

Actief aan de slag met de Olympische Spelen

NOC*NSF en Olympisch Stadion introduceren het IK.JIJ.WIJ.-programma

*IK.JIJ.WIJ. is het nieuwe educatieve programma van het NOC*NSF en het Olympisch Stadion Amsterdam. Al jaren ontwikkelen zij samen lespakketten voor de basisscholen in het kader van de Olympische Spelen. Het programma omvat de drie Olympische kernwaarden excelleren, respect en vriendschap, die in uiteenlopende lessen educatief belicht worden.*

Door: Nancy Alders

Vanaf 16 januari is het Olympisch lespakket 'London 2012', als onderdeel van het IK.JIJ.WIJ.-programma, digitaal beschikbaar gesteld via de website www.noc-nsf.nl/educatie. Naast het Olympisch lespakket zijn hier ook sportlessen en de musical START te vinden. Alle items die de kracht van de Spelen optimaal benutten.

IK.JIJ.WIJ.

De kernwaarden excelleren, respect en vriendschap, oftewel IK.JIJ.WIJ. sluiten

naadloos aan bij de Olympische waarden. Zo staat IK voor het beste uit jezelf halen, oftewel excelleren. JIJ staat voor respect voor jezelf, maar ook voor anderen. En WIJ staat voor vriendschappen die door wederzijds respect ontstaan. Fabienne van Leeuwen, projectleider Olympische Educatie: "Wij vinden het belangrijk de basisschoolleerlingen iets mee te geven over de Olympische Spelen, maar vooral door de leerlingen uit te dagen iets te vinden over de Spelen én

over zichzelf. Daarom hebben wij in het Olympisch lespakket 'London 2012' de drie Olympische kernwaarden centraal gesteld. Kernwaarden die bovendien goed inpasbaar zijn in de kerndoelen die worden gesteld aan de docenten."

Olympisch lespakket 'London 2012'

Over een paar maanden is het zover, dan starten de Olympische Spelen in Londen.



Les 1, 2 en 3, station 1:

Schiet het doel om!

Op school, groep 7-8, groep van 30 leerlingen

Doel

- Recht staan en de beweging afmaken
- Het doeltje ontschieten

Organisatie

- Kinderen werken in tweetallen.
- Ieder tweetal heeft een eigen doel.
- Een kind kijkt, terwijl het andere kind schiet (2 pijlen).

Arrangement / materialen

- 5 bogen / 4 pijlen per boog
- 5 doelen
- Schietlijn (lijn op de grond of een bank)
- Wachtlijn (lijn op de grond)

DE BOOG MAG NOOIT OP IEMAND GERICHT WORDEN!**Schiet het doel om!**

- Het kind met de boog schiet twee pijlen.
- Het kind zonder boog wacht en coacht.
- De trainer geeft (met een fluitje) aan wanneer er geschoten mag worden en wanneer er pijlen gehaald mogen worden.
- Als de pijlen gehaald worden, mag de boog niet uitgetrokken worden.

**LOOPT HET?**

Is de bedoeling niet duidelijk?

TIPS (ORGANISATIE)

- Plak met schilderstape twee lijntjes op de grond, waardoor kinderen meteen de juiste houding aannemen.
- Doe het nog eens voor.

Is er een oneven aantal kinderen?

- Een van de kinderen krijgt het fluitje en zorgt voor de veiligheid.

LUKT HET BIJNA?

Valt de pijl van de boog?

TIPS (STAPJE TERUG)

- Laat kind hand wat lager op de pees zetten.
- Kijk of het kind de boog recht heeft.
- Doe het nog eens voor.

De leerling mist het doel steeds.

- Zet de trapezium/kast met het doel dichterbij.
- Maak de doel groter (bv. een omgekeerde pylon).

LUKT HET GOED?

De leerling schiet vaak raak.

TIPS (UITBOUW)

- Vergroot de afstand tot het doel.
- Maak het doel kleiner.

LEEFT HET?

Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?

TIPS (VARIATIES)

- Laat ze de score bijhouden: welk tweetal raakt als eerste 6 doelen?
- Laat ze voor tweede les een doeltje van thuis meenemen (sterk materiaal dat niet snel kapot kan).
- Introduceer tijdsdruk (bijvoorbeeld: 20 seconden per pijl).



Duizenden topsporters, waaronder ook vele Nederlanders, strijden daar wekenlang om een medaille. Met het Olympisch lespakket 'London 2012' wordt op een actieve manier een kijkje genomen achter de schermen in de wereld van de Spelen in het algemeen en de Olympische Spelen 2012 in Londen in het bijzonder.

Het Olympisch lespakket 'London 2012' is nog praktischer dan vorige edities. De lespakketten zijn geschikt voor alle groepen in het basisonderwijs en worden volledig kosteloos beschikbaar gesteld via www.noc-nsf.nl/educatie. Het lespakket bestaat uit verschillende modules voor de groepen 1 tot en met 4, groep 5 en 6 en groep 7 en 8. De modules zijn onafhankelijk van elkaar te gebruiken. Voor de groepen 1 tot en met 4 bestaan de modules uit spelletjes, kleurplaten, knutselopdrachten en video's. De andere groepen krijgen voornamelijk sociaal-maatschappelijke vraagstukken en opdrachten voorgeschoteld die aansluiten op de vakken Engels, aardrijkskunde, geschiedenis en handvaardigheid. Daarnaast >>

Lesthema Sprinten 3: Teamsprint			Groep 5 - 6	
Inhoud	Didactische tips	Organisatie		
Inleiding (10 minuten) Schaduwspelen Kinderen staan in tweetallen verspreid over de zaal. Nummer 2 volgt zo dicht mogelijk nummer 1, zonder belastingen. Materiaal Niet.	• Na 20 seconden wisselen • Variatie: trainer geeft toeken, kinderen maken een fluitje hoor en de ander loopt voorop.			
Kern (25 minuten) Teamsprint Er zijn vier teams en vier stations. Op ieder station heeft een team 5 minuten om zo veel mogelijk punten te scoren. 1. Balten met een touw. Er staan vier touwen met daaraan ballen. De dichtstbijzijnde touw = 1 punt, de touw die het verste weg staat = 4 punten. Een kind komt zelf bij welke touw het gaat staan. Het houdt de ballen omhoog en laat hen vallen. In het kind onder touw dan de ballen dan scoren het punten voor de groep. 2. Spreidballen. Ieder team heeft 10 pylons en 20 tennisballen. Het eerste kind van iedere groep sprint met een pylon naar de buik en zet de pylon op de buik. Dan gaat de volgende. Als alle pylons op de buik staan, mag de groep proberen de pylons er af te gooien. De tijd elkt bij het einde van de tijd. Iedere pylon die er afgegooid is, levert 10 punten op.	• Zet materiaal voor de les klaar. • Houid de score bij op een formulier of op een bord dat in de zaal aanwezig is.			
3. Dubbelmuis. Ieder kind komt naar pylon 4 lopen of dribbelen. Als het kind komt om de dubbelmuis loopt het naar de 'gegooid' pylon. Iedere keer dat een kind terug is, levert 1 punt op. 4. Fluitspel. In iedere ronde lopen 4 kinderen. Er liggen 4 fluitspel op verschillende afstanden. In de hoepels ligt een blokje. De dichtstbijzijnde hoepel = 1 punt, de hoepel die het verste weg ligt = 4 punten. Alle kinderen krijgen een 4 seconden om het blokje te halen en terug over de lijn te brengen. Start.				
aantal punten dat de hoepel waard is.				
Materiaal • 5 touwen • 4 dozen • 12 kleine pylons • 10 kleine pylons			• 20 tennisballen • 10 fluitspel • 1 touw • 4 hoepels • 4 blokjes	

Contact:

nancy@eenenalders.nl



Boogschieten op school

staat er ook volop informatie op de website voor het houden en maken van een Olympische spreekbeurt.

Sportlessen van de sportbonden

De leerlingen kunnen met het Olympisch lespakket de Olympische Spelen ook sportief beleven. Want, welke sporten beoefenen

de Olympische topsporters zoal? Veertien sportbonden stellen daarom speciaal voor het basisonderwijs enkele kant-en-klare sportlessen uit de met het onderwijs ontwikkelde sportkennismakingsmappen beschikbaar. Het is voor het eerst dat ook de sportlessen van de sportbonden zijn opgenomen in het Olympisch lespakket. Fabienne: "De toevoe-

ging van deze sportlessen is een uitgelezen mogelijkheid voor de leraren lichamelijke opvoeding om hun leerlingen op een actieve manier te betrekken bij de Olympische Spelen. Zij kunnen zo op een laagdrempelige manier kennismaken met een groot aantal Olympische sporten en deze sporten ook echt beleven!"

De Hockeybond bijvoorbeeld komt voor de groepen 3 en 4 met het lesprogramma 'Funkey', waarbij 'fun' in goed leren bewegen centraal staat. Zo is er een les waarbij hockeytechniek, balvaardigheid en knotschockey op een speelse manier wordt bijgebracht. Maar ook voor de groepen 5 en 6 zijn er sportieve hockeylessen ontwikkeld. De Nederlandse Handboogbond heeft voor groep 7 en 8 diverse lessen ontwikkeld om kinderen op een veilige manier kennis te laten maken met de Olympische handboogsport. Handboogschieten is goed voor de hand-oog-coördinatie en de motoriek. Een goede reden dus om de leerlingen kennis te laten maken met een van de oudste Olympische sporten! De Atletiekunie pakt het weer anders aan. Deze bond richt zich specifiek op jeugdathletiek en speciaal voor het onderwijs heeft de Atletiekunie een lessenmap samengesteld ter ondersteuning van de gymlessen op school. Hierin staan atletieklessen, voorbeelden van schoolatletiekdagen en instructiekaarten. Kijk op de website voor het complete aanbod van de sportbonden.

Musical START

Naast het Olympische lespakket 'London 2012' en de sportlessen is er ook de musical START, speciaal voor groep 8. Want voor deze laatste groep van de basisschool is een musical een leuke en gebruikelijke manier om de basisschooltijd op een feestelijke manier af te sluiten. Speciaal voor NOC*NSF en het Olympisch Stadion ontwikkelde de bekende musical- en liedjesproducent Benny Vreden daarom de musical START. In deze musical met een Olympisch thema beleven de sporters en inwoners van een Olympisch dorp spannende tijden, wanneer het Olympisch Vuur verdwenen is. Een vrolijke musical waarin van alles misgaat, maar gelukkig uiteindelijk weer alles goed komt. De musical maakt onderdeel uit van het IK.JIJ.WIJ.-programma. Meer informatie op www.bennyvreden.nl.

Wil je als school of als leraar lichamelijke opvoeding ook actief aan de slag met het Olympisch lespakket 'London 2012' of met ander Olympisch materiaal? Ga dan naar www.noc-nsf.nl/educatie. ◀

