

Plezier in atletiek (3)

In het primair onderwijs is het belangrijk dat leerlingen veel en veelzijdig bewegen. Grondvormen van bewegen, zoals lopen, springen en werpen, dragen bij aan een goede motorische ontwikkeling. Als sport biedt atletiek een veelzijdigheid aan bewegen. In LO4 en LO5 ging het over stoten, estafette, springen en balwerpen. In dit laatste deel, gaan de lessen 6 en 7 voor bovenbouw PO en onderbouw VO over verspringen, hindernisloop en de 'sixathlon'.

Door: Dave Suurs

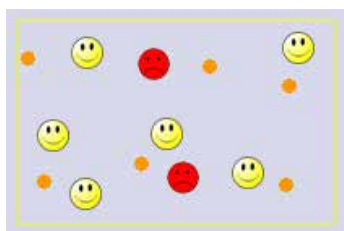
Er is een database waar docenten hun leermiddelen op zetten om te delen met collega's. Voor LO-docenten is dit interessant en bereikbaar via lichamelijkeopvoeding.vakcommunity.nl. Hiervan kun je gratis lid worden. Dit maakt het mogelijk leermiddelen te lezen, te plaatsen en erover te communiceren. De leermiddelen zijn vaak heel praktijkgericht. Voorbeelden hiervan nemen we af en toe op in het praktijkkatern (red).

Les 6: Verspringen en hindernisloop

Inleiding

Pilonnenloop

In de zaal zijn zes pilonnen uitgezet. De lopers proberen de pilonnen aan te raken en iedere keer wanneer zij een pilon aanraken krijgen zij er een punt bij. Er is één tikker en die probeert de lopers te tikken. De tikbeurt duurt één minuut. Als je getikt bent ben je al je verzamelde punten kwijt en begin je weer met nul punten. Als je 15 punten hebt, ga je zitten. Je kan altijd getikt worden, ook al sta je bij een pilon. Hoeveel leerlingen behalen 15 punten binnen de minuut? Bij grote groepen twee tikkers (met lintje) aanwijzen.



Pilonnenloop

Kern Verspringen

Er zijn vier verspringstations uitgezet in de zaal.

Station 1: speedbounce springen op tijd.

Station 2: standvertesprong uit stand op afstand.

Station 3: via de springplank op de valmat springen.

Station 4: trapsprongen of etagespringen.

Er worden drie hindernissen achter elkaar geplaatst, bijvoorbeeld een ééndelige kast, een tweedelige kast en een driedelige kast. De kastdelen staan in de lengte van de zaal.



Verspringen in de zaal

Werkwijze

Indien de docent een begin maakt met de wedstrijd 'Sixathlon', worden er groepen voor deze wedstrijd gemaakt. De leerlingen gaan in deze les oefenen in de 'Sixathlon-teams'. Deze les is een voorbereiding op de 'Sixathlon'. Station één komt overeen met onderdeel drie uit de 'Sixathlon'. Station twee is onderdeel vijf van de 'Sixathlon'. De docent kan er ook voor kiezen om de twee onderdelen van de 'Sixathlon' op de scorekaart te noteren.

Station 1: De leerlingen maken enkele oefensprongen, daarna het derde onderdeel van de 'Sixathlon', Speedbounce springen. Voor verder informatie; zie de scorekaart. Station 2: De verspringmat wordt gebruikt.

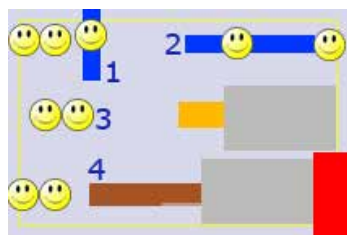
a De leerlingen maken drie series loopsprongen.



- b Oefenen van de standvertesprong.
- c Onderdeel vijf van de 'Sixathlon', de standvertesprong.

Station 3: De leerlingen lopen aan vanaf de pylon naar de springplank. Op de springplank zetten zij met één voet af en landen met twee voeten op de dikke mat. Als de eerste leerling van de mat af is, start de volgende leerling. De leerlingen lopen linksom terug. Accent op techniek: springen met een goede knie inzet, de romp blijft recht op en met twee voeten landen.

Station 4: De leerlingen lopen aan vanaf de pylon naar de kastdelen. Op ieder kastdeel wordt één voet geplaatst. Op het derde kastdeel zetten de leerlingen met één voet af en landen met twee voeten op de dikke mat. Als de eerste leerling van de mat af is, begint de volgende leerling. De leerlingen lopen rechtsom terug. Een meter na de laatste kastdeksel kan een koord gespannen worden.



Verspringstations

Hindernisestafette

De leerlingen kunnen misschien zelf een hindernisestafette uitzetten.

Hieronder een invulling voor een team van vier leerlingen.

- 1 Drie leerlingen zitten op een mat.
 - 2 Eén leerling zit gehurkt klaar op de mat.
 - 3 Koprol en daarna hinkelen op de hinkelmat (wanneer er geen hinkelmat is, hinkelen niet opnemen in het parcours).
 - 4 Tien keer springen bij de frequentiespringmat (speedbouncemat).
 - 5 Onder de koepel door.
 - 6 Doorlopen naar het keerbord.
 - 7 Omdraaien op het eerste keerbord en doorlopen naar het andere keerbord.
 - 8 Nummer twee van het team aanraken.
 - 9 Nummer één sluit achter op zijn mat aan.
- Behalve een leerling voor de tijdopname is er ook een leerling nodig bij het hinkelen en de

frequentiespringmat om de aantallen te controleren.

- Oefenen.
- Wedstrijd.
- Met het doorgeven van een stokje als afsluiting.

Afsluiting

De leerlingen bepalen met de docent welke hindernisestafette in de 'Sixathlon' gelopen wordt.

De docent heeft de scorekaarten terug ontvangen en geeft commentaar op het gepresteerde.

Didactische opmerkingen

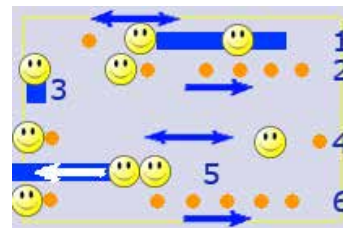
- Als er in deze les een start gemaakt wordt met de wedstrijd 'Sixathlon' is het raadzaam in een eerdere les of in de klas de teams in te delen.
- Maak teams van gelijke sterkte.
- Zijn de teams van ongelijke grootte dan laat je bij de springonderdelen een leerling extra springen.

Les 7: Sixathlon

Sixathlon

Als afsluiting van 'Plezier in atletiek' kun je in de binnenlessen een 'Sixathlon' doen. Het gezamenlijk presteren staat voorop. Je sport samen in een groepje van vier of vijf leerlingen, waarbij je gezamenlijk de verantwoordelijkheid hebt van juryeren of van

het begeleiden van de andere groepen. De 'Sixathlon' bestaat uit zes onderdelen.



Sixathlon

- 1 Frequentiesprinten.
- 2 Vakstoten.
- 3 Speedbounce springen.
- 4 Hindernisestafette.
- 5 Standvertesprong
- 6 Speerwerpen (foamspeer).

Benodigd materiaal

Organisatie

- Wanneer de accommodatie toereikend is, kan er in een roulatie systeem gewerkt worden. De duur van elk onderdeel van de Sixathlon is vier minuten. Er is anderhalve minuut tijd voor het invullen van de score en te wisselen.
- Te beginnen met frequentiesprint- en hindernisestafette en daarna vakstoten en speerwerpen. De leerlingen kunnen elkaar hier coachen. Bij zes groepen in één klas kun je starten met drie groepen >>

Onderdelen	Benodigd materiaal
1. Frequentie sprinten	18 meter voor de sprint 2 frequentiematten 2 keerborden stopwatch
2. Vakstoten	2 medicinballen 2 kg 15 meter werpzone met 2. meter voor afwerplaats 10 pylonen en tape om de meters aan te geven
3. Speedbounce	twee speedbouncematten stopwatch
4. Hindernisloop	vouwhorden, keerborden, koepel, et cetera. stopwatch
5. Standvertesprong	verspringmat
6. Speerwerpen	6 foamsperen en meetrol en pylonen of tape voor de vakken
Algemeen	pennen klembord

Contact:

d.suurs@baudartius.nl



Foamspeerwerpen in de zaal

de frequentie sprint te laten uitvoeren. De drie andere groepen tellen het aantal sprints, daarna van taak wisselen. Zo is dat bij de overige onderdelen ook mogelijk.

- Aan het einde van deze Sixathlon worden de groepsscores met elkaar vergeleken.

1 Frequentiesprintestafette

Je sprint over een afstand van achttien meter heen en weer. Je staat in schredenstand achter de startlijn en na het startteken sprint je naar de frequentiemat, neemt de frequentiemat en loop je naar het eerste keerbord. Je draait op het keerpunt, sprint terug, neemt de frequentiemat, draait op het tweede keerbord en tikt de tweede leerling aan. Hoeveel keer kan de groep in vier minuten op en neer lopen? De begeleider geeft het startteken en drukt de stopwatch in. Na vier minuten geeft hij het stopteken aan de laatste sprinter.

Puntentelling:

Hoeveel keer kan de groep in vier minuten één zijde van de zaal oversteken? Iedere achttien meter sprint levert een punt op. Noteer het aantal sprintjes met de behaalde punten

op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

2 Vakstoten

Je stoot met een medicinbal zover mogelijk. Een éénhandige stoot met een driepas ritme. Met je andere hand mag je de medicinbal begeleiden. Er is een werpzône en deze is in vakken ingedeeld. Het voorste gedeelte geeft geen punten. Na drie meter gaan de meters tellen. De begeleider laat iedere leerling twee keer met de medicinbal instoten. Stoten volgens de wedstrijdregels.

Puntentelling

Het aantal gestoten meters na het drie meter vak. Dit wordt aangegeven door horizontale lijnen op de grond en door pilonnen. Iedere leerling heeft drie pogingen, waarvan de beste telt. Noteer de verste stoot met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

3 Speedbouncespringen

De leerling springt over een 20 centimeter hoge rubberen wig, waarbij beide voeten

tegelijktijd dezelfde kant van de mat raken tijdens het springen. Iedere leerling mag één keer proberen om zo vaak mogelijk heen en weer te springen over de wig geplaatst op de mat gedurende 45 seconden. Er mag alleen deelgenomen worden als de leerling goede schoenen draagt (niet op blote voeten). De leerlingen even laten inspringen, voordat er begonnen wordt. Bij iedere speedbouncemat telt een medeleerling. Het startteken wordt gegeven en de stopwatch wordt ingedrukt. Elke sprong over de wig geldt als sprong.

Puntentelling

Iedere leerling heeft één poging. Iedere volle vijf sprongen levert één punt op. Spring je 47 keer over een wig heen, dan zijn dat negen punten. Afronden naar beneden. Noteer het aantal sprongen met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

4 Hindernisloop

De leerlingen bouwen zelf een hindernisparcours op. Dit parcours moet je op een

Uitleg	Berekening (voorbeeld is voor vijf leerlingen)	Totaal
1. Frequentiesprinten Alle sprintjes worden bij elkaar opgeteld en voor iedere sprint krijgt de groep een punt	Totaal aantal sprintjes:	_____ punten
2. Vakstoten Iedere leerling heeft drie stoten. Het aantal gestoten meters na het driemetervak.	De beste poging: ____ + ____ + ____ + ____ + ____	_____ punten
3. Speedbounce Elke leerling heeft één poging. Iedere volle vijf sprongen per leerling levert een één punt op.	____ _ sprongen ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten
4. Hindernisloop Zelf te creëren parcours.	Totaal aantal banen:	_____ punten
5. Standvertesprong Iedere leerling springt drie keer. De beste sprong telt. Voor iedere volle 25 cm krijg je een half punt.	De beste sprong: ____ _ Iedere 25 cm is een punt. ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten
6. Speerwerpen Iedere leerling werpt drie keer. De beste worp telt.	De beste worp: ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten

Totaal aantal punten:

_____ punten

behoorlijke snelheid kunnen lopen. Maak gebruik van het materiaal dat in de zaal aanwezig is. De duur van de hindernisloop is vier minuten.

Puntentelling:

De waardering mogen de leerlingen zelf invullen. Zorg dat het in verhouding staat met de andere vijf onderdelen.

5 Standvertesprong

De leerling begint met twee voeten naast elkaar op de verspringmat achter de startplaats. Probeer zover mogelijk naar voren te springen. Met twee voeten afzetten en twee voeten landen.

Het is toegestaan dat je eerst bukt of heen en weer beweegt alvorens te springen, maar je moet wel met twee voeten afzetten. Het is niet toegestaan om met een voet af te zetten. Wanneer een (deel van de) voet over de afzetsreep is voordat er gesprongen is dan geldt

dit niet als een sprong. De landing moet op een mat plaatsvinden. De leerling mag na de sprong doorlopen, maar als je naar achteren valt of loopt, dan telt de sprong niet. De achterste afdruk telt.

Puntentelling:

Iedere leerling springt drie keer. De beste sprong telt. Iedere volle 25 centimeter levert een punt op. Springt iemand 2.40 meter dan zijn dat negen punten. Afronden naar beneden. Noteer de beste sprong met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van je groep bij elkaar op.

6 Speerwerpen

Iedere leerling gooit de foamspeer uit stand (indien er voldoende ruimte is, vanuit driepas aanloop). Voorbij de middellijn zijn er vakken aangegeven van een tot en met vijf. Waar de speer als eerste neerkomt, bepaalt hoeveel punten je hebt.

Puntentelling:

Iedere leerling heeft drie worpen en de beste worp telt. Noteert dit op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

De scorekaart

Didactische opmerkingen

- Als in deze les de wedstrijd 'Sixathlon' wordt uitgevoerd, is het raadzaam in een eerdere les of in de klas de teams in te delen.
- Maak teams van gelijke sterkte.
- Zijn de teams van ongelijke grote dan laat je bij de spring- en werponderdelen een leerling extra springen.

Dit artikel is gebaseerd op www.leermiddel.digischool.nl

Foto's: Hans Dijkhoff ◀

Wintersport met school!

<h3 style="text-align: center; margin: 0;">Reizen</h3> <p>verzorgde reizen voor groepen naar alle wintersportlanden</p> <p style="text-align: center;">--</p> <p>wintersport als werkweek</p> <p style="text-align: center;">--</p> <p>vrijplaatsen voor de begeleiding</p> <p style="text-align: center;">--</p> <p>aandacht voor al uw wensen</p> <p style="margin-top: 10px;">MEER INFORMATIE: www.G2-groepsreizen.nl</p>	<h3 style="text-align: center; margin: 0;">Verhuur</h3> <p>verhuur ski- en snowboardmateriaal voor groepen vanaf 25 personen</p> <p style="text-align: center;">--</p> <p>levering door heel Oostenrijk (overige landen in overleg)</p> <p style="text-align: center;">--</p> <p>na inventarisatie van de gegevens uitreiking op lokatie</p> <p style="margin-top: 10px;">MEER INFORMATIE: www.skiverhuur.info</p> <p style="text-align: center;">Ski en Snowboard <small>verhuur onderhoud</small></p>
---	--

Klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

Speciaal assortiment voor scholen

ENTRE PRISES

WWW.ENTRE-PRISES.NL

- ✓ materiaalhuurservice
- ✓ persoonlijke ondersteuning
- ✓ vrijplaatsen voor begeleiders
- ✓ Lid SGR
- ✓ scherpe prijs/directe inkoop
- ✓ vrijblijvende optie
- ✓ keurmerk touringcars
- ✓ wintersportspecialist

wintersportreizen voor groepen!

Mecklenburglaan 12
3843 BP Harderwijk
Lid Stichting Garantiefonds reisgelden

Vraag uw offerte aan:
www.grevink.nl
bel 0341-460180
info@grevink.nl

CARDS4CLINICLOWNS

Eén tekenles zorgt voor een onvergetelijk moment!

aan directie, en leerkracht

Teken met je klas voor een lach!

www.cards4clinicclowns.nl