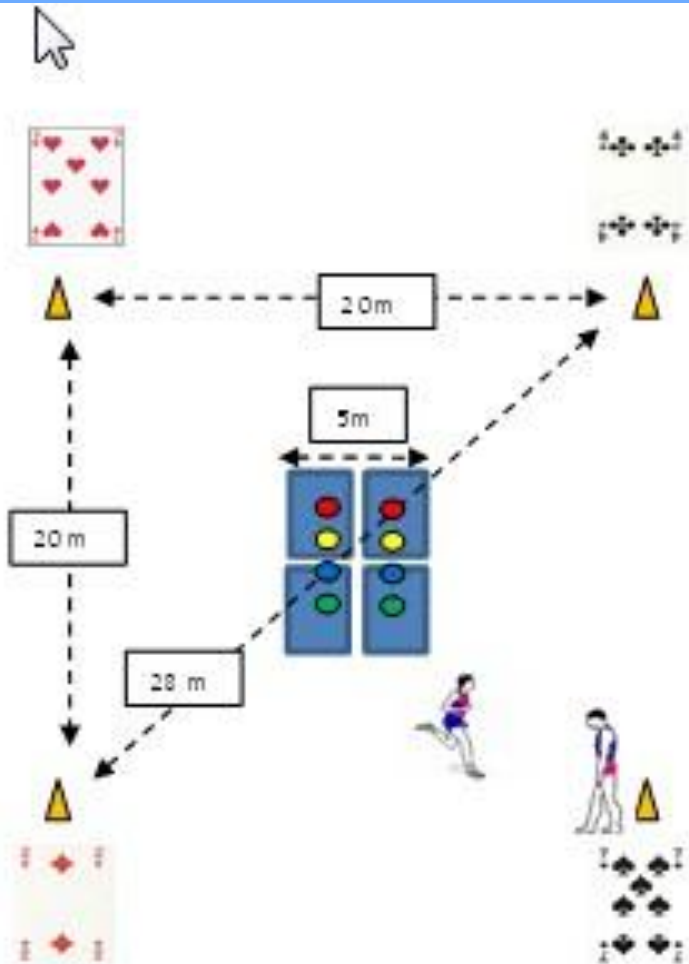
finish

Na 15 sec?

- 1: Je bent nog lekker fris en kan dus rustig aan 1 rondje lopen
- 2: 1 rondje lopen
- 3: 1 rondje lopen
- 4: 1 rondje lopen
- 5: 1 rondje lopen
- 6: 1 rondje lopen
- 7: Oh oh, je veter raakt los, je struikelt en ligt op de grond, snel strik je je veter en zet de achtervolging in op de rest, je moet **2 rondjes** lopen
- 8: 1 rondje lopen
- 9: Je **energy gel** pakt beter uit dat ooit bedacht. Je mag **vrij dobbelen zonder lopen**
- 10: even kijk je niet goed uit en daar ligt plots een steen op de weg, je struikelt hierover, maar krabbelt snel weer overeind, nu moet je de rest wel weer in zien te halen, je moet **2 rondjes** lopen
- 11: 1 rondje lopen
- 12: 1 rondje lopen
- 13: je krijgt dorst en je grijpt naar de plaats waar je altijd je bidon opbergt, maar je komt erachter dat je je bidon vergeten bent, je moet **terug naar start** en om de rest weer in te halen loop je **3 rondjes**
- 14: 1 rondje lopen
- 15: 1 rondje lopen
- 16: onderweg drink je je laatste druppel water uit je bidon, dan zie je dat er langs de weg een waterput staat, komt dat even goed uit, vol goede moed begin je de emmer omhoog te hijsen, maar de emmer is zwaarder dan je dacht, je verliest je evenwicht en kukelt voorover in de put. Nu moet je eerst hieruit komen en dan de rest nog eens inhalen. Je moet **3 rondjes** lopen
- 17: Een meevaller, je hebt tegen alle verwachtingen in de wind lange tijd in de rug. Je mag **vrij dobbelen zonder lopen**
- 18: 1 rondje lopen
- 19: iemand schopt een bal voor je voeten en je besluit een potje mee te voetballen, helaas loop je nu weer achter en moet je weer een inhaalspurt maken. Je moet **2 rondjes** lopen
- 20: 1 rondje lopen
- 21: 1 rondje lopen
- 22: een zware regenbui breekt los en je besluit te gaan schuilen tot de bui voorbij is. Het blijkt een grote bui te zijn en je moet langer wachten dan je dacht. Het is een heel stuk voordat je ze weer hebt ingehaald. Je moet **3 rondjes** lopen
- 23: 1 rondje lopen
- 24: 1 rondje lopen
- 25: 1 rondje lopen
- 26: je bent er bijna, maar er staat een hek op de weg, je kan er verder niet omheen, maar besluit erover heen te springen, omdat je al zo'n lange weg hebt gehad en je zo moe bent zet je verkeerd af en valt aan de andere kant van het hek op de grond. Omdat je even moet bijkomen van de val moet je een heel stuk lopen voordat je de anderen weer hebt ingehaald. Je moet **3 rondjes** lopen
- 27: 1 rondje lopen
- 28: Gefeliciteerd, je bent de eerste die hier aankomt, je hebt gewonnen



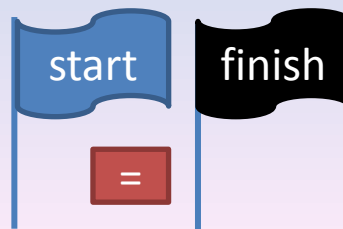
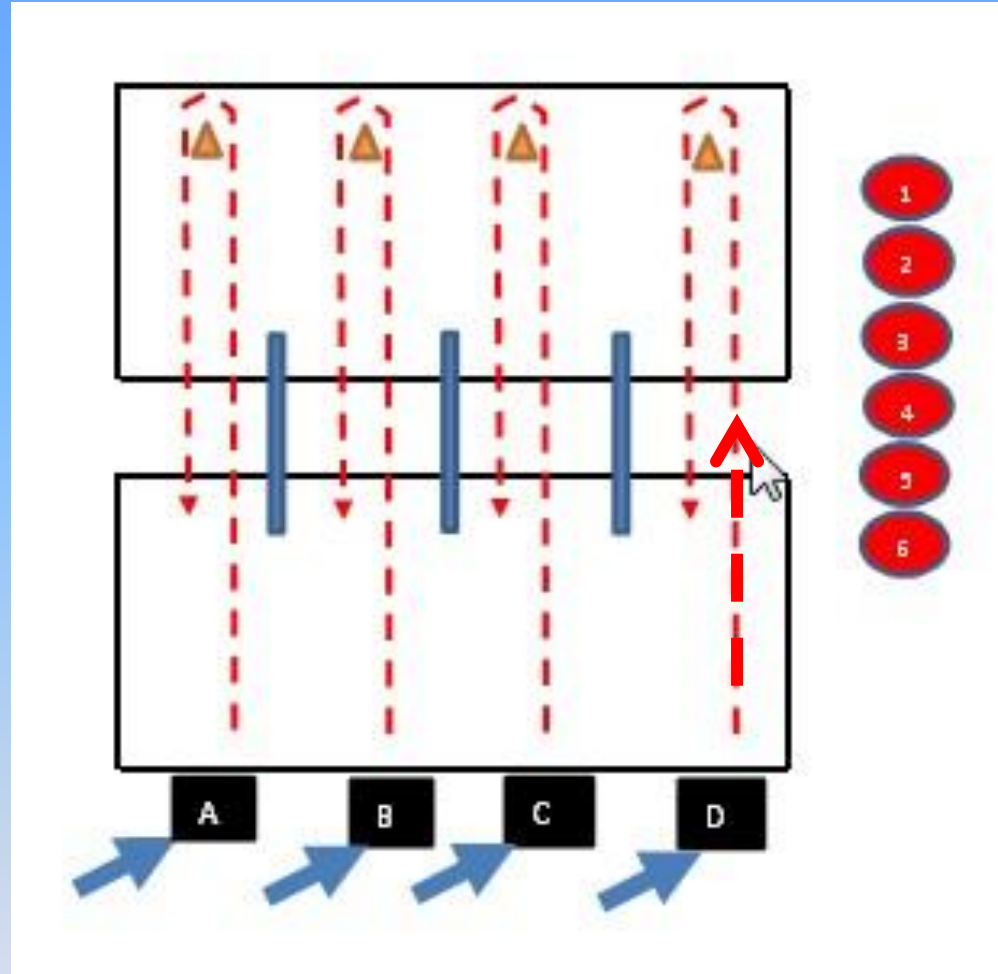
Race of Cards



Spelregels:

- Elk team verzameld zijn eigen “merk kaarten”
- Er wordt op estafettebasis gelopen (drie lopers gelijktijdig?)
- Je mag maximaal één kaart mee terug nemen en maximaal twee pogingen doen (2^e keer op ander matje)
- Foute kaarten op dezelfde plaats terug leggen
- Er wordt buitenom heen gelopen en door de diagonaal terug
- Winnaar = ploeg die als eerste twaalf kaarten heeft

Yatze



Yatzee

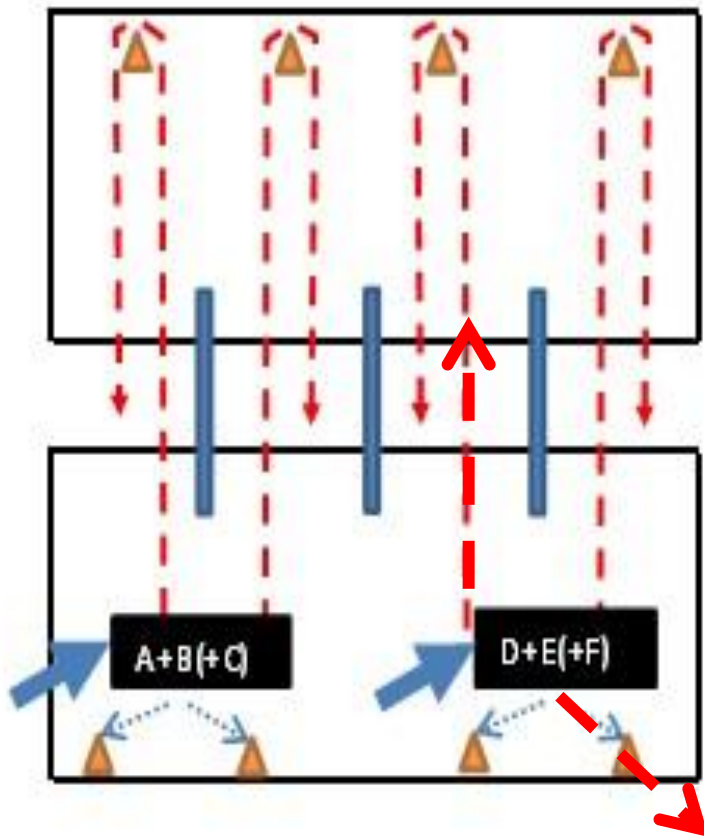
Yatzeescore-Spelers

1 2
3 4
5 6

BOVENSTE HELFT

		punten telling	1° spel	2° spel
ENEN		tel alle enen		
WEEEN		tel alle tweeën		
DRIEEN		tel alle drieën		
VIEREN		tel alle viereën		
VIJVEN		tel alle vijfden		
ZESSEN		tel alle zeszen		
TOTAAL AANTAL PUNTEN				
EXTRA BONUS: als het puntentotaal 63 of meer is		35 punten	★	★
TOTAAL van de bovenste helft ^{xx}				
THREE OF A KIND 3 dezelfde		totaal v.d. 5 stenen		
CARRE 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		
YAHTZEE 5 dezelfde		50 punten		
CHANCE vrije keus		totaal v.d. 5 stenen		
TOTAAL van de onderste helft				
TOTAAL van de bovenste helft ^{xx}				
TOTAAL GENERAAL				

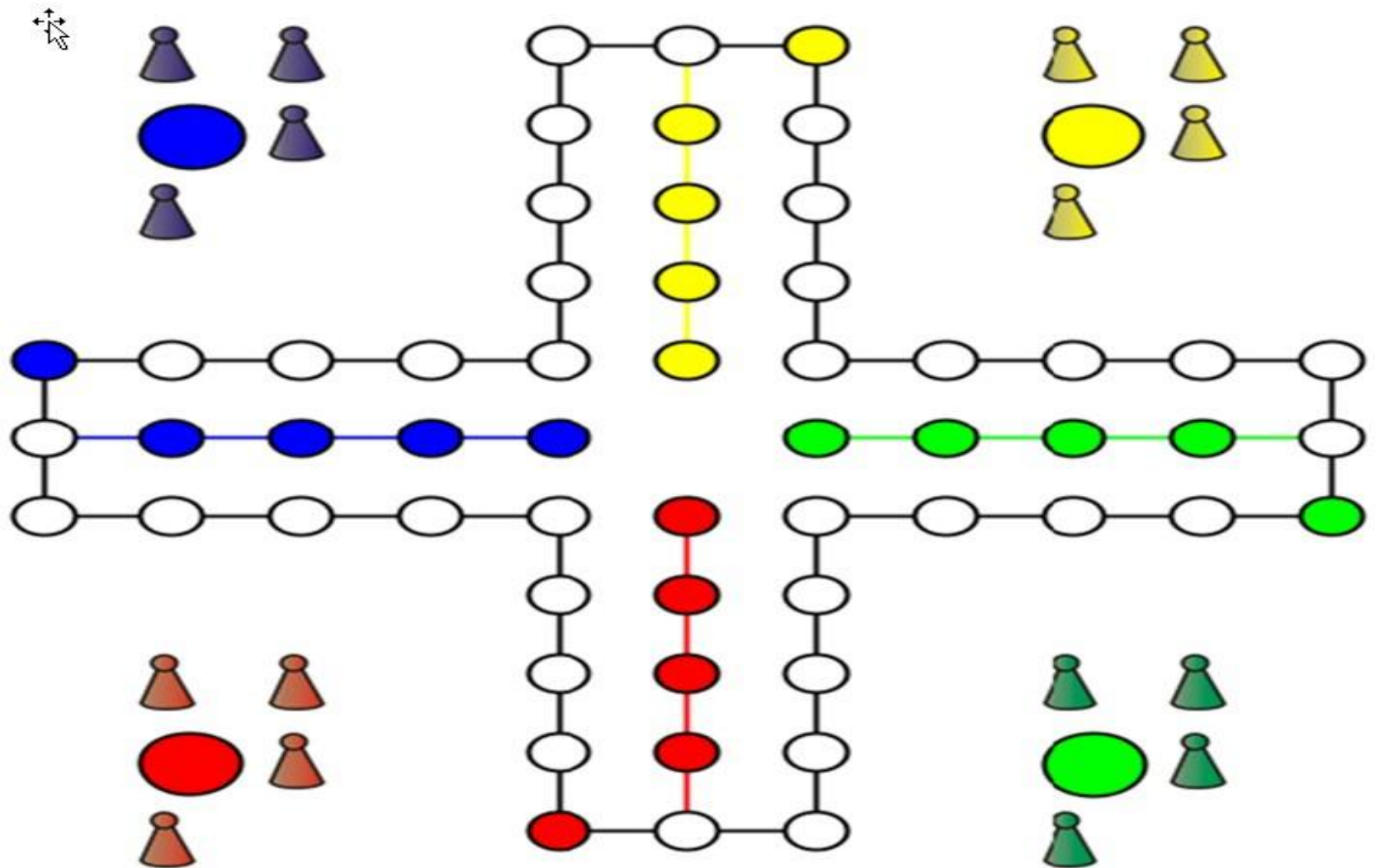
Mens erger je niet



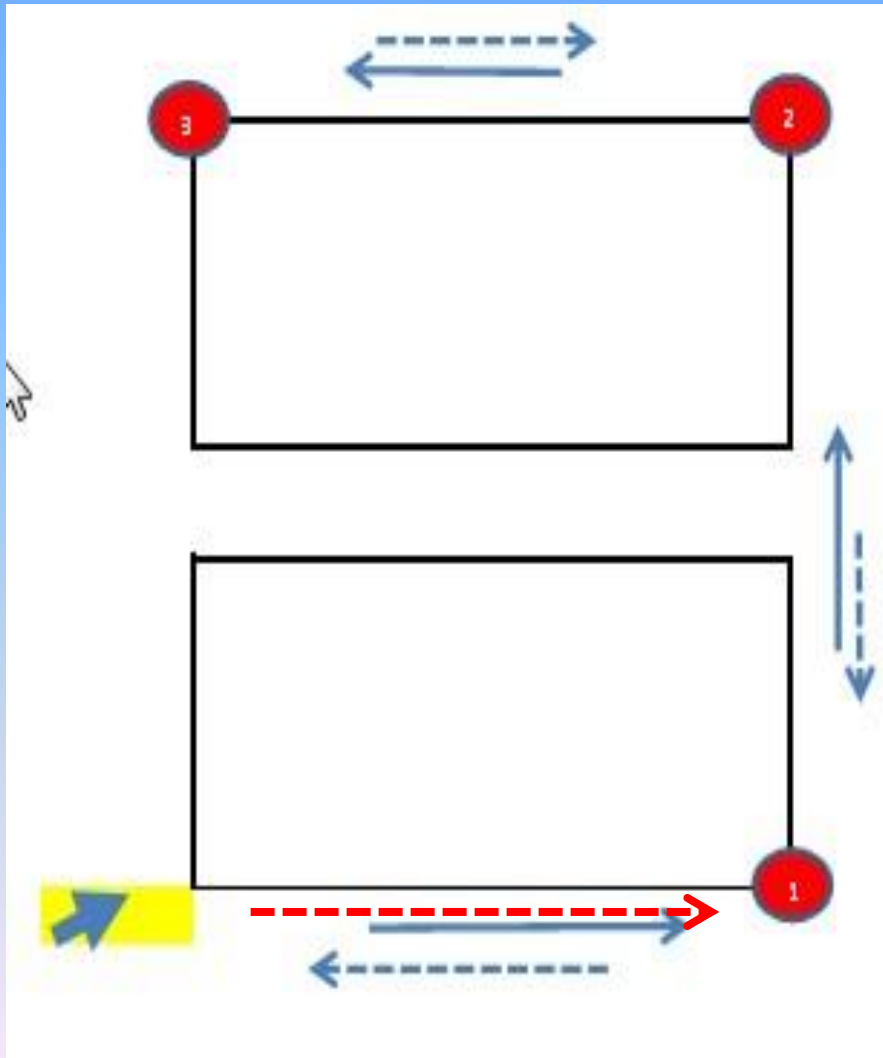
Spelregels:

- Teams van $\geq$ twee personen; iedereen loopt gelijktijdig
- Om op te werpen moet een “zes” worden gegooid; aansluitend mag onmiddellijk nog een keer worden gedobbeld
- Bij mislukken “opwerpen” verplicht naar de keer pilon heen en weer alvorens te mogen herkansen
- Spelers in één ploeg mogen elkaars pilon verplaatsen
- Winnaar = ploeg die als eerste twee pilonnen binnen heeft

Mens erger je niet



Estafette kaartlopen



Spelregels:

- Elk team heeft zijn eigen merk kaarten
- Deze worden op willekeur geschud
- Er wordt door de lopers per twee om toerbeurt gelopen
- Spelers pakken daarbij steeds blind een volgende kaart.
- Elke kaart verplicht tot lopen:
 - 1-5 = laag = pilon 1
 - 6-10 = midden = pilon 2
 - Boer-koning = hoog = pilon 3
 - Aas = excellen = buitenom
- Er wordt aan de buitenkant heen gelopen en binnen in terug
- Winnaar = die ploeg die als eerste alle kaarten heeft gelopen