

Plezier in atletiek

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. Denk bijvoorbeeld aan het sprinten, hoogspringen of speerwerpen.

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 er over te communiceren. De leermiddelen zijn vaak heel praktijkgericht. Voorbeelden hiervan nemen we af en toe op in het praktijkkatern (red).

Helaas grijpt men in de lessen bewegingsonderwijs te vaak te snel naar de eindvorm terwijl er zeer veel attractieve spelvormen en oefeningen zijn die minstens zo uitdagend kunnen zijn als de eindvorm. In deze editie van de *Lichamelijke Opvoeding* geef ik voorbeeldlessen 'plezier in atletiek' voor de middenbouw van het basisonderwijs. In een volgende editie van de *Lichamelijke opvoeding* volgt nog een aantal lessen voor het basisonderwijs met een speelse afsluiting in groepsvorm. Uiteraard zijn sommige vormen, zij het hier en daar met een kleine aanpassing, ook bruikbaar in de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Les 1: Stoten en estafette

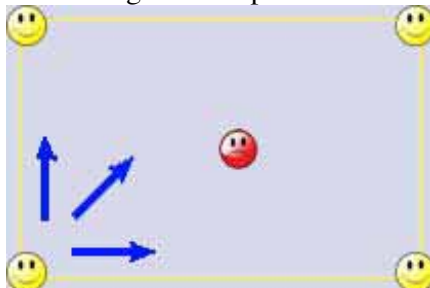
Inleiding Scoreloop

In iedere hoek van de zaal staan leerlingen. Je kunt punten verdienen door te lopen in de:

- breedte van de zaal = 1 punt
- lengte van de zaal = 2 punten
- diagonaal door de zaal = 3 punten.

Er is één tikker, die krijgt een minuut om zoveel mogelijk leerlingen te tikken en de score laag te houden. Ben je getikt, dan blijf je meedoen maar ben je al je punten kwijt en moet je opnieuw beginnen met tellen.

Afbeelding scoreloop



Differentiatie:

- meerdere tikkers
- niet direct terug naar de hoek waar je vandaan kwam
- totaal vijf beurten.

Kern A Stoten

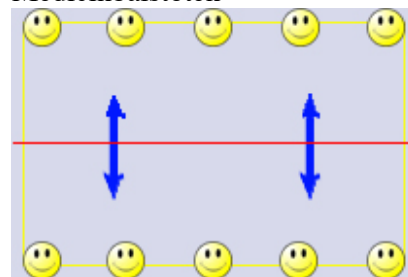
Een medicinbal met twee handen via een stuit over de breedte van de zaal stoten.

- 1 Tweehandig instoten. Let goed op de techniek!
- 2 Met tweetallen tegenover elkaar vanuit stand tien keer naar elkaar stoten, daarna van plaats wisselen.
- 3 Idem als twee, nu met een voet uitstappen.
- 4 Stoten van de medicinbal over een toverkoord na twee passen aanloop. Oefenen in de lengte van de zaal.
- 5 Vakstoten in de lengte van de zaal:
 - uit langzit
 - hurkzit met omhoogspringen
 - vanuit stand.
- 6 Puntenstoten

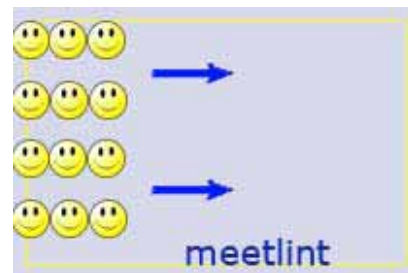
Na het oefenen van het stoten met twee handen is er een wedstrijd tussen de verschillende teams. Er zijn vijf teams. Iedere leerling mag zes keer stoten. De bal komt langs het meetlint op de grond. De groep krijgt dat

aantal punten (bijvoorbeeld in meters). Welk team behaalt de hoogste score?

Medicinbalstoten



Puntenstoten



Didactische aanwijzingen:

- de stoter met medicinbal tegen de borst, helt achterover en de bal wordt door beide handen weggestoten
- de vingers wijzen naar binnen
- beide voeten blijven op de grond of de ene voet staat voor de andere
- de borstkas moet voorwaarts blijven, je lichaam niet doordraaien
- de leerling kan iets door de knieën zakken om een optimale strekking te krijgen
- stoot de medicinbal onder 45 graden weg voor een optimale afwerphoek
- 1 kg. medicinbal voor leerlingen van 8 - 11 jaar

- 2 kg. medicinbal voor leerlingen van 11 – 13 jaar
- gebruik de teams van het vakstoten voor de estafette.

Estafette



B Estafette

De groepen van de wedstrijd puntenstoten blijven zo staan in rijen achter de startstreep.

1 Omloopestafette.

De eerste loper sprint naar de overkant, loopt links om de pilon, sprint terug en tikt nummer twee aan, nummer twee sprint, et cetera. De leerlingen gaan door totdat iedereen twee keer gelopen heeft.

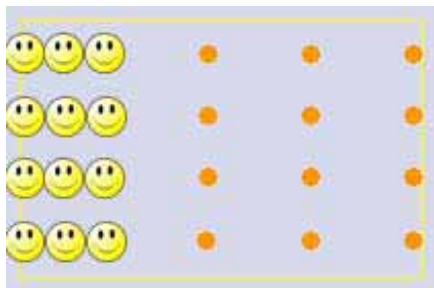
2 Idem, maar met overgeven van een gummi tennisring.

3 Slomsprint.

In totaal staan er vijf pilonnen in het veld, deze zijn zo geplaatst dat er slomafstand afgelegd kan afgelegd worden:

- oefenen
- wedstrijd.

Slalomestafette



Om de pilon... meedoen of afstand nemen

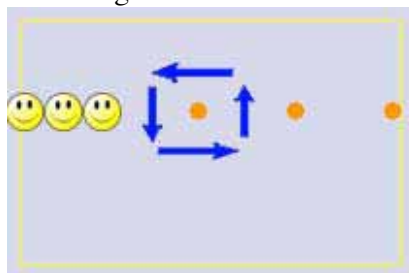
4 Keerkringwedstrijd.

Keerrestafette waarbij je om de pilonnen loopt met een constante blikrichting.

In de baan blijven de vijf pilonnen staan:

- op de heenweg rond de leerlingen vijf pilonnen
- de blikrichting blijft constant, dat wil zeggen dat de leerling de eerste pilon voorbij loopt, daarna naar links gaat, rugwaarts, zijwaarts en weer voorwaarts om de pilon heen
- zo wordt dit bij de tweede, derde en vierde pilon herhaald
- bij de vijfde pilon (vlag of grote pilon) draait de leerling links, tikt deze aan, et cetera,
- iedere leerling oefent een keer
- wedstrijd, ieder loopt een keer. Wisselen vanuit stilstand en door het aantikken op de hand.

Keerkringestafette



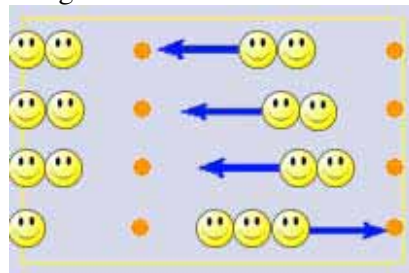
Afsluiting

Rangeerestafette

Nummer een van de estafetteploeg loopt om de pilon heen en weer terug, bij de groep aangekomen neemt hij nummer twee mee. Nummer twee legt de handen op de schouders van nummer een. Zo wordt langzamerhand een trein gevormd. Indien de gehele trein is binnengelopen, mag de trein stoom afblazen. Eerst oefenen en daarna in wedstrijdvorm.

Vervolgens laten ze één voor één in dezelfde volgorde weer los.

Rangeerestafette



Les 2: Springen en sprinten

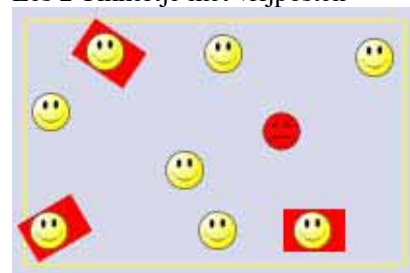
Inleiding

Tikkertje met vrijpost

Er is een tikker. De matten in de zaal zijn vrijposten maar er mag maximaal één leerling per keer op een mat staan. De tikker mag niet bij de mat wachten en een leerling mag niet langer dan vijf tellen op een mat staan. Wie getikt is komt aan de kant staan en als er een vierde leerling getikt wordt, mag de eerste leerling weer meedoen.

Wie kan de meeste leerlingen tikken?

Les 2 Tikkertje met vrijposten



Didactische aanwijzingen:

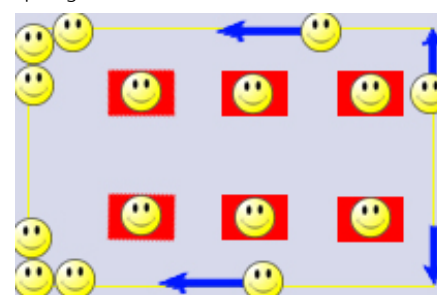
- aantal matten weghalen of toevoegen
- laat de leerlingen die af zijn bij je komen staan zodat je overzicht houdt
- geef de tikker een lintje.

Kern

A Springen

De groep wordt in tweeën gedeeld en de leerlingen stellen zich aan de buitenkant van de zaal op. De matten liggen in de lengte van de zaal.

Springen met matten



- 1 Met twee passen op de matten lopen en over het slootje heen springen.
- 2 Synchroon springen. De leerlingen lopen in tweetallen over de matten en springen over de slootjes heen. De leerlingen springen op ritme.
- 3 Voor de lengtemat wordt een lage vouwhorde neergezet. De leerling maken een stijgsprong over de horde en landen met >>

Contact:

d.suurs@baudartius.nl



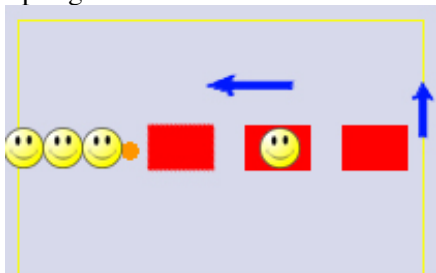
de andere voet op de mat. Doorlopen en over de volgende horde een stijgsprong maken.



Vouwhorde

- De matten worden in de breedte gelegd en de leerlingen plaatsen nog één voet op de mat. Er worden loopsprongen gemaakt met een goede knie-inzet.
- Estafette. Maak vier groepen en zet iedere groep achter een rij matten. De eerste leerling van iedere groep loopt/springt over de slootjes en loopt buitenom terug. Hij loopt om de groep en tikt de volgende leerling aan. Iedereen één keer oefenen. Daarna een wedstrijd. Welke groep zit als eerste in kleermakerszit in de rij terug?

Springen estafette

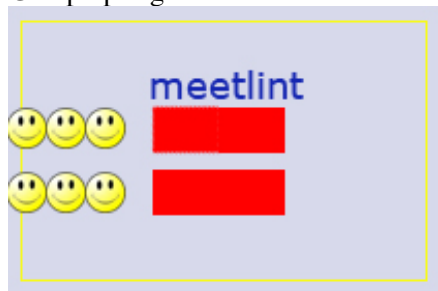


Didactische aanwijzingen:

- armen actief gebruiken bij de afzet
- het zwaaibeen komt tot kniehoogte en ondersteunt de afzet
- landen op het andere been dan waarmee je afzet
- het afzetbeen volledig strekken.

6 Groepsspringen

Groepsspringen



De dunne matjes worden tegen elkaar gelegd.

- Gebruik waar mogelijk de verspringmatten.
- De leerlingen maken een tweeënige sprong op afstand.
- Iedereen oefenen.
- Groepswedstrijd.



Elke leerling van een groepje springt drie keer waarbij de verste sprong telt en wordt opgeteld bij de verste sprongen van de rest van de groep. Op de andere situaties oefenen de overige groepjes. Doordraaien wanneer de wedstrijdgroep klaar is. Welke groep springt in totaal de verste afstand?

Didactische aanwijzingen:

- tweeënige afzet zonder aanloop
- arondersteuning bij iedere sprong
- schuin naar voren springen
- niet naar achteren vallen na de landing
- achterste indruk telt.

B Sprinten

Organisatie:

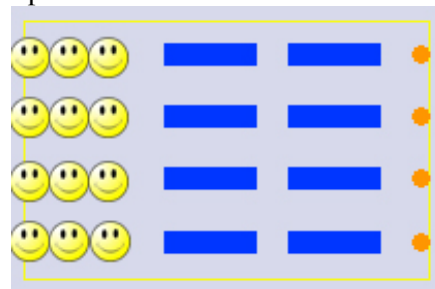
Er zijn vier banen met vier keer twee frequentiematten. Bij iedere baan staat een groep leerlingen. De eerste leerling start bij de eerste mat, de volgende leerling mag starten als de eerste leerling de eerste frequentiemat genomen heeft. In stroomvorm werken.



Frequentiematten

- Op de heenweg de frequentiematten nemen, terugweg sprinten, dit drie keer oefenen.
- Wedstrijd frequentiesprint, estafette nummer een tikt nummer twee aan. Denk aan de uitloop.
- Idem twee, maar zowel de heenweg als de terugweg de frequentiematten nemen. Accent op techniek, hoog lopen en knieën tot bijna horizontaal.

Sprinten in vier banen

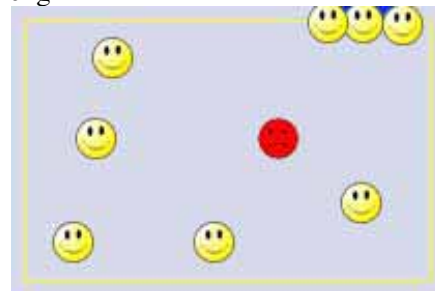


Afsluiting

Jagerbal

De leerlingen staan vrij in de zaal. De docent gooit een foambal in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken. Er mag niet worden gelopen met de bal. Afweren met de handen is toegestaan. Als je bent geraakt ga je op de bank zitten. Als er een vierde leerling af is mag de eerste weer meedoen. Na afloop vragen wie er niet af is gegooid.

Jagerbal



Didactische aanwijzingen:

- het spel is binnen de gele lijnen, in verband met de veiligheid
- in het verloop van het spel een tweede of derde bal toevoegen
- de leerlingen die af gegooid zijn, komen bij de docent staan zodat je meer overzicht hebt.

Dit artikel is gebaseerd op een leermiddel ingebracht door Dave Suurs op: www.leermiddel.digischool.nl

Foto's vouwhorden en frequentiematten: www.atletiekunie.nl/index.php?page=271
Foto's leerlingen: Hans Dijkhoff

