



Lesbrief groep 5 & 6

Sport is fun!

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Digitaal schoolbord
- ▶ Digitale praatplaat 'Fun met sport'
- ▶ Per leerling een werkblad 'Fun met sport groep 5-6'
- ▶ Een voorwerp van uw favoriete sport (of bewegingsactiviteit).

Leerdoelen

Na deze les weten en/of kunnen de leerlingen dat:

- ▶ Sporten veel plezier brengt, zeker wanneer iets lukt
- ▶ Samen sporten gezellig is, bijvoorbeeld bij een club of in teamverband of op straat
- ▶ Het plezier van het meedoen belangrijker is dan winnen.

Introductie (5-10 minuten)

Wat heeft u nodig?

De les start in een kringopstelling. Laat de leerlingen hun stoel in de kring zetten.

U laat een sportattribuut zien dat typerend is voor uw favoriete sport. Vertel in een paar minuten waarom u zo enthousiast wordt van die sport. Misschien kunt u een mooi verhaal vertellen van



5&6

een spannende wedstrijd of bijzondere ervaring die u hebt meegemaakt in uw sport. Als u niet van sport houdt, kiest u een voorwerp van uw hobby uit. Het gaat erom dat u uw enthousiasme overbrengt op de groep. Laat ook enkele kinderen vertellen over de sport waar zij zo enthousiast over zijn.

Tip: Richt een thematafel over sport in. Leg uw sportattribuut op deze tafel. Laat de leerlingen deze week ook zelf een sportattribuut meenemen of een foto waarin hij/zij of zijn vader of moeder sportief bezig is.

Kern (30 minuten)

De leerlingen kijken klassikaal in een kringopstelling naar de praatplaat. Daarna gaat elke leerling weer naar zijn eigen plaats en werkt individueel aan het werkblad.

Praatplaat

Bekijk de praatplaat samen met de leerlingen. Voer een leergesprek over de praatplaat. Vragen die aan bod kunnen komen:

- ▶ Wat zie je op de praatplaat?
- ▶ Waaraan zie je dat de kinderen plezier hebben?
- ▶ Word jij ook blij van sporten bij een club?
- ▶ Wat voel je dan?
- ▶ Wat is belangrijker: meedoen of winnen?
- ▶ Wat betekent: oefening baart kunst?
- ▶ Op welke manier heb jij plezier cq beleef jij plezier aan sporten of bewegen?
 - ▶ Een individuele activiteit
 - ▶ Een gezamenlijke of teamactiviteit
- ▶ Belicht hierin ook de verschillende sporters, die allemaal op hun eigen “niveau” plezier ervaren:
 - ▶ Talentvolle of topsporters
 - ▶ Recreatiesporters, die deelnemen als belangrijkste waarde beschouwen



5&6

Werkblad

Elke leerling maakt zijn of haar eigen werkblad. Ze mogen wel (zachtjes) met elkaar overleggen. De laatste vraag maken de leerlingen in tweetallen.

Antwoorden van de vragen:

1. Wat zie je op de plaat? *Je ziet kinderen die trainen in het zwembad.*
2. Waaraan zie je dat de kinderen plezier hebben? *Ze lachen, spelen samen, zijn blij.*
3.
 - a. Waaraan beleef jij veel plezier? *Eigen antwoord*
 - b. Wat voel je dan in je lijf? *Eigen antwoord*
 - c. Wanneer is een activiteit leuk voor jou? *Eigen antwoord*
4. Omcirkel de woorden waaruit blijkt dat Joyce plezier beleeft aan basketball.

MINI VAN DE MAAND –MINI VAN DE MAAND

Vertel eens iets over jezelf.

Ik ben Joyce Vermeulen en ik ben 9 jaar. Ik heb een broertje van 7, een konijn en een cavia.

Hoe lang basketball je al?

Ik ben begonnen toen ik 6 was, dus al drie jaar.

Is jouw team goed?

Ja, het gaat heel goed. We staan nu derde en als we zaterdag winnen, staan we tweede!

Is het ook een beetje gezellig?

Jaaaa. We hebben altijd heel veel lol op de training. We kletsen en giechelen ook veel. Soms zegt onze trainster dat ze er gek van wordt, maar ja, het is ook gewoon zo gezellig. Mijn harts-vriendin speelt ook in mijn team, dat is Marcha.

Wat is jouw sterkste punt?

Ik ben heel lang en kan hoog springen. Ik vang altijd alle hoge ballen.

Wat kun jij nog verbeteren?

Ik moet sneller spelen. Soms dribbel ik te veel en verlies ik de bal.

Wat vind jij het leukste aan basketball?

Het leukste vind ik dat je samen in een team speelt. En ik kan nu de lay-up. Dat is echt onwijs moeilijk, ik heb er veel op geoefend. Ik ben vaak boos geweest dat het niet lukte. Maar nu kan ik het wel! Kicken!

Wie is jouw idool?

Mijn moeder. Zij speelde vroeger in het eerste team van de dames. Af en toe basketballen wij samen op een pleintje, ze is echt onwijs goed. Ik leer veel van haar, mijn moeder heeft mij de lay-up geleerd.

Heb jij een tip voor andere kinderen?

Ja. Zorg dat je altijd je lichaam tussen de bal en de tegenstander hebt, dan kan die er niet bij.



5&6

Wil jij later basketballprof worden?

Ja, natuurlijk!! Wie wil dat nou niet? Basketball is mijn lust en mijn leven. Ik basketball elke dag, bijvoorbeeld bij ons achter op het pleintje. Maar het allerleukste vind ik trainen bij de club en wedstrijden spelen.

5.
 - a. Trainers zeggen vaak: 'Meedoen is belangrijker dan winnen.' Wat bedoelen ze daar mee? *Het belangrijkste is dat je aan sport doet en plezier hebt aan het trainen en spelen van wedstrijden. Je kunt niet altijd winnen.*
 - b. Wat vindt Joyce belangrijker: meedoen of winnen? *meedoen*
 - c. Wat vind jij? Is winnen belangrijker, of meedoen? *eigen mening (hopelijk: meedoen)*
 - d. Wanneer geniet jij ervan om te sporten/bewegen? *eigen antwoord*
6. *De leerlingen interviewen elkaar. Eigen vragen en antwoorden.*

Afsluiting (5 minuten)

Bespreek het werkblad. Snappen de leerlingen dat sporten om verschillende redenen heel veel plezier kan geven? En dat juist het meedoen bij sporten het meeste plezier geeft? Sporten is fun!

Vraag ten slotte wat de leerlingen het leukste vonden aan deze les.



5&6

Achtergrondinformatie

Sporten geeft veel mensen veel plezier. Dat is al eeuwen zo. Tegenwoordig misschien wel meer dan ooit. Veel volwassenen hebben een zittend beroep, waarbij ze een groot deel van de tijd (alleen) achter de computer zitten. Kinderen brengen ook veel tijd achter een beeldscherm door met gamen, chatten, internetten, televisie kijken. Social media nemen veel tijd in beslag. Tijd die ten koste gaat van contact met andere mensen in het echte leven. Sporten zorgt voor de nodige ontspanning, beweging en interactie met andere mensen. Het feit dat je samen sport bij een vereniging, zorgt voor een gezamenlijke be-leven-is. Het brengt je onder de mensen.

Het is een gezellige manier van ontspannen door inspanning. Gezelligheid kun je ook op andere plekken vinden, maar het voordeel van sporten is dat je bewegen gezond is. Het bevordert bijvoorbeeld de doorbloeding in je lichaam, helpt stress te verminderen en zorgt daarmee niet alleen op korte termijn maar ook op de lange termijn voor meer levensvreugde.

Daarnaast ontwikkel je door te sporten ook eigenschappen die je in het dagelijks leven goed van pas komen. Denk aan: tegenslagen overwinnen, doorzetten, omgaan met verschillen tussen mensen, omgaan met winst en verlies. Voor sporten geldt ook: oefening baart kunst. Je kunt het niet zomaar, je moet ervoor trainen. Maar als je lang goed op iets moeilijks geoefend hebt (vlinderslag of scoren van afstand bijvoorbeeld) en uiteindelijk beheers je het, dan geeft dat een enorme voldoening.