

Schoolgaande atletiek- verenigingen

In de Lichamelijke Opvoeding van april 2010 beschreef projectleider Jorg Radstake het project Sportaanbod voor het onderwijs met in deze LO een update op pag. 36. Doelstelling van het project is meer jongeren te laten sporten en bewegen door een goede samenwerking tussen sport en onderwijs te realiseren. De Atletiekunie is één van de negentien participerende sportbonden in het project. Het afgelopen jaar heeft de Atletiekunie in het kader van dit project onder andere gewerkt aan het ontwikkelen van materiaal om atletiekverenigingen te ondersteunen om met scholen samen te werken. In dit artikel een korte toelichting op dit materiaal.

Door: Dorien van der Burg

Doelstelling

De Atletiekunie heeft als doelstelling dat 85 verenigingen schoolactief worden. Dat betekent concreet dat 85 atletiekverenigingen voor gemiddeld 40 uur op jaarbasis een sportaanbod voor het onderwijs verzorgen. Hiervan dient minimaal een kwart voor, tijdens of direct aansluitend op de schooltijden plaats te vinden.

Eind 2009 heeft de Atletiekunie een nulmeting gedaan om te bepalen hoeveel en welke verenigingen reeds op de één of andere wijze samenwerken met het onderwijs. Op grond van deze uitkomsten heeft de Atletiekunie geconcludeerd dat er al veel atletiekverenigingen samenwerken met scholen. Ter ondersteuning van de verenigingen die al samenwerken en/of in de toekomst (meer) willen samenwerken, heeft de Atletiekunie een aantal praktische middelen ontwikkeld.

Samenwerking met scholen

De Atletiekunie heeft een boekje ontwikkeld voor de samenwerking met scholen. Hierin staat een stappenplan waarin tips&tools voor de samenwerking zijn opgenomen. Verder zijn er onder andere het afgelopen jaar twee lessenmappen ontwikkeld om atletiekverenigingen te ondersteunen, één voor het basisonderwijs en één voor het voortgezet

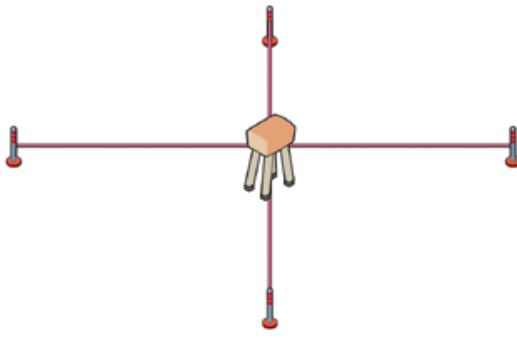


ANITA RIEMERSMA

Verspringen met aanloop vanaf banken

Lesthema: Springen 2

Groep 5 – 6

	Inhoud	Didactische tips	Organisatie
Inleiding (10 minuten)	Vakkenloop Met behulp van elastieken is de zaal in vier kwarten verdeeld. • Kinderen lopen rond en springen steeds over het elastiek. • Bij ieder elastiek een andere (spring) opdracht. Welke groep is het eerste klaar?	<ul style="list-style-type: none"> • Al het materiaal van te voren klaarzetten. Centreer het materiaal in het midden, zodat er buitenom gelopen kan worden. • Zet het materiaal uit zodat ieder kind op eigen niveau kan meedoen. • Geef drie van de vier groepen een eigen kleur lintje. 	
	Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bok • 2 elastieken 	

Lesvoorbeeld 1: springen

onderwijs. Beide lessenmappen bestaan uit vijf delen. In het eerste deel wordt informatie gegeven over het onderwijs in het algemeen en het bewegingsonderwijs in het bijzonder. Het stappenplan voor een schoolactieve vereniging, zoals dat eerder door de Atletiekunie is ontwikkeld, vormt het tweede deel. Het derde deel bestaat uit achtergrondinformatie over de actuele projecten van de Atletiekunie, die zich richten op het onderwijs. In het vierde deel staat ondersteunende informatie over schoolspordagen en schoolatletiekdagen. Er worden algemene organisatorische tips gegeven en er is een aantal concrete voorbeelden van activiteiten te vinden. Ook zijn er kant-en-klare instructiekaarten te vinden. In het vijfde en tevens grootste deel van de lessenmap staat een groot aantal voorbeeldlessen voor de verschillende atletiekonderdelen uitgewerkt. In het basisonderwijs zijn deze lessen uitgewerkt voor groep 1 en 2, groep 3 en 4, groep 5 en 6 en groep 7 en 8. In het voortgezet onderwijs wordt onderscheid gemaakt tussen de onderbouw en de bovenbouw. Al deze lessen zijn gekoppeld aan de bestaande projecten van de Atletiekunie. Voor deze lessen is een inleidende tekst te vinden met daarin algemene didactische en organisatorische wenken voor het verzorgen van lessen in het onderwijs.

De Atletiekunie heeft twee accountmanagers in dienst die op allerlei vlakken de

atletiekverenigingen kunnen ondersteunen en adviseren, zo ook in samenwerking met scholen. Zij kunnen helpen bij een structurele samenwerking met scholen.

Aansluiten bij behoefte van jongeren

Belangrijk uitgangspunt voor het sportaanbod in het project is dat het aansluit op de behoefte van jongeren en dat het daarnaast ook jongeren aanspreekt die nog onvoldoende sporten of (nog) geen lid zijn van een sportvereniging. Dat sluit goed aan bij de jeugdfilosofie van de Atletiekunie, waarin het spelende, actieve en presterende kind zelf de norm is. De Atletiekunie kiest daarbij voor een speelsprestatieve aanpak van de atletiek, waarbij het speelse deel bij toenemende leeftijd minder wordt en het prestatieve deel groter. De essentie van de atletiek (hoger, sneller en verder) moet daarbij wel overeind blijven.

De voorbeelden voor schoolatletiekdagen en de voorbeeldlessen zijn gebaseerd op de voor het onderwijs bekende beweegsleutels (verbeteren van bewegen, reguleren van bewegen en beleven van bewegen). Ook het intensiveren en het differentiëren zijn als criteria bij de ontwikkeling meegenomen, omdat de klassen op school groter zijn, evenals de verschillen tussen leerlingen, vergeleken met de trainingsgroepen bij een atletiekvereniging. Het voert te ver om in dit artikel de hele

didactische toelichting op te nemen, ter illustratie geven we enkele voorbeelden. Onder het kopje 'intensiveren' staat bijvoorbeeld te lezen: 'Vraag je bijvoorbeeld af hoe belangrijk het is dat centimeters en tienden van seconden nauwkeurig gemeten worden. Natuurlijk: bij atletiek gaat het om sneller, hoger en verder, maar dat kan ook op eenvoudigere manieren gemeten worden. Dat levert tijdwinst op.' Onder 'beleving' staat bijvoorbeeld: 'Wedstrijdvormpjes passen goed binnen de essentie van atletiek en zorgen over het algemeen voor veel beleving. Maar het vergelijken met andere leerlingen pakt echter maar voor een paar leerlingen goed uit. Vaak zijn dat nog dezelfde leerlingen ook. Aan de andere kant: een wedstrijdje doen waarbij je al bij voorbaat weet dat je wint, gaat ook snel vervelen'.

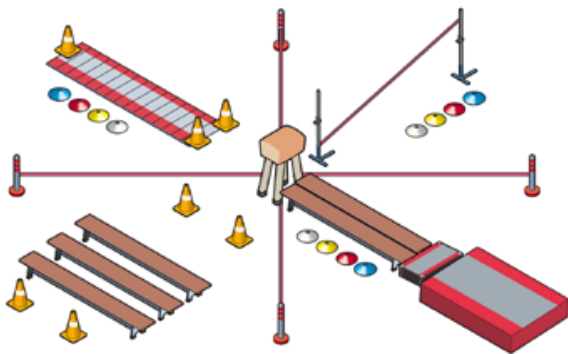
Voorbeelden van instructiekaarten

Tot slot van dit artikel een voorbeeld van de kern van een les die uitgewerkt is voor het basisonderwijs (groep 5 -6) en een drietal instructiekaarten te gebruiken voor lessen of spordagen in het voortgezet onderwijs. Vanaf nu zijn veel van de atletiekverenigingen schoolgaand! Neem gerust contact op met een vereniging in de buurt om te bespreken wat de vereniging voor de school kan betekenen.

Voor meer informatie over het project en de ontwikkelde materialen kijk op www.jeugdathletiek.nl bij schoolatletiekprojecten. >>

Contact:

dorien.vandenburg@atletiekunie.nl of 026-4834800

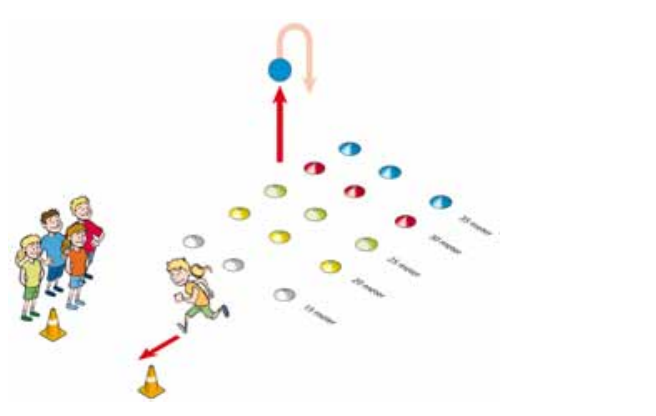
	Inhoud	Didactische tips	Organisatie
<p>Kern (25 minuten)</p>	<p>Groepsmeerkamp springen In ieder kwart van de zaal wordt een springsituatie ingericht.</p> <p>Eerst krijgen kinderen kort de tijd om de situaties te verkennen.</p> <p>Daarna krijgen ze per station vier minuten om zo veel mogelijk punten te scoren.</p> <p>De stations:</p> <ol style="list-style-type: none"> Meersprongen uit stand (vijf loopsprongen). <ul style="list-style-type: none"> Gekleurde dopjes geven punten aan Doorlopen tot oranje pylon, dan mag de volgende Schaar- of schotse sprong <ul style="list-style-type: none"> Touw hangt scheef; laagste hoogte is één punt, één na laagste twee enz. (hoogste is vijf) Verspringen op dikke mat vanaf twee banken Speedjumping <ul style="list-style-type: none"> Spring zo snel mogelijk over banken heen. Tik de volgende aan. Iedere ronde = vijf punten <p>Welke groep scoort de meeste punten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik bij stations dezelfde groepen als bij de inleiding. Gebruik daarvoor de lintjes. Geef door het neerleggen van lintjes ook aan welk station een groep gaat doen. Scoreformulieren in de bijlage. Schrijf op het bord het scoreprincipe met de gekleurde dopjes: <ul style="list-style-type: none"> voor wit = één punt over wit = twee punten over geel = drie punten over rood = vier punten over blauw = vijf punten Geblesseerd kind telt de punten. Als er geen geblesseerde kinderen zijn, dan iedere ronde een ander kind uit de groep. Controleer de uitvoering en moedig kinderen aan. Maak na afloop de winnaar bekend. Breng het zo dat iedereen een winnaar is. 	
			<p>Lesvoorbeeld 2: springen (vervolg)</p>
			<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 pennen 4 scoreformulieren 3x 4 kleuren dopjes 7 pylonen 5 matjes 1 lange mat 2 hoogspringpalen 3 elastieken 1 dikke mat 4 banken

Riscosprint **L1**

- De loper die aan de beurt is neemt de bal mee naar een pylon.
- Iedere loper maakt zelf de beslissing welke loopafstand hij kiest.
- Hoe verder de afstand, hoe meer punten er te verdienen zijn.
- De loper gooit de bal zo hoog mogelijk omhoog en sprint zo snel mogelijk naar de finish.
- Passeert hij de finish voor de bal de grond raakt, dan krijgt hij de punten. Is de bal eerder op de grond dan scoort hij geen punten.

Hoeveel punten kan jullie groep halen?

Organisatie **Materiaal**



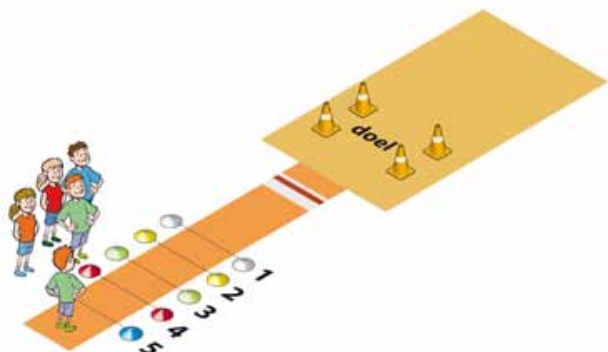
- 2 pylonen
- 1 bal
- 5 hoedjes (5 kleuren)

Lesvoorbeeld 3: lopen

Hinkstapspringen met risico**S8**

- Iedere leerling gaat hinkstapspringen met een korte aanloop.
- Er zijn verschillende afzetlijnen, van waarachter je kunt springen.
- Hoe verder de afzetlijn verwijderd is van het doel, hoe meer punten je krijgt.
- Je kiest zelf de afzetlijn, maar denk er aan: als je het doel niet haalt scoor je geen punten.
- Hark op tijd de zandbak.

Hoeveel punten scoren jullie als groep?

Organisatie**Materiaal**

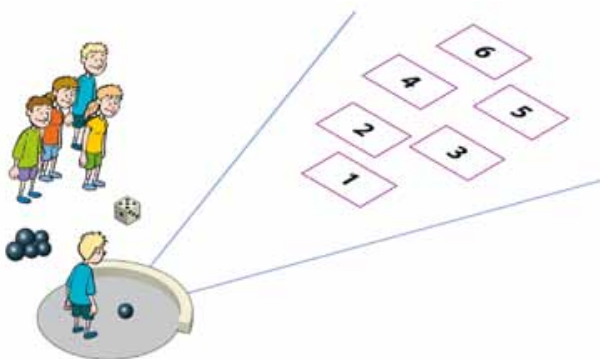
- 4 pylonen
- Hark
- 10 hoedjes (5 kleuren)

Lesvoorbeeld 4: springen (vervolg)

Dobbelstoten**W1**

- Je hebt zes kogels van verschillende gewichten tot je beschikking.
- In het veld zijn zes vakken met zes getallen.
- Iemand gooit met de dobbelsteen.
- Het aantal ogen bepaalt in welk vak gestoten moet worden.
- Lukt het, dan scoren jullie het aantal punten waar het vak voor staat.
- Jullie bepalen zelf wie, met welke kogel, gaat stoten.
- Per ronde moet iedereen aan de beurt komen.
- Kogels mogen tussendoor niet teruggehaald worden.

Hoeveel punten dobbelen en stoten jullie bij elkaar?

Organisatie**Materiaal**

- Materiaal om vakken te maken
- Zes kogels (2x 2 kg.; 3x 3 kg.; 1x 4 kg.)

Lesvoorbeeld 5: werpen