

P



Individueel gooien en vangen in tchoukframe

Onlangs is uitgekomen het boek 'Bewegingsonderwijs aan ZML'. Hierin worden leerlijnen beschreven voor het bewegingsonderwijs aan zeer moeilijk lerenden. Centraal staan de volgende vragen.

- Wat willen we de leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs op een zml-school leren?
- Welke activiteiten maken de leerprocessen mogelijk?
- Hoe kan de vakleraar hierbij passende leerhulp geven?

In een artikel elders in dit blad worden enkele belangrijke uitgangspunten van het boek beschreven. Als illustratie wordt uit de leerlijn Jongleren het bewegingsthema Werpen en vangen genomen en in dit praktijkartikel beschreven.

Door: Marco van Berkel e.a.

Arrangement

Materiaal:

- tchoukframe, indien mogelijk twee tchoukframes naast elkaar
- rubberen tegels als werpplaatsen op verschillende afstanden van het tchoukframe
- verschillende ballen in een bak
- zandloper van twee minuten.

Groepsamenstelling: één leerling per tchoukframe.

Veld: 5 x 5 meter.

Activiteit

'Gooi de bal vanaf een tegel, in de tchouk en vang de bal.'

Regels

Let op het volgende:

- je kiest zelf een werpplek
- als je de bal drie keer hebt gegooid en gevangen mag je een andere tegel uitkiezen
- na twee minuten mag de volgende

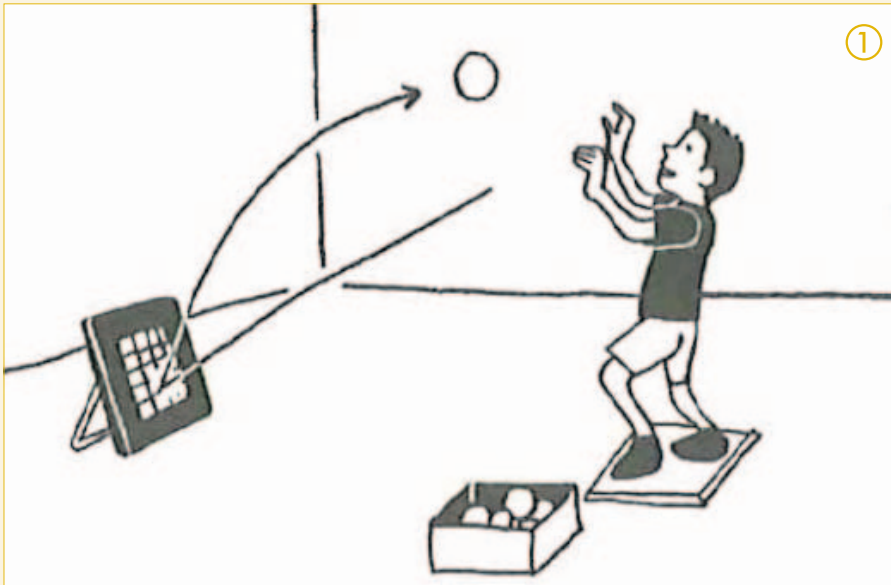
- wachtbank voor de wachters
- als je klaar bent, leg je de bal terug in de bak.

Wat gaat eraan vooraf?

Er kan eerst geoefend worden met:

- vangen van een makkelijk aangespeelde bal
- stuiten en vangen van een bal
- vangen van een langzame bal.

Niveau	Uitvoeringswijze
Zorg	Gooit de bal met een langzaam tempo in de tchouk en vangt de bal nauwelijks
1	Gooit de bal in de tchouk waardoor de bal geregeld kan worden gevangen
2	Gooit de bal in de tchouk en vangt vrijwel altijd de bal
3	Gooit de bal met verschillende tempo's en op verschillende plekken in de tchouk en kan de bal daarna meestal vangen



Leerhulp aan de zwakke bewegers

Kenmerkend voor het bewegingsgedrag van een zwakkere jongleerder (nog geen niveau 1) is:

- gooit de bal te zacht in de tchouk
- vangt de bal alleen na een stuit
- blijft op een plek staan om de bal te vangen
- gooit de bal te hoog in de tchouk waardoor de bal niet gevangen kan worden.

Het reguleren van de activiteit door de leerlingen

In deze activiteit kunnen de volgende reguleringsdoelen goed aan de orde worden gesteld:

- tijd bijhouden door een wachter
- een ander gaan helpen
- spelen met puntentelling
- wachten op de beurt.

Uit: *Bewegingsonderwijs aan ZML* (Jan Luiting Fonds).

Correspondentie: m.vanberkel@slo.nl

Uitvoeringswijze	Leerhulp
Gooit de bal te zacht in de tchouk	<ul style="list-style-type: none"> • De werpplek dichterbij leggen. • De bal bovenhands en harder in de tchouk laten gooien. • Samen de bal in de tchouk gooien (fysiek ondersteunen). • Andere activiteit kiezen bijvoorbeeld ver gooien.
Blijft op een plek staan om de bal te vangen	<ul style="list-style-type: none"> • Een grotere werpplek maken (mat). • De werpplek weghalen. • 'Je mag van de plek af om de bal te vangen'.
Gooit de bal met twee handen in de tchouk	<ul style="list-style-type: none"> • De leerkracht gooit in de tchouk, de leerling vangt. • De werpplek verder weg leggen. • De leerling hard laten gooien, de leerkracht vangt de bal.
Is regelmatig te laat om de bal te vangen	<ul style="list-style-type: none"> • De werpplek verder weg leggen. • De bal laten vangen na een stuit. • Samen overspelen in de tchouk.

Uitvoeringswijze	Leerhulp
Vangt de bal meestal op iedere werpplaats	<ul style="list-style-type: none"> • Op de werpplek blijven staan tijdens het gooien en vangen. • Trucs laten doen. • Samen met iemand laten sparren.
Gooit de bal met verschillende tempo's naar de tchouk	<ul style="list-style-type: none"> • Een serie van zacht naar hard gooien laten maken en toch de bal vangen.
Gooit de bal op verschillende plaatsen in de tchouk	<ul style="list-style-type: none"> • Verschillende mikpunten in het vlak op de tchouk zetten om op te gooien.
Vangt de bal vaak die moeilijk aankomt	<ul style="list-style-type: none"> • Samen met iemand laten sparren.

Kenmerkend voor het bewegingsgedrag van een jongleerder op niveau 1 is:

- gooit de bal met twee handen in de tchouk
- is regelmatig te laat om de bal te vangen.

Leerhulp aan de betere bewegers

Kenmerkend voor het bewegingsgedrag van een jongleerder op niveau 2 is:

- vangt de bal meestal op iedere werpplaats
- gooit de bal bovenhands.

Kenmerkend voor het bewegingsgedrag van een jongleerder op niveau 3 is:

- gooit de bal met verschillende tempo's naar de tchouk
- gooit de bal op verschillende plaatsen in de tchouk
- vangt de bal vaak die moeilijk aankomt.