

Leermiddelen digitaal en direct toegankelijk (4)

De site Wikiwijs.nl geeft toegang tot leermiddelen voor verschillende vakken. Ook voor lichamelijke opvoeding. Docenten en studenten kunnen via deze site 'halen en brengen'. Dat betekent dat iedereen er leermiddelen kan plaatsen maar ook kan zoeken naar leermiddelen. Je hebt een zogenaamde 'Entree'-gebruikersnaam en -wachtwoord nodig om toegang te krijgen. Veel collega's hebben dit al via hun school waardoor er weinig in de weg staat Wikiwijs te gebruiken.

Door: Hjalmar Zoetewei en Maarten Massink

In *Lichamelijke Opvoeding 7, 9 en 10* (2014) hebben we enkele voorbeeldleermiddelen opgenomen. In dit artikel wil de redactie je meer voorbeelden laten zien van inzendingen. Ze zijn afkomstig van wikiwijs.nl en gymleraren.nl.

Je krijgt toegang tot de site via kvlweb.nl. Als je in *Wikiwijs* bent kun je klikken op *lesmateriaal*, dan op *voortgezet onderwijs* (Let op:

hier staat ook materiaal voor het basisonderwijs), gevolgd door het aanklikken van het vak *Lichamelijke Opvoeding*. Als je daarna op het zoekicoontje klikt krijg je veel resultaten van leermiddelen. Door meer zoekopties aan te klikken kun je filters inschakelen waarmee je het zoeken kunt specificeren.

Soms staan er leuke ideeën om in je les uit te proberen bijvoorbeeld een stappenplan

voor kastspringen (na vorige keer in *LO 10* handstanddoorrollen) van Heleen de Witte. Het zijn heldere lesbrieven met duidelijke opdrachten en illustraties, waarin leerlingen stap voor stap zelfstandig verder kunnen werken met duidelijke voorwaarden en aandachtspunten. De teksten van de lesbrieven zijn in deze opmaak gecomprimeerd. ◀■

Leskaart kastspringen

Stap 1:

- plaats een kast met daarvoor de springplank en met daarachter een dikke mat → *foto 1*
- loop rustig aan en zet met twee voeten af op de springplank → *foto 2*
- plaats je handen op de bovenkant van de kast → *foto 3*
- land op je knieën → *foto 4*.

Aandachtspunten:

- zet met twee voeten af op de plank
- kijk naar voren als je springt
- plaats je handen op de bovenkant en niet aan de zijkant van de kast.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 2:

- twee voeten afzetten
- naar voren kijken
- landen op je knieën.

→ Lukt dit dan mag je door naar stap 2.



Foto 1

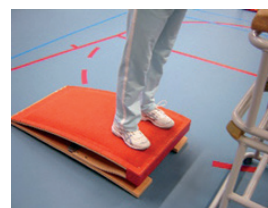


Foto 2



Foto 3



Foto 4

Leskaart kastspringen

Stap 2:

- plaats een kast met daarvoor de springplank en met daarachter een dikke mat → *foto 1*
- neem een rustige aanloop en zet met twee voeten af op de springplank → *foto 2*
- plaats je handen vooraan op de kast
- landen op de kast met *twee voeten* → *foto 3*.

Aandachtspunten:

- zet met twee voeten af op de plank
- kijk naar voren als je springt.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 3:

- twee voeten afzetten
- naar voren kijken
- landen op je voeten.

→ Lukt dit dan mag je door naar stap 3.



Foto 1

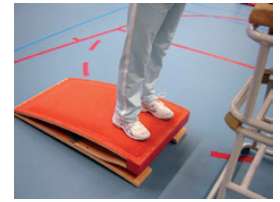


Foto 2



Foto 3

Leskaart kastspringen

Stap 3:

- plaats een kast met daarvoor de springplank en met daarachter een dikke mat → *foto 1*
- neem een wat snellere aanloop en zet met twee voeten af op de springplank → *foto 2*
- plaats je handen op het midden van de kast (dus verder weg) → *foto 3*
- landen op je voeten verder weg op de kast → *foto 3*.

Aandachtspunten:

- zet krachtig af met twee voeten
- steek je armen naar voren als je springt → *tekening*
- plaats je handen ver weg.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 4:

- je handen zijn op het midden van de kast gekomen
- landen op twee voeten
- naar voren kijken.

→ Is dit gelukt dan mag je door naar stap 4.



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Contact:

hjalmar.zoetewei@kvlo.nl
maarten.massink@kvlo.nl

Leskaart kastspringen

Stap 4:

- plaats een kast met daarvoor de springplank en met daarachter een dikke mat → *foto 1*
- vraag een hulpverlener om je te helpen
- maak een wat snellere aanloop en zet met twee voeten af op de springplank
- plaats je handen achterop de kast → *tekening 1*
- je voeten landen ook op het achterste deel van de kast
- de hulpverlener houdt jou de hele tijd vast aan de bovenarm en zorgt ervoor dat jij niet valt → *foto 2*.

Aandachtspunten:

- zet krachtig af met twee voeten
- steek je armen naar voren als je springt → *tekening 2*
- plaats je handen achterop de kast
- kijk naar voren.

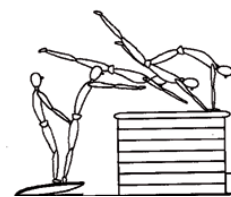
Voorwaarden om door te mogen naar stap 5:

- je handen zijn achter op de kast gekomen
- landen op twee voeten achter op de kast
- naar voren kijken.

Is dit gelukt dan mag je door naar stap 5.



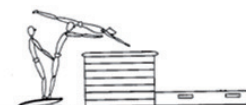
Foto 1



Tekening 1



Foto 2



Tekening 2

Leskaart kastspringen

Stap 5:

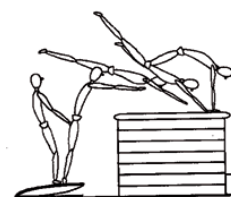
- plaats een kast met daarvoor de springplank en met daarachter een dikke mat → *foto 1*
- vraag een hulpverlener om je te helpen
- maak een wat snellere aanloop en zet met twee voeten af op de springplank
- plaats je handen achterop de kast → *tekening 1*
- je voeten komen nu niet meer op de kast maar landen op de grond achter de kast → *tekening 2*
- de hulpverlener staat op de mat en vangt jou op als je valt. Doe een stapje naar achteren als het goed gaat → *tekening 3*.

Aandachtspunten :

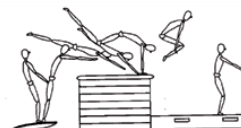
- handen goed naar voren wijzen als je springt
- handen achter op de kast plaatsen
- voeten gaan tussen je armen door
- kijk naar voren.



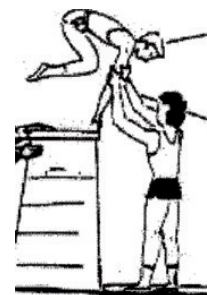
Foto 1



Tekening 1



Tekening 2



Tekening 3