



Lesbrief groep 5 & 6

Jouw sport in de buurt

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Digitaal schoolbord
- ▶ Digitale praatplaat 'Jouw sport in de buurt groep 5-6'
- ▶ Per leerling een werkblad 'Jouw sport in de buurt groep 5-6'

Leerdoelen

Na deze les weten de leerlingen dat:

- ▶ Er verschillende soorten sporten zijn.
- ▶ Je een sport om verschillende redenen kunt kiezen.
- ▶ Sporten leuk is en goed voor je is, omdat het goed is voor onder andere je humeur, je gezondheid en je zelfvertrouwen.
- ▶ Er ook voor hun een sport is, waarvan zij kunnen genieten (= sportkeuze).
- ▶ Er altijd een mogelijkheid bestaat om hun sport te kunnen beoefenen (= sporten in de buurt).



5&6

Introductie (5 minuten)

Voorgaande lessen hebben de leerlingen veel geleerd over sport. Vraag de leerlingen wat ze geleerd hebben van de vorige lessen. Laat ze enkele kenmerken noemen die in de voorgaande lessen aan bod zijn gekomen. Vraag ook welke sporten aan bod zijn gekomen.

Vertel dat er nog veel meer interessante sporten zijn. Vraag of de leerlingen de volgende sporten kennen. Laat de sport desgewenst zien met (een deel van) de videoclip in de link erachter.

- ▶ curling (http://www.youtube.com/watch?v=CM5mFH3_Qhs)
- ▶ drakenbootrace (<http://www.youtube.com/watch?v=ZpyZ1QaQ7wo&feature=related>)
- ▶ wakeboarden (<http://www.youtube.com/watch?v=RtQJwdMR2OI&feature=related>)

Kern (20 minuten)

Deze les onderzoeken de leerlingen welke sporten bij ze passen.

De kinderen kijken eerst naar de praatplaat. Bespreek wat ze op de praatplaat zien.

Er staan verschillende soorten sporten afgebeeld. Bespreek de verschillen tussen de sporten.

Er zijn sporten die je binnen kunt spelen en buiten kunt spelen (basketball, korfbal).

Teamsporten (hockey, volleybal) en individuele sporten (judo, atletiek). Er zijn balsporten (tennis, handbal) en sporten zonder bal (atletiek, zwemmen). Sporten op het water en in het water (schaatsen, zwemmen).

Vertel dat natuurlijk nooit alle sporten op de praatplaat passen. Er zijn nog meer verschillen tussen sporten:

Sommige sporten doe je binnen (floorball, tafeltennis, squash), er zijn ook buitensporten (voetbal, roeien) en sporten die soms binnen, soms buiten beoefend worden (hippische sport=paardensport). Je hebt watersporten (zeilen, surfen, kano). Er zijn ook kracht- en vechtsporten (zoals kickboksen, fitness) en er zijn extreme sporten (bijv. klim- en bergsport).

Vervolgens maken de leerlingen individueel de vragen op het werkblad. De vragen geven de leerlingen inzicht in hun persoonlijke voorkeur en hun persoonlijke mogelijkheden. De antwoor-



5&6

den die de kinderen geven zijn daarom altijd goed: het gaat om hun eigen mening.

Oplossing van de rebus: Wat voor sport je ook doet, het is altijd goed.

Afsluiting (10 minuten)

Praat na over de sporten die de leerlingen gekozen hebben als sporten die bij ze passen. Laat enkele leerlingen hun sportkeuze noemen. Kunnen ze uitleggen hoe ze tot hun keuze zijn gekomen? Zijn er sporten uit gekomen die ze zelf niet verwacht hadden?

Besprek met de kinderen waar ze een sport kunnen beoefenen. Misschien weet u of een kind toevallig of er een sportvereniging in de buurt is waar de sport beoefend wordt. Anders kunt u bij de gemeente of de betreffende sportbond informatie vinden, bijvoorbeeld via het internet (www.google.nl) of de gemeentegids, of via het NOC*NSF (o.a. via www.nocnsf.nl/sportenonderwijs).

Achtergrondinformatie

Sporten is om verschillende redenen goed voor een mens. Dat is in de afgelopen lessen aan de orde gekomen. Het is bijvoorbeeld goed voor je gezondheid. Het menselijk lichaam is oorspronkelijk 'gemaakt' om te jagen. Tot halverwege de vorige eeuw was lichamelijke arbeid heel normaal. Nu we met zijn allen -zowel volwassenen als kinderen- veel minder bewegen, is het belang van regelmatig sporten alleen maar toegenomen. Sporten helpt welvaartsziekten te voorkomen. Naast dit maatschappelijke belang van gezondheid, heeft sporten nog een belangrijke maatschappelijke functie: sociale cohesie. Het samen sporten bij een sportvereniging geeft mensen binding. Ook op ander plekken sporten mensen samen. Zoals bij een BSO of bij sportactiviteiten die voor de jeugd in sommige wijken georganiseerd worden. Of gewoon samen buiten op een pleintje of een veldje. Sporten is niet alleen goed voor mens en maatschappij, het is vooral ook leuk! Het plezier wordt nog groter als je steeds beter wordt in een sport. Het zelfvertrouwen dat je daarmee opdoet, kun je ook meenemen buiten de sport.



5&6

Deze les maken de leerlingen een aantal opdrachten die ze een beetje inzicht geven in de sporten die bij ze passen. Het belangrijkste is echter dat de kinderen een sport uitproberen. Motiveer ze daarom om een proefles bij een sportvereniging in de buurt te nemen. Een proefles is vaak gratis en geeft je de mogelijkheid om te testen of je het inderdaad leuk vindt. Bovendien kun je dan ook sfeer proeven. Informeer eventueel ook de ouders over het belang van sporten en de mogelijkheden in de woonplaats om (goedkoop) te sporten. Deze mogelijkheden kunt u vinden op de website van de gemeente of in de gemeentegids.