



Samenspel, van spelen tot spel (2)

'Samenspel' is mijn visie op het lesgeven in bewegen & sport in de onderbouw van het voortgezet onderwijs (havo/vwo). Die ik heb verwerkt tot een methode. De achtergronden en visie zijn beschreven in het artikel 'Samenspel van spelen tot spel' In Lichamelijke Opvoeding 10. In dit artikel geef ik enkele voorbeelden van uitwerkingen in de praktijk.

Door: Jennifer Nuij

Doel

Het doel van de methode is het aanbieden van een 'kant-en-klaar' lesprogramma voor de onderbouw vanuit de visie 'Samenspel' (jaarplanning, leerlingvolgsysteem, kant-en-klare lessen met een thema, bijvoorbeeld samenspel, basketbal, leerjaar 1, les 1, thema passen en vangen). De methode is een middel om het opstarten van een carrière als docent bewegingsonderwijs in het VO te vergemakkelijken. Het is een fundament waarop studenten en/of startende docenten hun eigen 'huis' kunnen gaan bouwen. Deze methode moet dus de nodige houvast geven: zo zou het kunnen, ga er maar eens mee spelen en maak het je eigen. Het is een startpunt. Deze methode zou studenten meer inzicht moeten geven in startniveaus, methodische stappen en de daadwerkelijke schoolsituatie. Daarnaast biedt de methode dus lesideeën

Klassikaal en in zelfstandig in vakken

In de methode worden alle elementen ofwel 'spel'vormen aangeboden als klassikale lessen, van 'hoogspringen' tot 'streetdance'. Daarnaast zijn vijftien combinatielessen uitgewerkt. Dit zijn lessen waarbij in vakken wordt gewerkt. De drie themalessen uit het artikel zijn dus praktische uitwerkingen en tevens voorbeelden van de visie van 'Samenspel'. De klassikale lessen kunnen ook in vakken gegeven worden. Het is dan aan de docent om te beslissen welke thema's en opdrachten er worden gecombineerd. Tot slot omschrijft de methode een positieve, stimulerende houding van de docent. Er wordt een beroep gedaan op de eigen verantwoordelijkheid van de leerling(en) in de vorm van uitdagingen bijvoorbeeld het zelf mogen kiezen van een beweegsituatie (zie voorbeeldles hurkwendsprong). De docent laat de leerlingen ook zelf uitzoeken wat de leermomenten zijn en/of hoe er beter bewo-

gen kan worden. Dit uit zich in korte, duidelijke instructies met maximaal twee aanwijzingen en korte tussenevaluaties in pauzementen of wisselmomenten. Hierbij benadrukt de docent wat hij al ziet en daarna wat er nog beter kan.

In drie van de vier voorbeeldlessen zal de bewegingssituatie ingericht zijn op klassikaal lesgeven. In de laatste voorbeeldles zal de bewegingssituatie ingericht zijn op het zelfstandig werken in drie vakken.

In de serielessen wordt ingegaan op de methodiek, didactiek, differentiatie en begeleiding van de docent.

De eerste voorbeeldles is: de hurkwendsprong met uitbouw tot arabier.

De tweede voorbeeldles is: basketbal.

De derde voorbeeldles is: stoeien.

De vierde voorbeeldles is: combinatieles.

Het organiseren van gewenst gedrag kan met behulp van de volgende punten:

- goede voorbereiding (creëer uitdagende doch dwingende situaties)
- duidelijke instructies (de opdracht, het doel van de opdracht, de regels/afspraken om tot het doel te komen en wat te doen als het doel bereikt is, ook duidelijk voor een auti in de gym!)
- het aanbrengen van structuur (het gebruik van bijvoorbeeld dezelfde kleur pionnen bij eenzelfde oefening)
- benoemen van het gewenste gedrag ('ik wil bij een man-to-man verdediging graag zien dat je zo snel mogelijk naar je eigen verdediger toe gaat, als jouw team balverlies heeft!').

Voorbeeld 1, spelen met natuurlijke elementen, hurkwendsprong

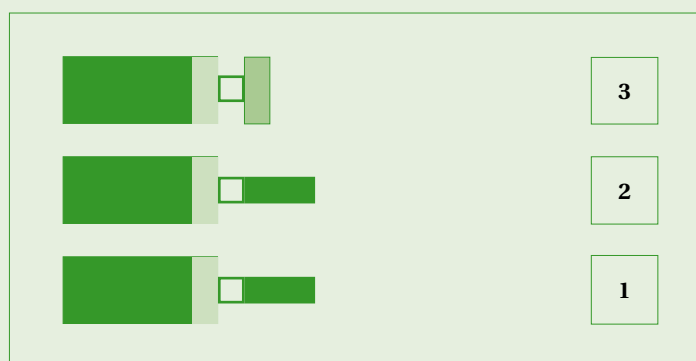
Leerjaar 1

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
	Steunspongen	Hurkwendsprong met kast en trampoline, met uitbouw naar flakflik (pionnen) Stap 1 tot en met 3 (zie kijkwijzer handstand)	Barani

Leerjaar 2 en 3

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
	Steunspongen	Hurkwendsprong met kast en trampoline, met uitbouw naar flakflik (pionnen) Stap 1 tot en met 5 (zie kijkwijzer handstand)	Barani

Plattegrond



Beginsituatie: streksprong in drie situaties waarbij alle drie de situaties hetzelfde zijn (met aanloop op verhoogd vlak)

Aanpassen beginsituatie: weghalen van een of meerdere verhoogde aanloopvlakken. Deze worden vervangen door een klein matje in de breedte.

Uitbouwen beginsituatie: neerzetten van kasten (hoogste kast-deel).

De leerlingen nemen zelfstandig deel aan een van de drie bewegingssituaties op hun eigen niveau. De leerlingen delen zichzelf naar eigen inzicht in, maar kunnen door de docent alsnog worden

doorverwezen naar een andere situatie.

Niveau 1: leerlingen die denken wat meer hulp nodig te hebben.

Niveau 2: leerlingen die denken wat minder hulp nodig te hebben.

Niveau 3: leerlingen die denken weinig hulp nodig te hebben.

De leerlingen mogen gedurende de hele oefenperiode wisselen van niveau. Zo kunnen leerlingen in niveau 3 ook ervaren hoe het is om met een verhoogd aanloopvlak te springen (leerlingen behouden meer sprongkracht).

Binnen de drie niveaus wordt dezelfde opdracht uitgevoerd. De niveaus verschillen in de mate van begeleiding en de snelheid waarmee de opdrachten worden doorlopen. Niveau 1 kenmerkt zich door deelname van de 'zorg'leerlingen, de leerlingen die dreigen de kerndoelen niet te halen (zie *Basisdocument*).

De leerlingen kunnen in groepjes elkaar beoordelen op de sprong (zie beoordelingsschema).

Er zijn vijf criteria waarop de leerlingen beoordeeld kunnen worden. Per criterium kunnen maximaal twee punten worden toegekend ($5 \times 2 = 10$). Bij punt 4 zijn vier criteria die elk een halve punt waard zijn. Als een groep klaar is, roepen zij de docent. De docent kan vervolgens een steekproef uitvoeren om te kijken hoe de beoordeling is van de desbetreffende leerlingen. Zo kunnen eventuele cijfers zelfstandig worden aangepast.

Hurkwendsprong

Taakuitleg

Spring met twee voeten in het midden van de trampoline, zet je handen achter elkaar op de kast, vingers wijzen in de lengterichting van de kast, en landt op twee voeten op de mat met je buik naar de kast.

Uitbreiding taak: als het goed gaat mag je een pion neerzetten of neerleggen (stimuleren hoogte en vormspanning).

Makkelijker maken

Op de kast landen mag ook.

Het stappenplan voor de 'zorgleerlingen' wordt vereenvoudigd.

Stap 1: zet met twee voeten af op de trampoline, handen plat en ingedraaid op de kast en landen knieën/voeten op de kast.

Stap 2: zet met twee voeten af op de trampoline, maak daarbij sterke benen (benen blijven gestrekt, gespannen) en sterke armen (niet door je armen zakken). Land met voeten op de kast.

Stap 3: zie 2, land op voeten op de mat.

Stap 4: zie 2, land op voeten op de mat met de buik naar de kast.

Makkelijker maken





Moeilijker maken!



Nog moeilijker!



Sprong!

Moeilijker maken

- 1 Zie taakuitleg: probeer je schouders boven je handen te krijgen
- 2 idem als 1: probeer je heupen boven je schouders te krijgen
- 3 idem als 2: probeer je voeten boven je heupen te krijgen (gestrekt over de kast, arabier)
- 4 de trampoline wordt iets van de kast afgeschoven zodat er een langer aanzweefmoment ontstaat. Ook kan het steunvlak worden vergroot door bijvoorbeeld meerdere kasten met daarop een mat achter elkaar te plaatsen.

Groepsbegeleiding: klassikaal/groepsvoorbeeld en/of aanwijzing (zie individueel).

Begeleiding/hulpverlening door de docent

Groot complimenteren!

Individuele begeleiding (aanwijzingen om beter te leren springen):

- a twee voeten in het midden van de trampoline
- b sterke benen in de trampoline
- c probeer omhoog af te zetten, niet naar voren
- d ver inspringen in de trampoline
- e sterke armen, niet door je armen zakken
- f vormspanning, maak alles sterk
- g probeer je lang te maken
- h benen bij elkaar
- i landen op je voeten, met je buik naar de kast.

Beoordeling door de leerling

Stap 1: vul je naam in op het beoordelingsformulier.

Stap 2: lees de beoordelingspunten door. (Beoordelingspunten invullen).

Stap 3: oefen een paar rondjes voordat je gaat beoordelen.

Stap 4. voor elk beoordelingspunt mag je maximaal twee punten geven. $5 \times 2 = 10$. Je mag dus ook één punt of een half punt geven.

Daarnaast mag je bij elk beoordelingspuntje aangeven of je maatje deze TOP heeft gedaan, of dat je maatje er nog even extra op moet letten (TIP). Dit mag je omcirkelen.

Stap 5: reken het eindcijfer uit.

Stap 6: als iedereen een totaalcijfer heeft, roep je de docent. Hij kijkt of bespreekt met jullie de cijfers.

Aandachtspunten op beoordelingsformulier.

De leerling:

- 1 zet af met twee voeten in de trampoline
- 2 zet de handen plat op de kast met de vingers naar de muur
- 3 heeft vormspanning (is gespannen)
- 4 heeft de benen bij elkaar en is recht:
 - a handen plat op kast
 - b schouders boven handen
 - c heupen boven handen
 - d voeten boven heupen, handen
- 5 landt op twee voeten met de buik naar de kast.

4-3 met dribbel en recht van aanval





Sprong 9

Voorbeelden 2, samenspelen spelvormen, basketbal

Element	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3
Samenspelen			
Basketbal	Passen en vangen 3-3 zonder dribbel 3-3 met dribbel Doelen (set-shot/lay-up vanuit stilstand) Regels: lopen, non-contact, second dribbel	Lay-up vanuit dribbel Jump shot, Passeren, Positiespel 4-4/5-5 op 1/3 of 1/2 veld Man to man verdedigen (eigen helft) Regels: lopen, non-contact, second dribbel.	Rebound, 2 -1/3-2, Positiespel 5-5 heel veld Man to man of zoneverdediging Regels: lopen, non-contact, second dribbel.

Leerjaar 1

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
Samenspelen	Basketbal	Chest pass, bounce pass, vangen, eigen manier doelen, 3-3/4-3 half veld zonder dribbel, regels: lopen, non-contact, second dribble.	5-5 officieel veld, officiële regels

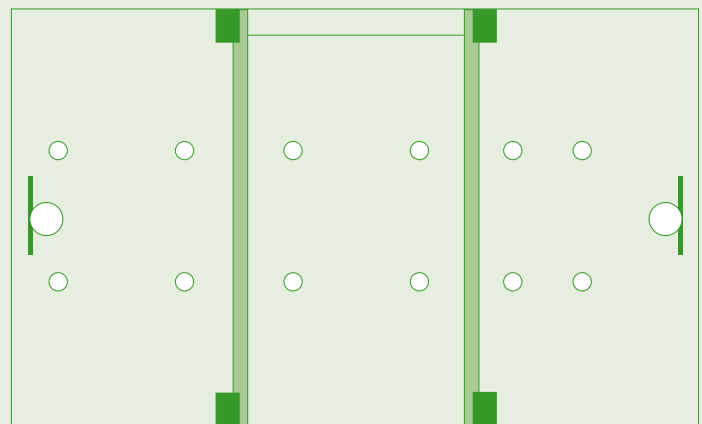
Leerjaar 2

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
Basketbal	Basketbal	Passen en vangen, set-shot, lay-up, man to man verdedigen, 5-5 met dribbel	5-5 officieel veld, officiële spelregels

Leerjaar 3

Element	Onderwerp	Onderdeel	Transfer
Samenspelen	Basketbal	Rebound, 2 -1/3-2, positiespel, man to man of zoneverdediging, regels: lopen, non-contact, second dribbel.	5-5 officieel veld, officiële spelregels

Basketbal: thema passen en vangen leerjaar 1



Beginsituatie: passen in viertallen of vijftallen, twee aan de ene kant van de zaal, twee aan de andere kant (tevens heterogene partijen!). Per veld zijn er dus twee groepjes. Een groepje krijgt alvast lintjes om.

Aanpassen beginsituatie: weghalen pionnen.

Uitbouwen beginsituatie: creëer plaatsen waar je recht van aanval krijgt. De twee buitenste velden krijgen twee kleine matjes. Het middelste veld krijgt een 'zone' aangezien dit een langer, maar smaller veld is. In de zone mag alleen de aanvallende partij komen.

Voor de hele les geldt: de bal mag alleen onderschept worden uit een pass; armlengte verdedigen.

Warming-up

a Viertallen (twee ballen): chestpass, bounce pass, overhead. Na de pass ren je achter je bal aan en sluit je aan bij het andere rijtje.



Stap



Duw

b Wedstrijdje: welk groepje heeft als eerste dertig chestpasses gegeven? Zitten als je klaar bent.

c Twee ballen per groepje: rijtje één geeft chestpasses, rijtje twee geeft bouncepasses. Daarna wisselen.

Kern

1 Tienbal/vijfbal met oplopende weerstand. Na tien keer over spelen mag er een nieuwe verdediger bij (beginnen zonder verdedigers). Bij balverlies of tien punten gaat de bal naar de andere partij.

2 Tienbal/vijfbal met oplopende weerstand waarbij na elke tien keer passen één doelpoging gedaan mag worden. Zowel de aanvallende partij als de verdedigende partij mogen de bal veroveren en daarna verder spelen.

Eindspel

Oplopende weerstand zonder verdediger



Oplopende weerstand met twee verdedigers



Drie tegen drie op een derde van de zaal. Zonder dribbel, met recht van aanval. Na een doelpunt wordt bij beide partijen gewisseld. Wissels kunnen als scheidsrechters worden ingezet.

In artikel 3 in een volgende *Lichamelijke Opvoeding* komen voorbeelden 3 en 4 aan bod over stoeien en een voorbeeld van een combinatieles met werken in drie vakken.

Correspondentie: j.nuij@damstede.net

Topics 2011

Ieder blad heeft een onderwerp dat centraal staat. We willen je alvast op de hoogte brengen van de topics van komend jaar. Mocht je interesse hebben iets te schrijven, of weet je iemand die over een onderwerp wat te vertellen heeft, dan kun je contact opnemen met de redactie. De datum achter het topic geeft aan wanneer de kopij bij de redactie met zijn.

LO 1: Sportkader opleidingen (8 december)

LO 2: Lectoraat-/onderzoek; wat zegt dat voor een docent (26 januari)

LO 3: Olympisch plan, grote evenementen organiseren, WK (23 februari)

LO 4: Toekomstvisie van het vak (30 maart)

LO 5: Europa (internationalisering) (27 april)

LO 6: Leerlingenvolgsystemen (25 mei)

LO 7: Gaming en sport (29 juni)

LO 8: Didactiek (31 augustus)

LO 9: Nog in te vullen (28 september)

LO 10: Speciaal onderwijs (26 oktober)

LO 11: Leermiddelen met methodes (23 november)

Correspondentie: redactie@kvlo.nl

