



LEIDINGGEVEN EN SAMENWERKEN CENTRAAL

Sportdag 5vwo

In de tweede fase krijgen de leerlingen bij LO te maken met het vervullen van verschillende rollen. Het verzorgen van een warming-up, het leidinggeven tijdens een lesdeel, het vervullen van de rol van scheidsrechter, het assisteren bij sportdagen van de onderbouw, het coachen tijdens toernooien, het organiseren van toernooien, e.d. We wilden het aspect leidinggeven graag centraal stellen bij de sportdag in 5vwo. Zo ontstond het idee om leerlingen uit 5vwo hun eigen sportdag te laten organiseren. Ook het samenwerken, het aanpassen van spelsituaties, het oplossingen voor bewegingsproblemen bedenken pasten naadloos in dit gegeven. **Door: Els Schrik**

'ANDERE' SPORTDAG

Als LO-sectie geven wij globaal aan wat er moet gaan gebeuren, wat de activiteiten zijn. De leerlingen vervullen allen bij één van de activiteiten de rol van instructeur, spelleider/coach. Bij alle activiteiten staat het oplossen van bewegingsproblemen, het maken van keuzes en het samen zoeken naar betere oplossingen voor bewegingsproblemen centraal. Via samenwerking komen tot betere oplossingen, aangestuurd en geleid door telkens andere leerlingen uit de groep.

Enige weken voor de sportdag worden de leerlingen verdeeld in groepen van tien tot veertien personen. Per activiteit wijst de groep één of twee leerlingen aan als spelleider(s). Ook krijgt één leerling per groep de taak van coördinator. De spelleiders krijgen in de weken voor de sportdag uitleg over de spelbedoeling van hun eigen spel. Daarvan maken zij thuis een uitwerking waarbij ze de diverse rollen en taken aan ieder van de groep toedelen en oplossingen zoeken voor mogelijke problemen. Dit leveren zij in bij hun groepscoördinator. De coördinator zorgt ervoor dat alle voorbereidingen op tijd worden ingeleverd bij de docent LO. De dag zelf zijn zij zo nodig aanspreekpunt voor de docent en assisteren waar nodig de spelleiders.

De studiewijzer en een voorbeelduitwerking door leerlingen staan op de *website van de KVLO*.

ACTIVITEITEN

Afhankelijk van het aantal groepen maken we een keuze uit de onderstaande activiteiten: Voor de activiteiten wordt ongeveer 40 minuten uitgetrokken, voor de a/b-activiteiten ieder 20 minuten.

- 1 Touwbaan
- 2a Touwcirkel
- 2b Touwoversteek
- 3a Spiegelen
- 3b Krattenrace
- 4a Stokkendans
- 4b Stokkenloop
- 5 Handenvast
- 6a Mattenkantelen
- 6b Mat oversteek
- 7a Matdraaien
- 7b Voetje van de vloer
- 8 Overdrachtsspel

1 Touwbaan (foto 1)

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd het touw via een bepaalde route tot het eindpunt brengen, zonder dat het touw de grond raakt. Hierbij wordt tevens gebruik gemaakt van de in de zaal aanwezige klimplank, ijsklimplank en klimnet. Men krijgt



Foto 1: Touwbaan

de beschikking over zes klimgordels, zes karabiners en drie achtjes. Een touw van tien meter lengte ligt languit op de vloer. Zodra het is opgepakt van de vloer mag het touw, tot het einde van de baan, de grond niet meer

raken. Elke keer dat het de grond raakt kost tien strafseconden. Het moet voortdurend lang gehouden worden, het zogenaamde oplussen is dus niet toegestaan.

Het is de bedoeling dat het aan de buitenkant van het ene wandrek naar boven gevlochten wordt, daarna bovenaan opzij naar de buitenkant van het andere wandrek en daar weer naar beneden gevlochten, waarbij het begin en einde onder het wandrek door moet worden gebracht. Het met veel handen snel doorschuiven van het touw geeft de beste resultaten, aangezien als men aan het touw trekt dit meestal alleen zeer stroef er doorheen te krijgen is. De meeste leerlingen bekijken zich hier in het begin op. Daarna moet het over het net gebracht worden, door een klimmer die gezekerd wordt. (foto 2)



Foto 2: Ingespannen bezig bij de touwbaan

Daarna moet het touw door alle ringen gestoken worden, waarbij de ringen nog net aangeraakt kunnen worden. Het touw er vanaf de grond doorgooien blijkt in de praktijk toch niet echt tot goede resultaten te leiden. Het is dan ook de bedoeling dat ze met oplossingen als bij elkaar op de rug/schouders gaan zitten of acrotorentjes bouwen dit voor elkaar krijgen.

Vervolgens moet het touw langs de bovenkant van de ijsklimplank, daar heen gebracht door klimmer (met zekeraar) weer naar beneden onder de liggers van een brug door en weer omhoog over de andere klimplank heen (klimmer en zekeraar) (foto 3). Hierna moet het in een rechte lijn weer op de grond worden gelegd, en stopt de tijd. In verband met de veiligheid mogen de broekjes vooraf al aangetrokken worden (controle door docent) en mag als leerlingen daar om vragen ook alvast een stukje omhoog geklommen worden.



Foto 3: Touw gaat over de klimplank

Aanvankelijk zijn de tijden tussen de acht en tien minuten die men voor de baan nodig heeft. Na de eerste proefronde blijkt dat het soms handig is dat mensen op andere plaatsen helpen, of, als ze met hun taak klaar zijn, een nieuwe taak op zich nemen. Bijvoorbeeld het opvangen van het touw als het van het einde vanaf het plafond naar beneden komt. Ook het klimmen in de planken blijkt vrij veel tijd te vragen en men ontdekt dat het handig kan zijn als deze klimmers alvast omhoog geklommen zijn en dat het touw hoog wordt aangegeven door iemand die bijvoorbeeld op de schouders van een ander zit. Na drie pogingen komen de meeste groepen tot tijden tussen de twee en drie minuten, een enkele groep slaagt er zelfs in onder de twee minuten te eindigen.

2a Touwcirkel (foto 4)

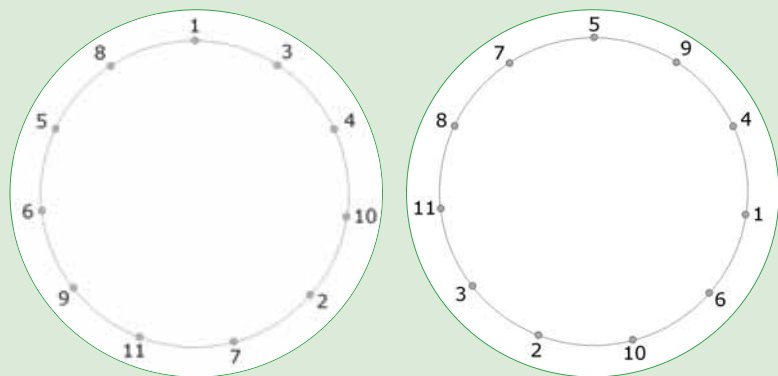
Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd moet een leerling over de touwcirkel een ronde klimmen. Drie verschillende leerlingen mogen enkele pogingen wagen.



Foto 4: Geconcentreerd bezig in de touwcirkel

De beste tijd per leerling wordt opgeteld tot de eindtijd van de groep. De

leerlingen doen een klimgordel met karabiner aan. Van een klimtouw wordt een cirkel gemaakt. Iedereen behalve de leerling die de ronde gaat maken bevestigt zich middels een karabiner aan deze cirkel. Door het touw strak te trekken (te gaan 'hangen') ontstaat er voor de leerling zonder gordel de mogelijkheid om over dit touw te gaan lopen. Hierbij kan zij/hij zich vasthouden aan en/of ondersteund worden door de 'hangende' leerlingen.



Sportdag touwcirkel 1a en 1b

Vaak ontdekt men snel dat het wel handig is om een niet al te zware leerling hiervoor te kiezen. Ook blijkt een beetje lef het resultaat ten goede te beïnvloeden. Andere 'vondsten' zijn vaak het elkaar bij de schouders vasthouden, waardoor er voor de klimmende leerling een soort leuning ontstaat om zich aan vast te houden. Ook het actief ondersteunen door de 'cirkel' wordt soms gebruikt om de snelheid van de klimmer te vergroten. Eerst is de tijd aanvankelijk tussen de tien en twintig seconden, later blijkt tussen de vijf à zes seconden voor vele groepen mogelijk, voor een enkele groep is zelfs vier seconden een haalbare tijd.

2b Touwoversteek

(foto 5)

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd van de ene bank naar de andere bank oversteken met behulp van de klimtouwten, zonder de grond te raken. In de klimtouwten hangen zogenaamde Prusiktouwjes waar men desgewenst gebruik van mag maken. Ook mag men gebruik maken van de knopen onder aan de touwen, dan wel elkaar ondersteunen, wanneer men zelf de oversteek al gemaakt heeft. Op bovenstaande foto is niet duidelijk wie wel en wie nog niet de oversteek gemaakt heeft. Daarom hebben we daarna de regel toegevoegd dat leerlingen die de oversteek gemaakt hebben een hesje aan doen



Foto 5: Ook de laatste moet nog over bij de touwoversteek



Foto 6: De zogenaamde Prusiktouwjes

zodat duidelijk wordt wie er de andere leerlingen mag helpen en wie nog moet oversteken. Dat sterke leerlingen als eerste moeten oversteken voor een goed resultaat is eigenlijk voor alle groepen wel vanzelfsprekend. Verdere ideeën blijken het met behulp van anderen zwaaiend overslaan van enkele touwen, het plaatsen van een voet in een Prusiktouwje en vervolgens de volgende voet in een Prusiktouwje enkele touwen verder op. Het helemaal optillen van een ander is niet toegestaan. (foto 6)

3a Spiegelen

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd de leerling die uiterst rechts op de kratjes staat wisselen met de leerling die uiterst links staat, de tweede van rechts moet wisselen met de tweede van links, enz tot iedereen van plaats gewisseld is. Kortom tot dat iedereen gespiegeld staat ten opzichte van de startpositie. Bij een oneven aantal hoeft de middelste niet van plaats te wisselen. Elke groep krijgt evenveel kratjes als het aantal personen dat in de groep zit. Dus een tiental krijgt tien kratjes. Variaties in methodes: de een langs voor en de ander langs achter, alles langs één kant waarbij de stilstaande leerlingen op het uiterste randje van het krat gaan staan, eerst alle leerlingen van rechts zoeken hun nieuwe positie op, daarna die van links, enz. (foto 7)



Foto 7: Spiegelen, gevallen jammer dus opnieuw

3b Krattenrace

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd de zaal

oversteken met behulp van limonadekratjes, waarbij niemand de vloer mag raken. De tijd stopt als alle kratjes én leerlingen over de eindlijn zijn. De groep wordt een tweeën verdeeld. Elke halve groep krijgt voor de helft van de leerlingen plus één kratje tot zijn beschikking. Dus bijvoorbeeld zes leerlingen krijgen drie plus één kratje. Bij een oneven aantal krijg je een halve extra. De kratjes worden uiteraard op zijn kop gebruikt. De rest van de groep doet hetzelfde. Beide tijden optellen en delen door twee geeft de eindtijd. Bij het begin plaatst de eerste een kratje voorbij de startlijn, en stapt erop, daarna komt het tweede kratje, dat daar weer voor geplaatst wordt. Dit gaat zo



Foto 8: Krattenrace

door totdat alle kratjes op zijn. Alle deelnemers nemen plaats op de kratjes. De laatste deelnemer neemt het laatste kratje weer op en geeft dit door naar voor. Dit gaat zo door totdat alle deelnemers en kratjes over de eindlijn zijn. Als iemand op de grond komt moet

helemaal opnieuw begonnen worden. Het elkaar goed in balans houden, goede afspraken maken over langs welke kant de kratjes gaan, het maken van grote 'stappen', maar ook weer niet te grote. Al dit soort zaken blijken van invloed op een beter resultaat. Veel groepen komen daar ook snel achter. (foto 8)

4a Stokkendans

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd stokken doorgeven. De groep staat in een cirkel. Iedere leerling heeft een stok vast bij het uiteinde met één hand, het andere einde van de stok staat op de grond. De niet te gebruiken hand wordt op de rug gehouden. Op teken van één van de leerlingen laat iedereen zijn/haar stok los en pakt zo snel mogelijk de stok van de voorganger vast. Als er ergens een stok valt moet opnieuw begonnen worden. Zodra men terug is bij zijn/haar eigen stok stopt de tijd. Hoewel de basketbalkring erg verleidelijk is om te gebruiken, blijkt in de praktijk een kleinere cirkel beter te werken. (kortere afstanden). Het goed afspreken wanneer de stok losgelaten moet worden blijkt noodzakelijk. Bijvoorbeeld op: één, twee, ja. Groepen met veel 'leiderstypes' blijken het bij dit onderdeel niet altijd het beste te doen. (foto 9)



Foto 9: Oeps..... bijna gevallen

4b Stokkenlopen

Spelidee: een leerling moet over een stokkenbaan in een zo kort mogelijke tijd de lengte van de zaal oversteken. Deze leerling mag de grond niet raken. Alleen de voeten mogen de stok raken

en er mag met een leerling op de stok niet bewogen worden. Ook de stokken mogen de grond niet raken. Drie verschillende leerlingen mogen een poging wagen waarbij de snelste tijd telt. Per twee dragende leerlingen krijgt men een 'één-meter-stok'. Deze moeten door deze leerlingen van de groep vastgehouden worden aan de uiteindes. De leerling die naar de overkant moet, mag alleen over deze stokken naar de overkant. Zodra de loper een stok gepasseerd is loopt het desbetreffende tweetal weer naar voor met de stok en neemt vooraan weer plaats. Als deze leerling aan de overkant over de lijn is stopt de tijd.



Foto 10: Stokkenlopen

Enkele groepen kiezen voor staande stokkendraegers, maar het blijkt eenvoudiger op te stappen als men laag blijft, dus stokkendraegers op de knieën te laten plaatsnemen. Ook het indelen op lengte blijkt de boel te vereenvoudigen. Twee

leerlingen van ongeveer gelijke lengte die één stok vasthouden en als de stokken iets oplopen in hoogte, blijkt voor de lopers eenvoudiger dan variërende hoogtes. Afspraken maken over wie de stok daarna mee naar voor neemt blijkt in de praktijk ook snelheid verhogend te werken. (foto 10)

5 Handenvast

Spelidee: De gehele groep moet elkaar met de handen vasthouden. Op deze manier moeten zij een parcours afleggen, waarbij op geen enkel moment de handen losgelaten mogen worden. Allereerst gaan zij over een bank, die aan een trapezestok in de ringen hangt. De eerste leerlingen van de sliert kunnen eventueel helpen bij het stabiliseren van de bank voor de latere lopers, mits de handen vast blijven. Daarna gaat men onder een laag opgestelde rekstok door. Vervolgens moet men kruipen door een hoepel, en klauteren onder en over een brugligger.



Foto 11: Handenvast

Tenslotte moet men op een evenwichtsbalk zien te komen, die zo hoog staat dat het er rechtstreeks opstappen zonder gebruik van je handen niet meevalt. Elkaar ondersteunen, dan wel zorgen voor een soort opstapje is noodzakelijk. Met name de eerste en laatste leerling kunnen van grote waarde zijn voor de groep, aangezien zij beiden één hand vrij hebben. (foto 11)

6a Matkantelen

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd moet een dikke mat eenmaal rond zijn lengteas gekanteld worden, terwijl een leerling van de groep er op 'zit'. Deze leerling en de dikke mat mogen de grond daarbij niet raken. Natuurlijk denkt men hierbij aan het inzetten van de lichtste leerling voor op de mat. Hoewel sommige



Foto 12: Matkantelen

groepen in hun voorbereiding nadrukkelijk de mensen denken te moeten inzetten aan de zijkanten, blijkt men er al snel in de praktijk achter te komen dat men beter het grootste aantal kan plaatsen

op de lange zijdes, aangezien de mat anders de neiging heeft om 'dubbel' te klappen en dus de grond te raken. (foto 12)

6b Matoversteek

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd moet iedereen van de ene kant van de mat naar de ander kant. Een dikke mat staat op zijn zijkant (lange zijde) op een negental kleine matjes. Er moeten altijd minimaal vier personen de mat rechtop houden. Men mag hierbij elkaar helpen. Diegenen die als eerste de dikke mat vasthouden gaan als laatste ook zelf nog over de mat heen. Om het voor de docent/spelleider overzichtelijk te houden zou je iedereen die over de mat is gegaan een lintje aan kunnen laten doen.

Het blijkt voor de meeste leerlingen toch wel handig als zij een klein beetje hulp krijgen in de vorm van een opstapje bijvoorbeeld gemaakt met twee handen, een bokje op handen en knieën zoals gebruikt bij acro of een duwtje onder het zitvlak. De snelheid van handelen neemt toe naar mate iedereen zijn taak en volgorde kent, dan wel actief meedenkt hoe een en ander nog sneller uitgevoerd kan worden.

7a Matdraaien

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd een persoon met mat verplaatsen. Een persoon van de groep moet plaatsnemen op de bovenste dikke



Foto 13: Mat draaien

mat. Daaronder liggen groepsgenoten die de mat aan het draaien moeten krijgen met hun voeten. Er moet een hele ronde gemaakt worden. Enkele groepsleden mogen ter beveiliging de mat mee op zijn plaats houden. Zij mogen echter niet actief mee draaien. Rekening houden met beenlengtes, kracht, goed samenwerken, afspraken maken over welke de draairichting wordt, e.d. het zijn allemaal belangrijke zaken waarmee rekening gehouden moet worden om een goed resultaat te kunnen realiseren. Na enkele pogingen lukt het meestal wel om een en ander goed voor elkaar te krijgen. (foto13)

7b Voetje van de vloer

Spelidee: met de groep met zo min mogelijk voeten op de vloer. Gedurende minimaal drie seconden moet de houding volgehouden worden om als poging te tellen. Degenen die de laatste

tijd in de LO-les bezig zijn geweest met acrovormen zoeken de oplossing al snel in dit soort vormen. Bij andere groepen zie je vaak het betere hangwerk en het gaan staan op elkaars voeten als oplossing. (foto 14) (foto 15) Voetje van de vloer

Als je de regel: er mogen alleen voeten aan de vloer toevoegt, beperkt dat natuurlijk wel de mogelijkheden!



Foto 14: Voetje van de vloer



Foto 15: Voetje van de vloer

8 Overdrachtsspel

Spelidee: in een zo kort mogelijke tijd allerhande materialen over een volleybalnet heen verplaatsen van de ene kant van de zaal naar de andere kant, zonder het volleybalnet te raken. De helft van de leerlingen staat aan de ene kant en de andere helft aan de andere kant van het net. Leerlingen mogen tussentijds niet switchen van kant. Het net hangt zo hoog dat men staande op de grond de materialen niet over het net kan krijgen. Men moet dus oplossingen gaan verzinnen door de materialen te gebruiken als verhoging. Elke keer dat het net geraakt wordt kost tien strafseconden. Met de materialen moet worden omgegaan zoals we dat ook in andere lessen van ze verwachten, dus niet gooien en niet slepen met materialen. De te verplaatsen materialen zijn: één turnbank, één springkast, één lange mat, tien kleine turnmatjes en een dikke mat. Door eerst wat materialen tot vlak bij het net te brengen kan men voor zichzelf wat hoogte creëren. Het aanreiken van materialen aan de andere helft van de groep wordt dan stukken eenvoudiger.



foto 16: Overdrachtsspel, nog niet de ideale oplossing

Sommige groepen zetten in hun voorbereiding dat ze eerst de kast in delen er over heen gaan brengen, wat in de praktijk net niet blijkt te kunnen en ook het opgerold het over het net doorgeven van de

lange mat blijkt geen enkele groep voor elkaar te kunnen krijgen. Door samen te overleggen komt men dan met oplossingen zoals bijvoorbeeld eerst matjes bij het net leggen, dan de kast in delen er over en vervolgens de lange mat eerst uitgerold, in een slangenvorm er over heen verplaatsen. Ook het gebruiken van de kast om de bank er over heen te krijgen blijkt een voor de hand liggende oplossing. Het inzetten van de langste leerlingen bij het net is iets waar ze ook meestal snel zelf op komen. (foto 16)



Foto 17:
De oplossing is gevonden voor de zware lange mat.

DE UITSLAG

Bij elke activiteit wordt in de loop van de dag een prestatielijst bijgehouden. Zowel de eerst gemaakte tijd, vaak 'dramatisch slecht', als de latere tijden worden op een scorebord bijgehouden. Zodoende kan iedere groep zien hoe de door hen gerealiseerde tijd is ten opzichte van andere groepen. Als je ziet dat een andere groep er eerst ook lang over deed en vervolgens later toch een zeer snelle tijd wist te realiseren werkt dit voor de meeste groepen erg stimulerend. 'Wat zij konden, moeten wij ook kunnen!'

Ook komen groepen bij het wisselen soms nog even kijken of hun 'record' nog wel staat.

Aan het einde van de dag worden alle scores verwerkt en komen we tot de 'Winnaar van de dag', hoewel er eigenlijk alleen maar winnaars zijn op zo'n dag. De sfeer is vaak fantastisch. De bereidheid tot samenwerking en het zoeken naar nog betere oplossingen groeit naar mate de dag vordert. Deze sportdag is dan ook al enige jaren het succesnummer in onze school!



Foto 18:
De winnaars op hun favoriete onderdeel!

Els Schrik is lid van de sectie LO van het Gertrudiscollege,

Foto's: Els Schrik

Correspondentie: e.schrik@gertrudiscollege.nl