



WERPEN (ATLETIEK) IN HET BASISDOCUMENT ONDERBOUW VO

In dit artikel uit het Basisdocument VO gaat het over de leerlijn werpen. In vorige artikelen heeft u kennis kunnen maken met andere activiteiten uit dit boek. Ook hier hebben we ervoor gekozen om dezelfde opbouw te laten zien zodat de consistente structuur in het document steeds duidelijker wordt.

We laten een aantal kernactiviteiten zien zowel uit de oriëntatie- als uit de uitbouwperiode. Bij sommige kernactiviteiten staan ook de deelnameniveaus vermeld.

Door: Dic Houthoff

DEELNAMENIVEAUS

De deelnameniveaus worden beschreven voor twee perioden: de oriëntatie- en de uitbouwperiode. Er worden vier deelnameniveaus beschreven: basis-, vervol-, gevorderd en zorgniveau. Basisniveau moet door vrijwel alle leerlingen haalbaar zijn. Vervolniveau is voor ongeveer de helft van de klas haalbaar, terwijl de gevorderden zo'n 20% van de leerlingen zijn. Het zorgniveau is de kleinste groep: deze leerlingen hebben moeite om succesvol mee te doen op het basisniveau. Zij komen in aanmerking voor extra ondersteuning.

'Hoe manifesteren zij zich in een aangeboden kernactiviteit...?'

De beschrijving van de kernactiviteiten en de daarbij verschillende beschreven deelnameniveaus is bedoeld om docenten een beeld te geven hoe hun leerlingen op verschillende niveaus kunnen deelnemen binnen de beschreven kernactiviteiten. De in het document gekozen voorbeelden zullen voor velen bekend voorkomen en zijn ook als zodanig bedoeld. Iedere sectie is vrij om eigen kernactiviteiten te kiezen maar het is wel zaak om te kijken op welk deelnameniveau de leerlingen actief zijn.

'ELKE KANT HEEFT TWEE MEDAILLES...'

Een eerste indruk bij het lezen van het document zou kunnen zijn: 'Wat is hier nou het vernieuwende aan...?!'
'De meeste activiteiten doen we toch al...!'

Dezelfde kant van de andere medaille geeft wellicht een ander beeld te zien.

Waarom zouden we die LO-activiteiten die bij kinderen een positieve beleving oproepen weglaten? Zonde van al het werk dat door docenten in de loop van de jaren is ontwikkeld en uitgeprobeerd.

Wat is dan het vernieuwende?

- Het opnemen van actuele sportactiviteiten in het onderbouwprogramma. Zoals golf, klimmen, skaten, mountainbiken e.d. Maar dat gebeurt al volop bij LO1? In het document staat beschreven hoe en waarom het zou kunnen in de onderbouw.
- LO zou meer sportoriënterend moeten zijn. Wat anders is dan sportgericht. Zie het begin van ieder nieuw hoofdstuk met de verwijzing naar 'Verschijningsvormen'.
- Voor het eerst een uitgewerkte beschrijving van deelnameniveaus van de leerlingen binnen een (kern)activiteit. Die

4.3 WERPEN (ATLETIEK)

Versrijningsvormen

Werpen is de verzamelaar voor werpen, stoten en slingeren. Leerlingen komen werpen op verschillende manieren tegen in de bewegingscultuur. Er wordt geworpen om te mikken (darten, jeu de boules, bowlen), afstand te overbruggen (atletiek werpnummers), een voorwerp lang in de lucht te houden / te laten zweven (frisbee, boemerang).

Eenhandig werpen kan met werpring, diskgolf, fietsband, nockenbal, softbal, red spear en kunststofspeer. Tweehandig werpen kan met een medicinbal, slingerbal of slingerkogel. Werpen kan ook met hulpmiddelen, zoals een lacross-stick of scoop. Andere werpmaterialen worden gebruikt bij folklorale spelen, zoals het boomstamwerpen en hamerslingeren bij Schotse spelen. Tenslotte zien we kinderen sneeuwballen gooien en steentjes keilen over water.

Hoofduitdaging

Bij werpen is de hoofduitdaging dat de werper zodanig werpt, slingert of stoot dat het voorwerp een bepaalde afstand haalt. Hoe langer het voorwerp door de lucht zweeft, hoe verder het zal komen. Echter het halen van een afstand is niet voor alle leerlingen uitdagend en niet steeds voor herhaling vatbaar. Een alternatief is om leerlingen de uitdaging te laten onderkennen van het in de lucht laten zweven van een voorwerp. Het gaat daarbij niet zozeer om het halen van een bepaalde afstand, maar meer om de werper het gevoel te geven dat een voorwerp zo lang mogelijk in de lucht zweeft. Het afstandwerpen en laten zweven van een voorwerp komen naast elkaar en aansluitend op elkaar terug bij de (kern)activiteiten.

Bewegingsthema's

Voor school kiezen we voor de volgende bewegingsthema's voor werpen:

- Werpen: het werpen van een voorwerp, zodat deze lang door de lucht zweeft en een bepaalde afstand haalt (vormen: speerwerpen, nockenbalwerpen, balwerpen).
- Slingeren: het slingeren van een voorwerp, zodat deze lang door de lucht zweeft en een bepaalde afstand haalt (vormen: balslingeren, discusswerpen, werpring slingeren).
- Stoten: het stoten van een voorwerp, zodat deze lang door de lucht zweeft en een bepaalde afstand haalt (vormen: kogelstoten, medicinbalstoten).

Fasering

We onderscheiden de volgende fasen binnen de hoofduitdaging.

Werpfase:

- Hanteren: de greep en beginhouding.
- Versnellen: het versnellend voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien om uit te komen in de afworpsstand.
- Afwerpen: het vanuit de afworpsstand omzetten van de snelheid van de versnellingsfase in een werp-, slinger- of stootactie.

Resultaafase:

- Zweven: het zweven van het voorwerp door de lucht.
- Landen: het landen van het voorwerp in een bepaalde richting en over een afstand.

Bandbreedte

Binnen werpen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen. Er zijn leerlingen die een voorwerp niet goed hanteren (greep, beginhouding), in de voorbereiding weinig versnellen (door voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien), slecht uitkomen in de afworpsstand en met weinig actie afwerpen. Hierdoor zweeft het voorwerp kort door de lucht en landt over een kleine afstand. Daarnaast zijn er leerlingen die een voorwerp makkelijk hanteren (greep, beginhouding), in de voorbereiding optimaal versnellen (door voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien), goed uitkomen in de afworpsstand en met veel actie afwerpen. Hierdoor zweeft het voorwerp lang door de lucht en landt over een grote afstand.

Deelnememogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in zaken als: werpmateriaal (makkelijk/ moeilijk te hanteren, licht/zwaar, voorwerp dat wel/niet zwaait, slingert of makkelijk zweeft door de lucht), met of zonder voorbereiding (standworp; met weinig of veel versnelling voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien), werptechniek, werpstand (klein/groot) en aantal pogingen.

Bij de keuze van de kernactiviteiten is steeds gekozen voor de volgende ordening. In de oriëntatieperiode gaat het om 'raken' van werpmateriaal middels het mikken of het werpvoorwerp zo lang mogelijk door de lucht laten zweven. In de uitbouwperiode gaat het om afstandwerpen.

vragen en bevestiging op kan roepen voor de docent: 'Wat goed om te zien dat bijna iedereen het basisniveau haalt. De opbouw en inhoud van de lessen heeft de leerlingen geraakt. En de 'afsluitende' kernactiviteit is voor hen precies goed'.

- Een bredere visie op gezond bewegen vertaald in veilig bewegen, vitaal bewegen en fitter bewegen.
- De vier sleutels als verschillende invalshoeken voor de lesinhoud te weten: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven.
- Het document is geen methode. Dus kan iedereen werken vanuit de eigen werksituatie en de inhoud op maat gebruiken. Maar het zou wel moeten leiden tot een positieve kritische blik naar het eigen LO-programma.

Een leuk werpspel tot slot...

'De knuppel in het ...'

Correspondentie: dico_t_houthoff@zonnet.nl

Rectificatie

De praktijkartikelen atletiek 'Lopen (1, 2 en 3) van hinderloopen (BO) naar hordelopen (VO)' die verschenen zijn in jaargang 2007 nummer 10, 11 en 12, zijn geschreven door Dico Rouw en Bas Baremans. Bij de artikelen stond alleen de naam van Dico Rouw vermeld.

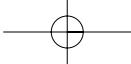


FOTO: ANITA RIEMERSMA

De meeste activiteiten doen we toch al...

Oriëntatieperiode (3 klokuren)

Kernactiviteiten werpen

• Mikken (buiten)

Arrangement

Speer of nockenbal / softbal.

Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).

Afwerpcirkel met diameter van 12 meter in het midden van het veld met vier afwerpplaatsen naar de vier hoekpunten.

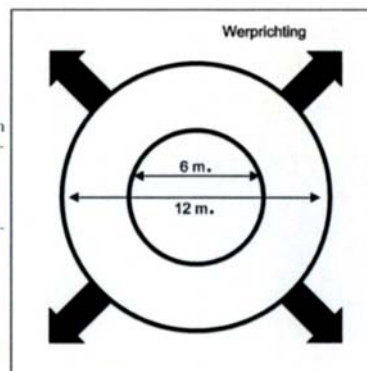
Vier groepjes van vier leerlingen met ieder groepje twee werpmaterialen.

Wercirkel van 12 meter met daarbinnen een wachterscirkel van 6 meter.

Bij ieder station een andere mikopdracht: er in of er door.

Opdracht

Mik het werpmateriaal door of in het mikobject en tel scores. Op een centraal signaal werpmateriaal halen en doordraaien naar het volgende station.



• Mikken (in de zaal)

Arrangement

Groepjes van vier leerlingen met twee kunststofsperen.

Afwerpplaats en wachtplek markeren.

Zaal met mikobjecten op 10 meter zoals hoepels en kranten.

Opdracht

Mik de kunststofspeer door, tegen of in het mikobject en tel de scores.

• Speerwerpen (buiten)

Arrangement

Speren van 600 gram.

Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).

Pilonnen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.

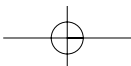
Afstand tussen de afwerpplaatsen is drie meter.

Wachters zes meter achter de afwerpplaats.

Opdracht

Werp de speer, zodat de speer ruim door de lucht zweeft en met de punt in grond landt.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Hanteren	Staat ingedraaid en houdt de speer zodanig vast dat deze dicht langs het lichaam schuin omhoog en in de werprichting wijst	Leunt achterwaarts en haalt speer ver vanachter vandaan	Greep en beginhouding zijn zodanig dat er een spanningsboog ontstaat die wordt gebruikt bij het werpen	Greep en beginhouding zijn zodanig dat de speer niet in de werprichting en/of niet schuin omhoog wijst



Versnellen	Loopt in hetzelfde tempo aan, romp blijft ingedraaid en speer blijft in werprichting	Loopt versnellend aan met vijfpas en stopt snelheid voor de afwerpfase	Loopt versnellend aan en blokkeert de versnelling voor de afwerpfase	Loopt in de aanloop aan de speer voorbij met vroegtijdig indraaien van de romp in de werprichting, speer raakt uit de werprichting
Afwerpen	Werpt met geringe werpactie naar voren af, raakt speer matig	Werpt met behoorlijke werpactie naar schuin omhoog af, raakt speer behoorlijk	Werpt met versnelling in de werparm naar schuin omhoog af, raakt speer goed	Werpt met weinig werpactie af, raakt speer slecht
Zweven	Speer zweeft met vlakke boog met enige rotatie in baan van de worp	Speer zweeft met ruime boog in baan van de worp	Speer zweeft met zeer ruime boog in baan van de worp	Speer zweeft niet of nauwelijks en roteert in de lucht
Landen	Speer landt binnen de gestelde richting, soms met de punt in de grond en meestal weggedraaid van het verlengde van de werpbaan	Speer landt binnen de gestelde richting, regelmatig met punt in de grond en enigszins weggedraaid van het verlengde van de werpbaan	Speer landt binnen de gestelde richting, meestal met punt in de grond in het verlengde van de werpbaan	Speer landt snel, niet met de punt in de grond en over een kleine afstand

Kernactiviteiten slingeren

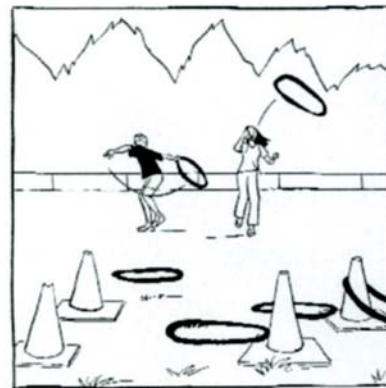
• Werpringslingeren met enkele voorzwaaien (buiten)

Arrangement

Werpring bij voorkeur van 1 kg. (of fietsband met een diameter liever kleiner dan een reguliere 28"-band).
Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).
V-opstelling met linkshandigen links en rechtshandigen rechts of mikken vanuit een centrale werpcirkel (zie hiervoor).
Pylonen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.
Afstand tussen de afwerpplaatsen is vijf meter.
Wachters op vijf meter achter de afwerpplaats.
Mikobjecten, zoals mikvakken of palen, op 10 meter.

Opdracht

Mik de werpring (eenhandig) vanuit zijwaartse stand na enkele voorzwaaien in of om het mikobject en tel de scores.



• Balslingeren met enkele voorzwaaien (buiten)

Arrangement

Slingerbal van 1 kg met 0,8 m. kabel en handvat of zware bal in netje.
Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).
Pylonen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.
Afstand tussen de afwerpplaatsen is 30 meter.
Wachters vijf meter achter de afwerpplaats.

Opdracht

Slinger de bal (tweehandig) uit zijwaartse spreidstand na enkele voorzwaaien en met uitstappen weg, zodanig dat de bal ruim door de lucht zweeft.

Kernactiviteiten stoten

• Mikken (in de zaal)

Arrangement

Binnenkogels 2, 3 en 4 kg.
Groepjes van vier leerlingen met twee binnenkogels.
Afwerpplaats en wachtplek markeren.
Zaal met mikobjecten op 5-8 meter, zoals op een hoepel en turnmat of over een verticale landingsmat op een turnmat.

Opdracht

Mik de kogel op het mikobject en tel de scores. Kan in de vorm van 'jeu de boules' gespeeld worden.

• Kogelstoten uit stand (buiten)

Arrangement

Kogels van 2, 3 en 4 kg.
Veld (minimaal 20 m. x 20 m.).
Pylonen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.
Afstand tussen de afwerpplaatsen is drie meter.
Wachters drie meter achter de afwerpplaats.

Opdracht

Stoot de kogel uit zijwaartse open stand met een ruime boog door de lucht.

