



Lesbrief groep 5 & 6

Trots en sterk

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Digitaal schoolbord
- ▶ Digitale praatplaat 'Trots en sterk'
- ▶ Per leerling een werkblad 'Trots en sterk groep 5-6'
- ▶ Per leerling een gelinieerd vel (of een lijntjesschrift)

Leerdoelen

Na deze les weten de leerlingen dat:

- ▶ Sporten kan bijdragen aan je zelfvertrouwen
- ▶ Ieder zijn eigen kwaliteiten heeft en wat deze zijn
- ▶ Ieder presteert op zijn of haar eigen niveau en dat dat zeer knap is
- ▶ Je ook zelfvertrouwen mag hebben in een vreemde omgeving als je van jezelf uitgaat

Introductie (10 minuten)

Lees het onderstaande verhaal voor aan uw klas. Voer vervolgens een kort leergesprek over hoe Pieter zelfvertrouwen krijgt van het schaatsen.



5&6

Pieter maakt een taaltoets. Taal is niet zijn favoriete vak. Het is niet zo erg als rekenen hoor, dat vindt hij echt moeilijk! Maar taal, tja, daar is hij ook niet echt goed in. Hij was vooraf al een beetje zenuwachtig. Natuurlijk heeft hij thuis goed geoefend, maar het blijft toch altijd wel een beetje spannend. Maar hij probeerde daar niet aan te denken. De eerste vraag ging goed, die was eigenlijk heel makkelijk. De tweede vraag was al een stuk moeilijker en nu is hij bij de derde vraag. 'Ik snap niks van die vraag' denkt hij. En opeens weet hij helemaal niks meer. En hij moet nog drie vragen. Hoe moet dat nu? Door zijn oogleden kijkt hij om zich heen. Alle kinderen zijn druk aan het schrijven. Maar hij voelt het zweet in zijn handen. Pieter probeert de paniek de baas te blijven. 'De woordjes hardop zeggen, dat hielp thuis ook,' denkt hij. 'PanneN-koeken, paddEstoe....' Zijn rijtje wordt onderbroken door de luide en duidelijke stem van de juf: 'Pieter, voor jezelf werken, niet hardop praten.' Met een rood hoofd kijkt Pieter weer voor zich uit. Hij probeert het rijtje in zijn hoofd te herhalen. Maar na pannenkoeken weet hij het niet meer. Help! Wat nu? Pieters hersenen malen en malen. Ineens krijgt hij een briljant idee: als hij nou eens zijn pen op de grond laat vallen, dan kan hij bij het oprapen gauw op Isis haar blaadje kijken. Maar op het moment dat hij zijn pen op de grond laat vallen, heeft de juf hem alweer door: 'Pieter, pak je pen op en pak ook gelijk maar je blaadje op. Je komt nu aan mijn bureau zitten.' Aan de juf haar bureau? 'Oh nee,' kreunt Pieter zachtjes, 'nu wordt het helemaal niks meer!' Met lood in zijn schoenen loopt Pieter naar het bureau van de juf. Hij kijkt haar smekend aan en met dichtgeknepen keel fluistert hij: 'Maar ik snap vraag drie niet, juf'

Dan zegt de juf: 'Pieter, het is een toets. Je weet dat ik niets zeg over de vragen. Maar toch ik kan je helpen, als je doet wat ik zeg.' Pieter kijkt de juf met grote ogen aan. Wat zou ze bedoelen? 'Ga rustig op je stoel zitten met je voeten naast elkaar op de grond. Haal nu adem naar je buik. Drie keer achter elkaar. Leg je hand maar op je buik, dan voel je het beter. Voel je je buik op en neer gaan, Pieter?' Pieter knikt. 'Denk nu eens terug aan de schaatswedstrijd van afgelopen weekend. Weet je nog dat je vertelde dat jij verloor op de 100 meter?' Ja, dat weet Pieter nog heel goed. Het was echt zo oneerlijk bij de start. Hij dacht dat het een valse start was, dus hij bleef staan. Maar toen moesten ze toch schaatsen van de starter. En toen had zijn tegenstander al zo'n voorsprong dat hij hem niet meer in kon halen. Waarom zegt de juf dit nou. Hij voelt zich weer boos worden nu hij eraan denkt. 'En je weet vast nog wel wat er toen gebeurde: jij won de 300 meter! En dat terwijl dat niet jouw beste afstand is! Je won niet alleen de 300 meter, je won de wedstrijd! Hoe voelde je je toen, Pieter?' Pieters wangen beginnen te gloeien, maar nu niet meer van boosheid, maar van trots. 'Hou dat gevoel vast Pieter. Als je iets



5&6

moeilijks moet doen, denk dan terug aan jouw fantastische 300 meter. Jij bent een topper! Kijk nu eerst eens naar vraag vier en vraag vijf. Misschien snap je die wel. En kijk daarna nog eens naar vraag drie.' Pieter voelt zich een stuk beter. De juf heeft gelijk, hij is een topper! Hij kijkt naar vraag vier. 'Oh, maar die kan ik wel!' denkt hij. Pieter maakt vraag vier, en gelijk erachteraan vraag vijf. Dan kijkt hij nog eens naar vraag drie. Hij snapt hem nog steeds niet helemaal, maar de helft van de antwoorden herinnert hij zich weer. Pieter is trots op zichzelf. Want hij won de wedstrijd. En hij maakt de taaltoets best goed. Hij is een topper!

Kern (30 minuten)

Deel de werkbladen uit en zet de praatplaat op het bord. Op de praatplaat staan een aantal afbeeldingen van kinderen die succes ervaren bij het judoën. Ze halen hier zelfvertrouwen uit. Dat zelfvertrouwen kunnen ze meenemen naar situaties buiten het sporten. Koppel dit terug naar de kinderen. Misschien zitten er in de klas kinderen die heel goed zijn in een bepaalde sport en daar zelfvertrouwen van krijgen. Probeer hierin ook aan te geven wat het doet wanneer een leerling over een positieve ervaring vertelt. Hij of zij groeit, praat hard en met allerlei gebaren. En wat gebeurt er wanneer je iets vertelt waarover je minder zeker bent?

De leerlingen maken de opdrachten op het werkblad individueel. Opdracht twee vergelijken ze met een leerling naast zich.

De antwoorden van de opdrachten:

1. *eigen antwoord*
2. *eigen antwoord*
3. a. Oefening baart kunst. Je zult iets heel vaak moeten oefenen, voordat je het volledig beheerst. Dat is heel normaal.
b. *eigen antwoord*
4. zie omschrijving over de praatplaat hieronder
5. Opdracht vijf is het schrijven van een opstel.

Afbeeldingen op de praatplaat

Grote foto: een heupworp of een schouderworp. Dit is een technisch moeilijke worp. Als je dat



5&6

kan in een wedstrijd, ben je een goed judoka.

Kleinere foto's:

- kinderen met slip die trots hun slip met hun vaantje laten zien → Bij judo doe je elk half jaar een proef. Als je de proef goed doet, krijg je de volgende kleur slip. Er zijn verschillende soorten slippen: geel- oranje – groen- blauw – bruin. Als je al die slippen hebt gehad en je bent goed genoeg, mag je naar de volgende band. Soms is een kind zo goed, dat hij een slip overslaat. Hier kun je anderen laten zien dat je jezelf verbeterd hebt.
- kinderen die een oorkonde laten zien → Deze kinderen hebben aan een toernooi/wedstrijd deelgenomen en misschien zelfs gewonnen.
- aantal kinderen in judopak stoer op de foto → Judo is een stoere sport. Het is een zelfverdedigingssport.
- 2 kinderen buigen naar elkaar → door naar elkaar te buigen, tonen de judoka's respect voor elkaar. Respect hebben voor je tegenstander, betekent dat je eerlijk strijdt, niet dat je bang bent voor de ander.

Afsluiting (10 minuten)

Vat de les samen en controleer of de leerdoelen gehaald zijn. Laat enkele kinderen hun verhaal voorlezen.

Achtergrondinformatie

Sporten kan bijdragen aan het zelfvertrouwen van kinderen. Daarvan zien we voorbeelden in de praatplaat en in het verhaal dat u voorleest in de inleiding. Soms worden kinderen zelfs door een huisarts of andere hulpverlener naar een bepaalde sport doorverwezen. Kinderen kunnen dit zelfvertrouwen ook meenemen naar situaties buiten de sport, zoals gebeurt in het verhaal. Iedereen heeft zijn eigen talenten. Maar hoeveel talent je ook hebt, je zult iets heel vaak moeten oefenen, voordat je het echt heel erg goed kan. Oefening baart kunst. Dat geldt zowel in de sport als daarbuiten. Als iets niet lukt, is het een uitdaging te blijven oefenen totdat het wel lukt. Daar word je pas 'sterk' van. Niet iedereen is mentaal even sterk. Je mentale weerbaarheid



5&6

kun je (onbewust) vergroten met sporten. Bijvoorbeeld omdat je bij het sporten ook weleens verliest en daarmee moet leren omgaan. Coaches en topsporters onderkennen steeds meer de kracht van mentale training. Visualiseren is bijvoorbeeld een veelgebruikte methode. Dat gaat zo. Topsporters nemen voorafgaand aan hun race de wedstrijd in gedachten door. Ze focussen zich goed, sluiten zich van hun omgeving af. Ze zien het verloop van de wedstrijd (of belangrijke fragmenten hieruit) gedetailleerd voor zich. Natuurlijk verloopt de race voor hen positief. Op deze manier brengen ze zichzelf mentaal in een toestand waarin ze optimaal kunnen presteren. Fantaseren over succes is ook een beproefde manier om faalangst te leren hanteren. En van complimenten groeit iedereen toch?!