



Sportdag Sport@School

Algemeen

De lessenserie Sport@School sluit af met een dag vol sportplezier! Een sportdag voor de groepen 5 t/m 8. De start is centraal in de hal. In de hal wordt ook de teamindeling bekendgemaakt. Na deze gezamenlijke start gaan de kinderen naar de klaslokalen van de groepen 5 t/m 8 waar elk team een teamnaam bedenkt, een yell bedenkt en een joker maakt. Vervolgens gaan de kinderen naar het sportveld buiten. Daar laat elk team zijn yell horen en doen de kinderen een gezamenlijke warming-up op muziek.

Dan gaat het echte sporten beginnen! De teams werken in totaal 10 sportonderdelen af. Er wordt gewerkt op twee niveaus: groep 5-6 en groep 7-8. Beide niveaus hebben hun eigen toernooischema.

De afsluiting is weer gezamenlijk op het veld, waar de prijswinnaars bekend worden gemaakt. Teams die gewonnen hebben, worden in het zonnetje gezet. Gedurende de gehele sportdag ligt de nadruk op de sportoverstijgende thema's, die in de zes lessen in het lespakket aan bod gekomen zijn:

- ▶ sportiviteit
- ▶ plezier
- ▶ gezondheid
- ▶ samenwerking
- ▶ zelfvertrouwen

Er zijn verschillende mogelijkheden om deze sportdag nog meer cachet te geven. Zo kunt u ervoor kiezen om sommige onderdelen in de gymzaal te laten doen en andere onderdelen op het sportveld buiten. Dit geeft variatie en dynamiek aan de sportdag.

Wilt u echt iets bijzonders? Breid dan deze sportdag uit en zet echte sporttrainers in als begeleiders!



Het lespakket Sport@School

U kunt deze sportdag uitbreiden met judo, tennis en inline-skaten. Beachball zit alleen in de basisversie van de sportdag. In de uitgebreide versie van de sportdag komt tennis in de plaats van beachball. Judo, tennis en inline-skaten zijn moeilijker te organiseren in een sportdag, omdat er voor deze sporten veel materiaal nodig is. Deze sporten zijn daarom niet opgenomen in het basisprogramma.

Maar: u kunt vaak via de verenigingen en/of de lokale sport- en speluitleen aan materialen komen. Leg daarvoor contact met een aantal sportverenigingen bij u in de buurt. De sportverenigingen worden hierin vanuit hun sportbond ondersteund! Bij judoverenigingen zijn judopakken en wedstrijdmatten te leen, bij tennisverenigingen zijn tennisveldjes te krijgen en schaatsverenigingen hebben vaak wel skates en beschermmaterialen (helm, polsbeschermers, e.d.). Contact leggen is helemaal eenvoudig als lokale verenigingen binnen- of naschools sportaanbod verzorgen. Voor meer informatie hierover kijkt u op www.nocnsf.nl/sportenonderwijs.

In dit draaiboek vindt u vaak twee versies aangegeven: de 'sportdag' en de 'uitgebreide versie van de sportdag'. Waar niks aangegeven is, geldt de informatie voor beide versies.

Ouderhulp

De school heeft voor deze sportdag aardig wat ouderhulp nodig om alles soepel te laten verlopen. Ideaal is 40 ouders (uitgebreide versie van de sportdag: 44). Het absolute minimum aantal extra begeleiders (naast de 4 groepsleerkrachten) is 17 (uitgebreide versie: 19) ouders. Bij dit aantal is wel de nodige expertise van ouders gewenst. Daarnaast moet u er dan wel rekening mee houden dat de organisatie af en toe kan haperen of dat kinderen soms even moeten wachten.

Tip: U kunt de sportverenigingen ook actief bij de sportdag betrekken door sporttrainers op de sportdag aanwezig te laten zijn. Deze sporttrainers kunnen hun eigen sportonderdeel begeleiden. Zeker scholen waar de club al contacten mee heeft en waar wellicht al sportlessen worden gegeven zouden hier gebruik van kunnen maken.

Dit biedt meerdere voordelen:

- ▶ Als er van meerdere sporten echte trainers zijn, wordt het geheel voor de kinderen nog meer een echte SPORTdag!
- ▶ De sporttrainers kunnen de vaardigheden van de kinderen inschatten en naar eigen inzicht een andere (eenvoudigere of moeilijkere) spelvorm inzetten.
- ▶ U heeft minder ouders nodig voor de begeleiding.



Start

De start is centraal in de hal. Hier vindt een korte uitleg van het dagprogramma en een teamindeling plaats. De teamindeling is vooraf door de leerkrachten gemaakt. De leerlingen van de groepen 5 en 6 worden gemixt, zodat in elk team leerlingen zitten van zowel groep 5 als groep 6. De leerlingen van groep 7 en 8 worden ook gemixt.

Elk team met kinderen uit de groepen 5 en 6 gaat naar een van de klaslokalen van de groepen 5 en 6. De teams met kinderen uit de groepen 7 en 8 gaan naar de lokalen van de groepen 7 en 8.

De teamleden verzinnen/maken voor hun team:

- ▶ Een naam
- ▶ Een yell
- ▶ Een joker

Leg vooraf in elk lokaal voor de jokers knutselmateriaal klaar: gekleurde vellen karton, schaar, lijm, kleurpotloden, stiften, verf en kwasten.

Warming up

Buiten staat een versterker opgesteld, zodat de muziek door alle leerlingen goed te horen is. De warming up is gezamenlijk met alle leerlingen. Het is mooi als er een leerkracht is die aerobicsles geeft of als er een vakleerkracht gym is, zodat deze leerkracht de warming up kan leiden. Het is stimulerend voor de kinderen (en begeleiders) als alle leerkrachten en ouders enthousiast met de warming up meedoen.

Suggesties voor oefeningen:

- ▶ Zie: http://www.youtube.com/watch?v=4vteF_FpLbU
- ▶ Vervolgens rustig looppasje kriskras door elkaar lopen, dan in tweetallen achter elkaar aanlopen, aansluitend twee tweetallen achter elkaar samenvoegen tot viertallen en tenslotte tot achttallen.
- ▶ Eindigen: eigen teamgenoten weer opzoeken.

Tips voor een goede muziekkeuze:

- ▶ Kies een hip nummer of nummers uit de Top 40 die alle leerlingen kennen (vraag dit bijv. aan de leerlingen zelf).
- ▶ Het aantal beats per minute ligt rond de 120 slagen (<http://www.youtube.com/watch?v=dcsa2uTM24w>)



- ▶ De beat moet duidelijk herkenbaar zijn, zodat het op de maat bewegen niet te moeilijk is.

Tip: Gedurende de hele sportdag kan er natuurlijk muziek gedraaid worden om de sfeer te verhogen. Als de leiding mededelingen wil doen (muziek dan even uit), kan dat door een microfoon of door een megafoon.

Yell

Aansluitend aan de warming up laten alle teams na elkaar hun yell horen.

Uitleg voor de kinderen

a. Sportprogramma

Op het sportveld zijn 10 (uitgebreide versie 12) sportonderdelen uitgezet. De teams starten met een eerste onderdeel. Bij elke sport strijden twee teams tegen elkaar om de overwinning. Na 15 minuten gaat elk team naar het volgende sportonderdeel.

Begeleiders

Bij elk sportonderdeel staan 2 begeleiders. De begeleiders zijn de baas bij dat sportonderdeel. Zij leggen uit wat de bedoeling is en wat de spelregels zijn en op welk thema je moet letten. Zij zijn ook de scheidsrechter. Zij houden de score bij en kijken ook welk team het thema het beste uitvoert.

Thema's

Een thema is bijvoorbeeld samenwerken. De begeleiders kijken dan naar welk team het beste samenwerkt. Of een thema is gezondheid. De begeleiders letten dan op of je tijdens het sporten denkt om je eigen gezondheid en die van je medespelers en tegenstanders. De thema's zijn de thema's die in de theorielessen en sportlessen ook aan bod zijn gekomen.

Puntentelling

Voor een overwinning krijg je 3 punten; voor een gelijkspel 2 punten en als je verliest krijg je 1 punt.

Maar je kunt niet alleen wedstrijdpunten verdienen, je kunt ook themapunten verdienen.

Bij elk sportonderdeel staat 1 thema centraal. Het thema dat bij de wedstrijd het beste handelt



volgens dat thema, wint die wedstrijd de meeste thema. Ook bij het thema geldt: winnaars krijgen 3 punten, een gelijkspel wordt beloond met 2 punten en de verliezer krijgt 1 punt.

De teams spelen eigenlijk 2 competities in 1 toernooi: een voor de wedstrijdpunten en een voor de themapunten. Een team kan dus 2 x kampioen worden: op wedstrijdpunten en op themapunten!

Voorbeeld: Team A speelt tegen team B. thema: fun

Team A wint de wedstrijd en krijgt daarom 3 wedstrijdpunten. Team B verliest en krijgt 1 wedstrijd-punt. Maar team B straalt meer plezier uit (ondanks dat ze verliezen, knap!). B wint dus het thema en krijgt 3 themapunten, A krijgt 1 themapunt.

In totaal zijn dan 12 podiumplaatsen te verdienen:

1e, 2e, 3e wedstrijdpunten groep 5-6

1e, 2e, 3e themapunten groep 5-6

1e, 2e, 3e wedstrijdpunten groep 7-8

1e, 2e, 3e themapunten groep 7-8

Doe dus je best! Doe je best om de wedstrijd te winnen, maar doe zeker ook je best om het thema goed uit te voeren.

b. Jokers

Elk team heeft een eigen joker gemaakt. Ze kunnen de joker 1 x inzetten. Als ze de joker inzetten, krijgen ze dubbele punten. Het is dus slim om de joker in te zetten in een onderdeel waarvan je als team denkt dat je daar goed in bent. De verdubbeling geldt zowel voor de wedstrijdpunten als voor de themapunten. Je moet voordat de wedstrijd begint aangeven of je de joker wilt inzetten. De begeleiders bij het sportonderdeel zullen dat ook vragen.

c. Tenslotte

Vertel de kinderen tenslotte: Je hoeft niet alles nu te onthouden. Elk team krijgt een schema waarop staat bij welk sportonderdeel je telkens moet zijn. Bij elk sportonderdeel staan 2 begeleiders die je uitleggen wat de bedoeling is en welk thema centraal staat.

Aan het eind van de dag zijn er verschillende winnaars. De teams die de meeste wedstrijdpunten hebben verdiend zijn winnaar. Maar ook de teams die de meeste punten hebben verdiend bij de thema's zijn winnaar.



Zorg ervoor dat je nu als team bij elkaar staat. De leerkrachten delen nu de loopbriefjes uit aan elk team. Op het loopbriefje zie je bij welke sport je gaat beginnen.

Doe je best en vooral: heel veel plezier!!

Organisatie

Zorg voor voldoende hulp. In ieder geval is het nodig dat er bij elk sportonderdeel twee begeleiders (ouders) staan. (Als u niet voldoende hulp kunt krijgen, staat er in het uiterste geval bij elk sportonderdeel 1 begeleider.) De begeleiders hebben als voornaamste taken:

- ▶ Spelregels uitleggen
- ▶ Scheidsrechter zijn
- ▶ Puntentelling bijhouden
- ▶ Als jury de 'winnaar' bepalen bij het thema
- ▶ Scores invullen op scorebriefjes, loopbriefjes en hun eigen sportscoreformulier

Scorebriefjes:

Op de scorebriefjes vullen de begeleiders de scores in en geven die mee aan het winnende team. Dat team brengt de scorebriefjes naar de wedstrijdleiding, zodat die de totaalscores in kan vullen.

Loopbriefjes:

De loopbriefjes houden de teams continu bij zich. Bij elk onderdeel vullen de begeleiders de score in. De teams kunnen op de loopbriefjes hun eigen ontwikkeling volgen.

Sportscoreschema:

Een schema dat bij de begeleiders van het sportonderdeel blijft. Als back-up-systeem vullen de begeleiders de uitslagen/scores ook in op hun eigen formulier.

Twee leerkrachten (in het uiterste geval 1 leerkracht) zijn de wedstrijdleiding, zij houden de totaalscores bij. De andere leerkrachten lopen rond als vraagbaak/overall.



Overzicht sportonderdelen en thema's sportdag:

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Atletiek | zelfvertrouwen |
| 2. Basketball | fun |
| 3. Beachball | gezondheid |
| 4. Floorball* | sportiviteit |
| 5. Handbal | samenwerken |
| 6. Hockey | gezondheid |
| 7. Korfbal | samenwerken |
| 8. Tafeltennis | zelfvertrouwen |
| 9. Voetbal | sportiviteit |
| 10. Volleybal | fun |

* = Unihockey

Overzicht sportonderdelen en thema's uitgebreide versie van de sportdag:

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. Atletiek | zelfvertrouwen |
| 2. Basketball | fun |
| 3. Floorball* | sportiviteit |
| 4. Handbal | samenwerken |
| 5. Hockey | gezondheid |
| 6. Inline-skaten | gezondheid |
| 7. Judo | sportiviteit |
| 8. Korfbal | samenwerken |
| 9. Tafeltennis | zelfvertrouwen |
| 10. Tennis | gezondheid |
| 11. Voetbal | sportiviteit |
| 12. Volleybal | fun |

* = Unihockey



Afsluiting

Nadat de teams alle onderdelen gedaan hebben, wordt de dag gezamenlijk afgesloten.

In totaal zijn er 12 prijswinnaars:

1e, 2e, 3e wedstrijdpunten groep 5-6

1e, 2e, 3e themapunten groep 5-6

1e, 2e, 3e wedstrijdpunten groep 7-8

1e, 2e, 3e themapunten groep 7-8

U bepaalt zelf wat de prijswinnaars winnen. Het kan natuurlijk zijn 'eeuwige roem' en een daverend applaus of een kleine prijs. Als u ervoor kiest om prijsjes uit te reiken, zorg er dan in ieder geval voor dat alle kinderen iets krijgen, dus niet alleen de winnaars. Kies dan voor een gezonde snack i.p.v. chips of een taart, want we willen natuurlijk bijdragen aan een gezonde leefstijl!

Afsluiting

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bereid deze sportdag dus goed voor.

De voorbereiding begint enkele weken van te voren. Als u materialen bij sportverenigingen wilt lenen of sporttrainers wilt inzetten, moet u dat op tijd regelen. Zorg ook voor voldoende ouderhulp (laat de ouders evt. ook meehelpen opruimen). De leerkrachten maken vooraf een teamindeling. Uiteraard zorgt u ervoor dat u dit draaiboek goed begrijpt en vooraf het verloop van deze sportdag voor u ziet.

Kopieer alle benodigde formulieren in de juiste aantallen. Zorg dat alle materialen voor de sportonderdelen klaarstaan, evenals de muziekinstallatie en de nodige muziek (variatie) en de knutselmaterialen in de lokalen voor de jokers. Zorg voor voldoende pennen en schrijfplankjes en scheidsrechtersfluitjes voor de begeleiders. Regel eten en drinken en prijzen en spreek af wie waar verantwoordelijk voor is.

Bijlage 1a

Toernooischema's

Toernooischema groep 5-6 sportdag

Ronde	Atletiek	basketball	beachball	Floorball*	Handbal	Hockey	Korfbal	Tafeltennis	Voetbal	Volleybal
1	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J					
2	I-D	A-F	C-H	E-J	G-B					
3	G-F	I-H	A-J	C-B	E-D					
Korte pauze met tussenstand										
4	E-H	G-J	I-B	A-D	C-F					
5	C-J	E-B	G-D	I-F	A-H					
6					A-B	C-D		E-F	G-H	I-J
7					I-D	A-F		C-H	E-J	G-B
Lange pauze met tussenstand										
8					G-F	I-H		A-J	C-B	E-D
9					E-H	G-J		I-B	A-D	C-F
10					C-J	E-B		G-D	I-F	A-H

* = unihockey

Toernooischema groep 7-8 sportdag

Ronde	Atletiek	basketball	beachball	Floorball*	Handbal	Hockey	Korfbal	Tafeltennis	Voetbal	Volleybal
1						A-B	C-D	E-F	G-H	I-J
2						I-D	A-F	C-H	E-J	G-B
3						G-F	I-H	A-J	C-B	E-D
Korte pauze met tussenstand										
4						E-H	G-J	I-B	A-D	C-F
5						C-J	E-B	G-D	I-F	A-H
6	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J					
7	I-D	A-F	C-H	E-J	G-B					
Lange pauze met tussenstand										
8	G-F	I-H	A-J	C-B	E-D					
9	E-H	G-J	I-B	A-D	C-F					
10	C-J	E-B	G-D	I-F	A-H					

* = unihockey

Uitgangspunt: per groep 25 leerlingen, totaal dus 100 leerlingen.
De teams bestaan uit 5 personen. Er zijn in totaal 20 teams: 10 teams uit groep 5-6 en 10 teams uit groep 7-8.

Als er minder leerlingen zijn, maakt u teams van 4 of 3 kinderen, heeft u meer leerlingen, maak dan teams van 6 personen waarbij de spelers van teams met 6 personen afwisselend rust hebben. Tijdens het sporten staan de spelers afwisselend langs de kant (bijv. doordraaien bij volleybal).

Bijlage 1b

Toernooischema's uitgebreide versie van de sportdag

Toernooischema groep 5-6 uitgebreide versie van de sportdag

Ronde	Atletiek	basketball	Floorball*	Handbal	Hockey	Inlineskaten	Judo	Korfbal	Tafeltennis	Tennis	Voetbal	Volleybal
1	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L						
2	K-D	A-F	C-H	E-J	G-L	I-B						
3	I-F	K-H	A-J	C-L	E-B	G-D						
Korte pauze met tussenstand												
4	G-H	I-J	K-L	A-B	C-D	E-F						
5	E-J	G-L	I-B	K-D	A-F	C-H						
6	C-L	E-B	G-D	I-F	K-H	A-J						
Lange pauze met tussenstand												
7							A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L
8							K-D	A-F	C-H	E-J	G-L	I-B
9							I-F	K-H	A-J	C-L	E-B	G-D
Korte pauze met tussenstand												
10							G-H	I-J	K-L	A-B	C-D	E-F
11							E-J	G-L	I-B	K-D	A-F	C-H
12							C-L	E-B	G-D	I-F	K-H	A-J

* = unihockey

Toernooischema groep 7-8 uitgebreide versie van de sportdag

Ronde	Atletiek	basketball	Floorball*	Handbal	Hockey	Inlineskaten	Judo	Korfbal	Tafeltennis	Tennis	Voetbal	Volleybal
1							A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L
2							K-D	A-F	C-H	E-J	G-L	I-B
3							I-F	K-H	A-J	C-L	E-B	G-D
Korte pauze met tussenstand												
4							G-H	I-J	K-L	A-B	C-D	E-F
5							E-J	G-L	I-B	K-D	A-F	C-H
6							C-L	E-B	G-D	I-F	K-H	A-J
Lange pauze met tussenstand												
7	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L						
8	K-D	A-F	C-H	E-J	G-L	I-B						
9	I-F	K-H	A-J	C-L	E-B	G-D						
Korte pauze met tussenstand												
10	G-H	I-J	K-L	A-B	C-D	E-F						
11	E-J	G-L	I-B	K-D	A-F	C-H						
12	C-L	E-B	G-D	I-F	K-H	A-J						

* = unihockey

Uitgangspunt: per groep 25 leerlingen, totaal dus 100 leerlingen.

De teams bestaan uit 4 personen. Er zijn in totaal 24 teams: 12

teams uit groep 5-6 en 12 teams uit groep 7-8.

Als er minder leerlingen zijn, maakt u teams van 3 kinderen, heeft u meer leerlingen, maak dan teams van 5 personen waarbij de spelers van teams met 5 personen afwisselend rust hebben. Tijdens het sporten staan de spelers afwisselend langs de kant (bijv. doordraaien bij volleybal).

Bijlage 2

Loopbriefjes

kopiëren voor elk team en doorsnijden. Er staan 2 versies van de loopbriefjes op: de sportdag en de uitgebreide versie van de sportdag. Geef alleen de juiste versie aan elk team mee!

Loopbriefje team sportdag

Teamnaam:

Sportonderdeel	Wedstrijduitslag	Winst / gelijk / verlies	Wedstrijdpunten	Themapunten	Joker ja / nee	Totaalpunten
Atletiek						
Basketball						
Beachball						
Floorball*						
Handbal						
Hockey						
Korfbal						
Tafeltennis						
Voetbal						
Volleybal						

* = unihockey

Loopbrieftje team – uitgebreide versie van de sportdag

Teamnaam:

Sportonderdeel	Wedstrijduitslag	Winst / gelijk / verlies	Wedstrijdpunten	Themapunten	Joker ja / nee	Totaalpunten
Atletiek						
Basketball						
Floorball*						
Handbal						
Hockey						
Inline-skaten						
Judo						
Korfbal						
Tafeltennis						
Tennis						
Voetbal						
Volleybal						

* = unihockey

Bijlage 3

Scorebriefjes

25 x kopiëren en doorsnijden, zodat er 10 exemplaren zijn voor elk sportonderdeel;
bij de uitgebreide versie 30 x kopiëren.

Scorebriefje Ronde: Sportonderdeel:

Wedstrijduitslag:

Teamnaam	Winst / gelijk / verlies	Wedstrijdpunten	Themapunten	Joker ja / nee	Totaalpunten

Scorebriefje Ronde: Sportonderdeel:

Wedstrijduitslag:

Teamnaam	Winst / gelijk / verlies	Wedstrijdpunten	Themapunten	Joker ja / nee	Totaalpunten

Scorebriefje

Ronde:

Sportonderdeel:

Wedstrijduitslag:

Teamnaam	Winst / gelijk / verlies	Wedstrijdpunten	Themapunten	Joker ja / nee	Totaalpunten

Scorebriefje

Ronde:

Sportonderdeel:

Wedstrijduitslag:

Teamnaam	Winst / gelijk / verlies	Wedstrijdpunten	Themapunten	Joker ja / nee	Totaalpunten



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

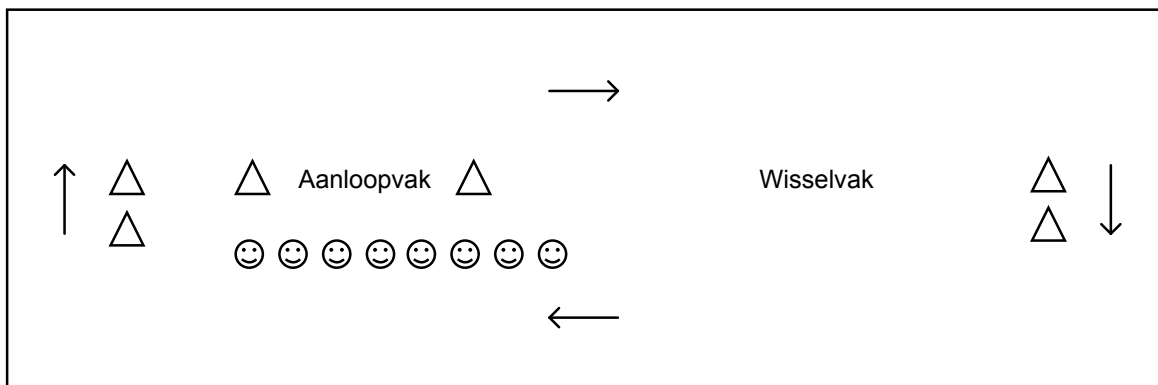
(1 x kopiëren voor de begeleiders van het atletiek.)

Leg de spelregels uit. Leg de themaregels uit. Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Atletiek: Estafette en horde-estafette.

Estafette:

- ▶ Beide teams tegelijkertijd in het veld.
- ▶ Loper 1 start met het estafettestokje en loopt het rondje.
- ▶ In het wisselvak wisselt hij met loper 2.
- ▶ Loper 2 staat klaar in het aanloopvak.
- ▶ De wissel moet plaatsvinden in het wisselvak, anders is de wissel niet geldig!
- ▶ Hoeveel geldige wissels maak je in 5 minuten?

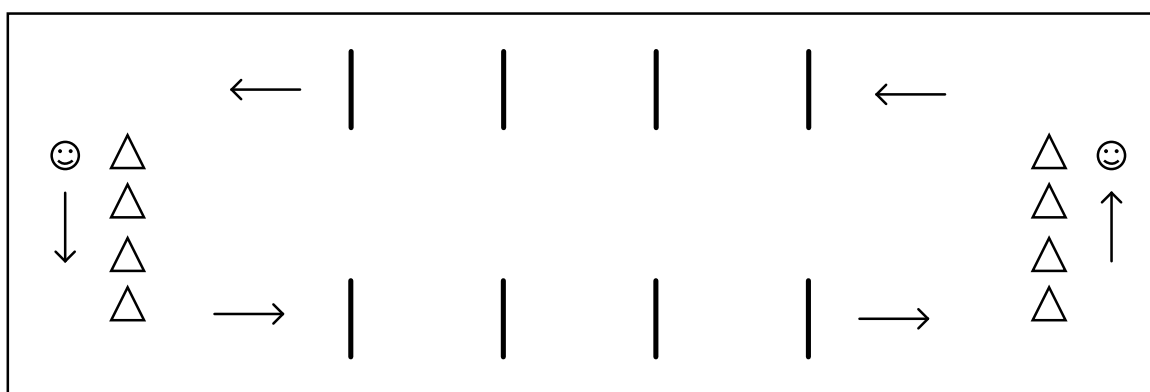


☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ = Wachtende kinderen



Aansluitend horde-estafette:

- ▶ De teams worden gesplitst en verdeeld over 2 startplaatsen.
- ▶ De eerste loper loopt zo snel mogelijk over de horden naar de pylon en buitenom terug naar de tweede loper.
- ▶ Als de tweede loper aangetikt wordt, mag hij starten.
- ▶ Het veld is dubbel uitgezet, dus de teams doen dit tegelijkertijd.



☺ = Startplek

△ = Pylon

| = Pylon

Materialen en veldopstelling:

- ▶ 2 estafettestokjes
- ▶ 7 pylonen voor de estafette
- ▶ 16 horden / hekjes (maak evt. hekjes door een 1m-stok op grote pylonen te leggen en vast te tapen)
- ▶ 8 pylonen voor de horde-estafette
- ▶ Lengte velden: 12 m tot 1e horde en 6 m tussen de horden
- ▶ Lengte velden: 12 m tot aanloopvak, 6 m aanloopvak, 12 m wisselvak

Thema: Zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen houdt in deze sportdag in dat je de onderdelen durft uit te voeren, succes durft te beleven en je niet van de wijs laat brengen als iets niet gelijk lukt. Bij de atletiekonderdelen is het mooi als je je als team verbetert. Ook moet je je niet uit het veld laten slaan als je het eerste wedstrijdje verliest: er komen er nog meer! En daarnaast is het zo dat je het wedstrijdje om het thema (zelfvertrouwen) ook nog kunt winnen.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het beachball. Beachball zit alleen in de basisversie van de sportdag. In de uitgebreide versie van de sportdag komt tennis in de plaats van beachball.)

Leg de spelregels uit. Leg de themaregels uit. Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Beachball

De eerste 5 minuten oefenen in het zo vaak mogelijk overspelen (in tweetallen). Aansluitend een rouleeractiviteit:

Start als team in twee rijtjes tegenover elkaar (bij team van 5 spelers 3 om 2 kinderen). Na het slaan loop je de bal achterna en sluit je achteraan aan in het andere rijtje.

- ▶ Elke keer overslaan is een punt.
- ▶ Alle pogingen tellen gewoon door, ook al valt de bal op de grond.
- ▶ Als de bal op de grond valt, worden er 5 punten van het totaal afgetrokken.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ 12 beachballbatjes (1 per speler)
- ▶ 2 beachballballetjes (+1 reserve)

Thema: Gezondheid

Gezondheid komt in deze sportdag aan bod in de vorm van goed zorgen voor je eigen lijf en dat van anderen. Zorg ervoor dat je een goede techniek hebt en daarmee de juiste spieren belast. Bij beachball (en tennis) betekent dit: slaan vanuit de schouder, niet vanuit de pols, maar ook het op tijd weer klaar staan voor de volgende actie (= bewegen).



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het basketbal)

Leg de spelregels uit. Leg de themaregels uit. Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Basketball

Gooi de bal op in het midden van het veld. Van ieder team mag er 1 speler springen en de bal wegtikken naar een medespeler. Probeer te scoren in de basket van de tegenstander.

- ▶ Elke score is 2 punten waard.
- ▶ Gescoord? Tegenpartij gooit de bal in vanaf de achterlijn.
- ▶ Je mag elkaar niet aanraken.
- ▶ Niet lopen tijdens het vasthouden van de bal, draaien op 1 voet mag wel.
- ▶ De bal niet vasthouden tussen 2 dribbels (second dribble). Na het dribbelen: passen of schieten, niet nog eens dribbelen.
- ▶ Met 1 hand dribbelen, niet met 2.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ 2 bakets op 2.60 m
- ▶ Basketbal maat 5
- ▶ Totale veldgrootte: 10 x 12 m

Thema: Fun

Hier gaat het om plezier in de sport. Spelers die plezier uitstralen tonen enthousiasme, ze lachen, hebben plezier met elkaar. Ze laten zich door een tegenslag niet van hun stuk brengen. Meedoen is belangrijker dan winnen. De spelers vertonen een hoge belevingswaarde.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het floorball (unihockey))

Leg de spelregels uit. Leg de themaregels uit. Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

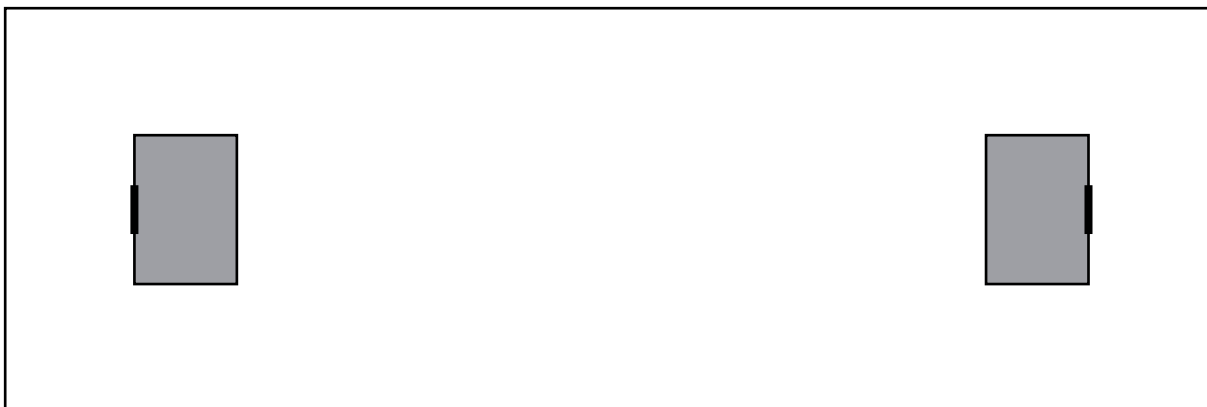
Floorball (Unihockey)

De officiële benaming is floorball. In het onderwijs kent men deze sport vaak als unihockey.

- ▶ Je mag de bal met beide kanten van je stick spelen.
- ▶ Je mag de bal met je voeten/benen/lichaam stoppen (niet met armen/handen/hoofd).
- ▶ Je mag de bal niet met je voeten spelen of scoren.
- ▶ Je mag de bal achter het doel langs spelen.
- ▶ Je mag overal vandaan scoren.
- ▶ Je mag direct scoren vanuit een vrije slag of inslag.
- ▶ Een schouderduw mag in de strijd om de bal, verder geen lichamelijk contact.
- ▶ De stick moet laag blijven: nooit hoger dan kniehoogte.
- ▶ Je mag (uiteraard) niet op de stick van een tegenstander slaan of je stick tussen iemands benen plaatsen.
- ▶ Je mag niet in het doelgebied komen.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ Gatenbal
- ▶ 2 lage doeltjes (plaatsen 2 m voor de achterlijn)
- ▶ Afzetlint en haringen om doelgebied en omtrek van het veld te markeren
- ▶ Doelgebied is 1 bij 2 meter, het doeltje is geplaatst op de achterste lijn van het doelgebied
- ▶ Totale veldgrootte: 15 x 27 m



= Doelgebied

Thema: Sportiviteit

Hier gaat het om sportief gedrag. Sportief zijn, dus eerlijk spelen en respect tonen voor bijvoorbeeld medespelers, tegenstanders en spelleider. Elkaar positief coachen en respectvol met elkaar omgaan, zoals de tegenstander vooraf en na afloop een hand geven.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het handbal)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Halverwege wisselen van spelhelft.

Handbal

Elk team scoort door de bal door in het doel van de tegenstander te gooien. Na een score begint het team waartegen gescoord is te spelen vanaf zijn eigen doel. Halverwege wisselen van spelhelft.

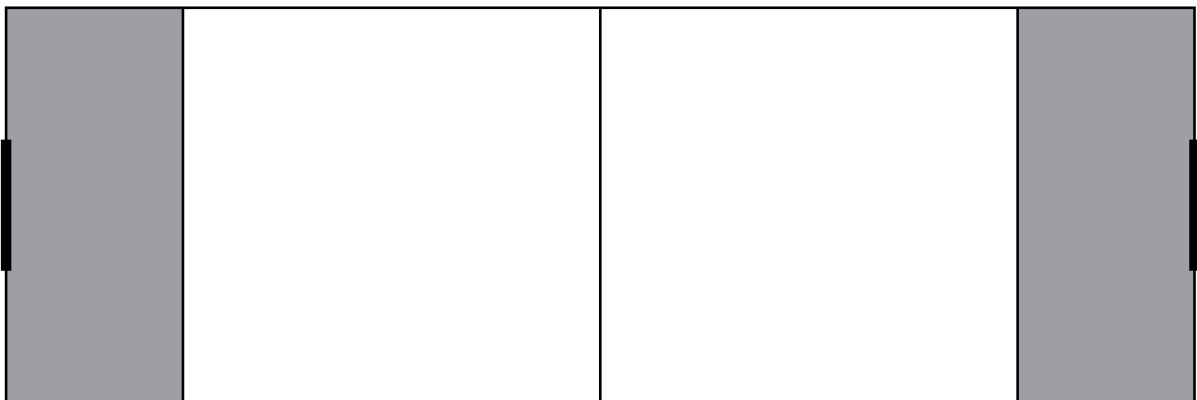
- ▶ Je mag elkaar niet aanraken.
- ▶ Bij een uitbal krijgt de andere partij de bal.
- ▶ Alleen de keeper van de verdedigende partij staat in het doelgebied, de andere spelers niet.
- ▶ Na een score start de ploeg waartegen gescoord is het spel bij de doelverdediger, vanuit het doelgebied.
- ▶ We spelen met 'vliegende kiep' dus de keeper speelt als speler mee als het team in de aanval is.
- ▶ Scoren moet met een stuit (i.v.m. veiligheid van de keeper).
- ▶ Je mag niet lopen of dribbelen met de bal.
- ▶ Je mag de bal niet uit elkaars handen tikken.
- ▶ Er mag maar 1 tegenstander tegelijk bij de balbezitter staan.



- ▶ Als je iemand verdedigt, houd je een armlengte afstand.
- ▶ We spelen met een kleine foambal (i.v.m. het durven vangen van de bal, zonder dat het pijn doet).

Materialen en veldopstelling:

- ▶ 2 handbaldoelen
- ▶ Afzetlint en haringen om omtrek van het veld en doelgebied te markeren
- ▶ Doelgebied is vanaf de achterlijn tot een lijn 3 meter verderop
- ▶ Totale veldgrootte: 18 bij 5 m



Thema: Samenwerken

Bij het sporten heb je elkaar nodig, zeker bij teamsporten. Je moet overspelen, niet alleen voor jezelf spelen, gebruik maken van elkaars sterke punten. Soms moet je zelfs jezelf opofferen voor het team. Het beste team is het team waarin de spelers het beste samenspelen (en dat is lang niet altijd het team met de beste individuele spelers).



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het hockey)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

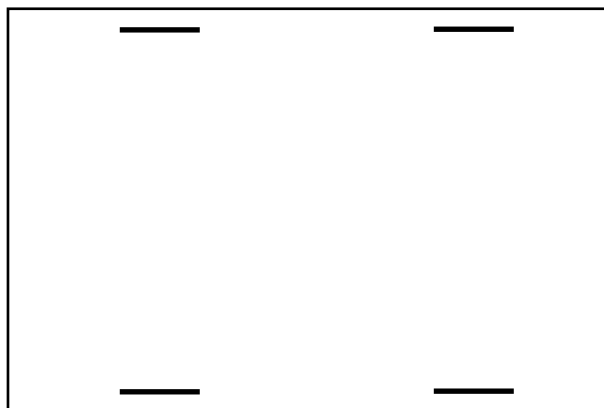
Hockey

We spelen knotshockey. Elk team verdedigt twee lage doeltjes. Probeer te scoren in de andere doelen en probeer je eigen doelen te verdedigen.

- ▶ De bal moet op de grond blijven.
- ▶ De spelers moeten de knotsen laag houden (niet hoog doorzwaaien).
- ▶ Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ 12 knotsen (knots per speler)
- ▶ Zachte hockeybal (zacht-plastic bal doorsnee ong. 15 cm)
- ▶ 4 lage doeltjes (plaatsen op de achterlijn)
- ▶ Afzetlint en haringen om omtrek van het veld te markeren
- ▶ Totale veldgrootte: 15 x 15 m



Thema: Gezondheid

Gezondheid komt in deze sportdag aan bod in de vorm van goed zorgen voor je eigen lijf en dat van anderen. Zorg ervoor dat je een goede techniek hebt en daarmee de juiste spieren belast.

Bij knotshockey is het vooral belangrijk om veilig te spelen: de knots laag houden, zodat je de kans om anderen te verwonden zo laag mogelijk houdt.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het inline-skaten. Inline-skaten zit alleen in de uitgebreide versie van de sportdag)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Inline-skaten

Dit onderdeel wordt niet op het veld gespeeld, maar in de gymzaal of op het schoolplein. Laat de kinderen eerst de helm opzetten en hun bescherming aantrekken en daarna pas hun skates aantrekken. Een helm is soms letterlijk van levensbelang.

U geeft de volgende basisinstructie:

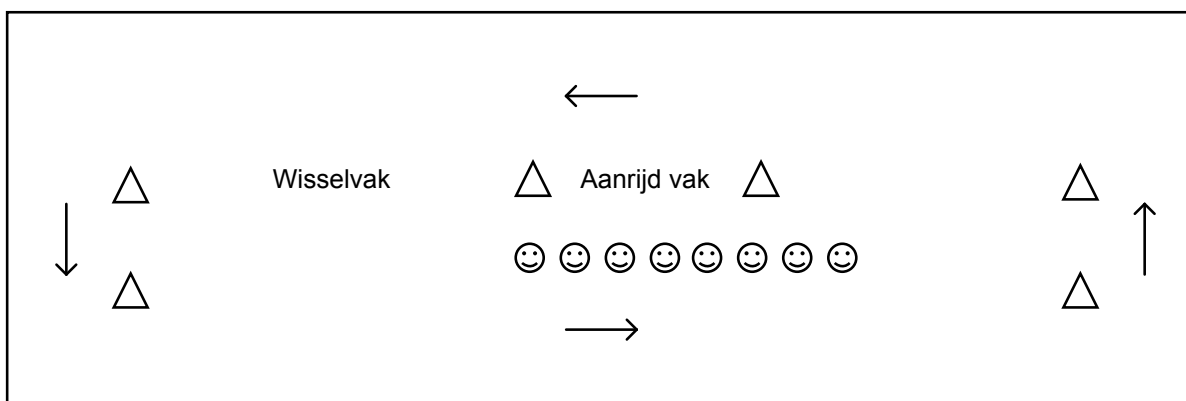
- ▶ Altijd je knieën gebogen houden, ga als het ware op een hoge wc zitten.
- ▶ Start met pinguïnen. Zet je voeten in een V-vorm, stap naar voren. Als dit goed gaat, gaat je stap over in een slag.
- ▶ Inline-skaten: duw je skates zijwaarts weg, niet naar achteren.
- ▶ Als je voorover dreigt te vallen, laat je gauw je billen zakken. Val je bijna achterover, gooi dan je handen naar voren.
- ▶ Houd altijd je knieën gebogen.

De kinderen oefenen eerst 5 minuten. Vervolgens rijden de teams een estafette-wedstrijdje tegen elkaar. In het wisselvak geven ze het estafettestokje aan elkaar door. Na het afgeven van het estafettestokje rijden ze voorzichtig aan de binnenkant van het parcours terug naar het aanrijd-vak, waar ze achteraan aansluiten.



Materialen en veldopstelling:

- ▶ Skates
- ▶ Helmen
- ▶ Elleboog-, pols- en kniebeschermers
- ▶ Estafette-stokje
- ▶ Lengte veld: 16 m tot aanrijd-vak, 8 m aanrijd-vak, 16 m wisselvak
- ▶ Breedte veld: 8 m



😊😊😊😊😊😊😊😊 = Wachtende kinderen

Thema: Gezondheid

Gezondheid komt in deze sportdag aan bod in de vorm van goed zorgen voor je eigen lijf en dat van anderen. Bij inline-skaten houdt dit in: veiligheid staat voorop. Ga niet als een blinde zo hard mogelijk skaten en gauw in de binnenbocht anderen inhalen terwijl er net niet genoeg ruimte is. Kijk ver genoeg vooruit, zodat je kunt inspelen op wat er voor je gebeurt.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het judo. Judo zit alleen in de uitgebreide versie van de sportdag)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Judo

Elk kind trekt een judopak aan (kan over T-shirt en korte broek heen).

Beginnen met een paar stoeispelletjes om op te warmen.

1. Duwen: De kinderen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan en pakken elkaar vervolgens vast in judopakking. Beide leerlingen proberen elkaar naar de ronde rand aan de overkant van de mat te duwen.

2. Touwtrekken: Dezelfde spelvorm, maar nu probeer je elkaar naar de rode rand achter jezelf te trekken.

Vervolgens partijtjes waarbij telkens een speler van beide teams tegen elkaar spelen.

De rode rand: De kinderen beginnen in het midden van de mat en pakken elkaar in judopakking vast (= linkerhand pakt de mouw bij de rechterbovenarm van de ander en de rechterhand pakt het judopak bij het revers vast). De spelers proberen elkaar op de buitenste rode rand te duwen of te trekken. Let op: Je mag elkaar niet plotseling loslaten!



Materialen en veldopstelling:

- ▶ Judopakken
- ▶ Judomat

Thema: sportiviteit

Hier gaat het om sportief gedrag. Sportief zijn, dus eerlijk spelen en respect tonen voor bijvoorbeeld medespelers, tegenstanders en spelleider. Elkaar positief coachen en respectvol met elkaar omgaan, zoals de tegenstander vooraf en na afloop een hand geven.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het korfbal)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Halverwege wisselen van spelhelpt.

Korfbal

Elk team scoort door de bal door de korf van de tegenstander te gooien. Na een score begint het team waartegen gescoord is te spelen vanaf zijn eigen korf. Halverwege wisselen van korf.

- ▶ Je mag niet lopen of dribbelen met de bal.
- ▶ Je mag elkaar niet aanraken.
- ▶ Je mag de bal niet uit elkaars handen tikken.
- ▶ Er mag maar 1 tegenstander tegelijk bij de balbezitter staan.
- ▶ Als je iemand verdedigt, houd je een armlengte afstand.
- ▶ Bij een uitbal krijgt de andere partij de bal.
- ▶ We spelen met een korfbal.

Suggestie groep 7-8: Als het heel goed gaat, speel dan Quattro Korfbal. Leg 4 dunne matten in de hoeken van het speelveld. Na elke score moet het team waartegen gescoord is recht van aanval halen op één van de matten.

Tip: Beheersen de leerlingen het scoren met het korfbal redelijk goed, breid het dan uit met het volgende: een score vanaf een mat (in een hoek van het speelveld) telt dubbel.



Materialen en veldopstelling:

- ▶ 2 korven
- ▶ Afzetlint en haringen om omtrek van het veld en 2 vakken te markeren
- ▶ Totale veldgrootte: 15 bij 5 m.



q = Korf

Thema: Samenwerken

Bij het sporten heb je elkaar nodig, zeker bij teamsporten. Je moet overspelen, niet alleen voor jezelf spelen, gebruik maken van elkaars sterke punten. Soms moet je zelfs jezelf opofferen voor het team. Het beste team is het team waarin de spelers het beste samenspelen (en dat is lang niet altijd het team met de beste individuele spelers).



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het tafeltennis)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Tafeltennis

- ▶ Opslag eerst op je eigen vak, dan op het vak van je tegenstander.
- ▶ De spelers mogen om en om opslaan.
- ▶ Andere slagen de bal over het netje mikken op het vak van de tegenstander.
- ▶ Bal in het net of naast de tafel is punt voor de tegenpartij.
- ▶ Bal op de rand van de tafel: ketst de bal omhoog of horizontaal weg: punt voor degene die de bal sloeg. Ketst de bal omlaag, punt voor de tegenstander.
- ▶ Na 5 punten is een wedstrijdje afgelopen en krijgt de winnaar een groot punt. Alle grote punten per team optellen. Het team met de meeste grote punten is de winnaar (van de wedstrijdpunten).
- ▶ Na een wedstrijdje wisselen met wachtende kinderen. Er moet wel telkens tegen een andere tegenstander gespeeld worden.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ 2 tafeltennistafels
- ▶ Batjes
- ▶ Balletjes



Thema: Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen houdt in deze sportdag in dat je de onderdelen durft uit te voeren, succes durft te beleven en je niet van de wijs laat brengen als iets niet gelijk lukt. Bij tafeltennis is het goed als je gewoon doorgaat als je ballen mist of naast de tafel slaat. Tafeltennis is best moeilijk, dus af en toe een bal missen, hoort erbij.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het tennis. Tennis zit alleen in de uitgebreide versie van de sportdag.)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Tennis

De eerste 5 minuten oefenen in het zo vaak mogelijk overspelen (in tweetallen).

Aansluitend een dubbelspel: De kinderen werken in tweetallen. Van elk team speelt 1 tweetal per veldje, de andere tweetallen wachten. Zijn er oneven aantal spelers in een team, dan wisselt de samenstelling van de tweetallen.

Regels:

- ▶ Alle kinderen beginnen achter hun eigen achterlijn.
- ▶ Gedurende de rally mag iedereen overal staan.
- ▶ De service moet geslagen worden in het gebied tussen het net en de achterlijn.
- ▶ Je krijgt 2 kansen om een geldige service te slaan.
- ▶ De eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands.
- ▶ Na 2 gespeelde punten gaat het andere team serveren.
- ▶ De bal mag maximaal 1 x stuiten.
- ▶ De bal moet in het goede vak stuiten (lijn is in).
- ▶ Bal via het net is goed, behalve bij de opslag (deze moet dan opnieuw).
- ▶ Na 5 punten wisselen met de wachtende tweetallen, de punten vervolgens doortellen.



Materialen en veldopstelling:

- ▶ 4 of meer tennisrackets
- ▶ 2 of meer tennisballen (ook een paar reserveballen)
- ▶ 2 of meer tennisveldjes en -netten (via tennisvereniging)

Thema: Gezondheid

Gezondheid komt in deze sportdag aan bod in de vorm van goed zorgen voor je eigen lijf en dat van anderen. Zorg ervoor dat je een goede techniek hebt en daarmee de juiste spieren belast. Bij beachball (en tennis) betekent dit: slaan vanuit de schouder, niet vanuit de pols, maar ook het op tijd weer klaar staan voor de volgende actie (= bewegen).



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het tennis.)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

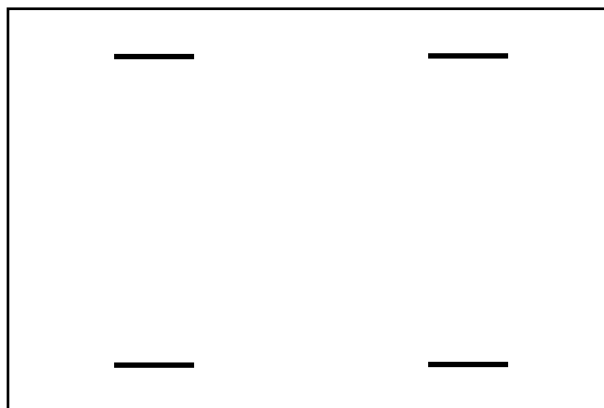
Voetbal

We spelen omkeervoetbal. Elk team verdedigt twee lage doeltjes. Probeer te scoren in de andere doelen en probeer je eigen doelen te verdedigen. Maar let op: scoren mag alleen vanaf de achterkant van het doel! Een doelpunt gescoord vanaf de voorkant is niet geldig.

- ▶ De bal spelen met de voeten of het hoofd, niet met de handen.
- ▶ Bal uit? Tegenpartij gooit in.
- ▶ Na een doelpunt mag de partij waartegen gescoord is weer starten ter hoogte van de doeltjes.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ Voetbal
- ▶ 4 lage doeltjes (plaatsen op 5 m vanaf de achterlijn)
- ▶ Afzetlint en haringen om omtrek van het veld te markeren
- ▶ Totale veldgrootte: 20 x 20 m



Thema: Sportiviteit

Hier gaat het om sportief gedrag. Sportief zijn, dus eerlijk spelen en respect tonen voor bijvoorbeeld medespelers, tegenstanders en spelleider. Elkaar positief coachen en respectvol met elkaar omgaan, zoals de tegenstander vooraf en na afloop een hand geven.



Bijlage 4

Sportonderdelen, benodigde materialen en thema-info

(1 x kopiëren voor de begeleiders van het volleybal)

Leg de spelregels uit.

Leg de themaregels uit.

Vraag of een team zijn joker in wil zitten.

Volleybal: Wissellijnbal

Een wedstrijdteam bestaat uit 2 spelers. Elk veld is verdeeld in 2 vakken. Elke speler verdedigt zijn eigen vak, door de bal te vangen. Elke keer als de bal over het net wordt geworpen, moeten de spelers van het werpende team van positie wisselen.

Doel: Probeer de bal bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen. Probeer de bal te vangen, die in jouw vak komt.

Regels:

- ▶ Gooi de bal uit stand.
- ▶ Gooi de bal onderhands of bovenhands over het net.
- ▶ Er mag niet overgespeeld worden.
- ▶ Een speler mag alleen in zijn eigen vak de bal vangen.
- ▶ Als een tweetal 5 punten heeft, hebben ze het wedstrijdje gewonnen en verdienen een groot punt.
- ▶ Als een wedstrijdje afgelopen is, wisselen met twee nieuwe spelers.
- ▶ Alle grote punten die de tweetallen van 1 team halen worden bij elkaar opgeteld. Het team met de meeste grote punten is de winnaar (van de wedstrijdpunten).

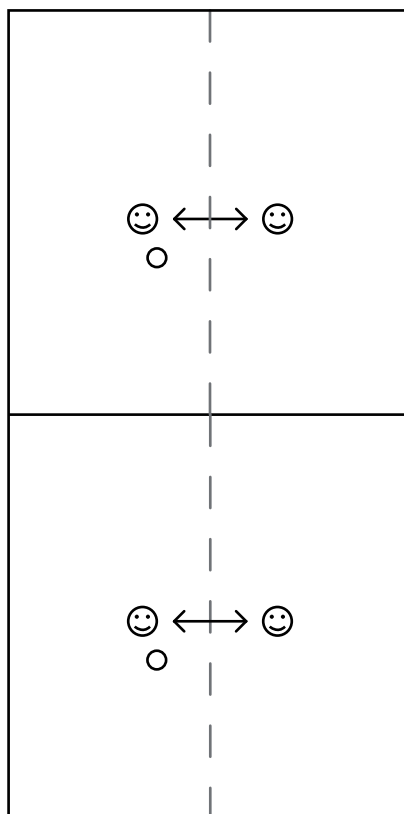


Scoren. Je hebt een punt als:

- ▶ De bal aan de andere kant in het veld op de grond komt;
- ▶ De bal via 1 van de tegenstanders uitgaat;
- ▶ De bal door een verkeerde speler gevangen wordt;
- ▶ De tegenstander de bal rechtstreeks uitgooit of onder het net doorgooit.

Materialen en veldopstelling:

- ▶ Volleybalnet of toversnoer met lintjes eraan (nethoogte = 2 m)
- ▶ Afzetlint en haringen om omtrek van het veld te markeren
- ▶ Totale veldgrootte: 6 x 9 m (groep 5-6) en 6 x 12 m (groep 7-8)
- ▶ Veld dubbel uitzetten, dus 2 velden naast elkaar



Thema: Fun

Hier gaat het om plezier in de sport. Spelers die plezier uitstralen tonen enthousiasme, ze lachen, hebben plezier met elkaar. Ze laten zich door een tegenslag niet van hun stuk brengen. Meedoen is belangrijker dan winnen. De spelers vertonen een hoge belevingswaarde.



Bijlage 5 Sportscoreschema

(kopiëren voor elk sportonderdeel en geven aan begeleider)

Teamnamen overnemen van het wedstrijdschema

Ronde	Wedstrijd tussen de teams:	Uitslag wedstrijd	Winnaar thema
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

* uitgebreide versie van de sportdag

Bijlage 5

Scoreformulier totaalscores

Groep 5-6

Sportonderdeel	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Atletiek										
Basketball										
Beachball										
Floorball*										
Handbal										
Hockey										
Korfbal										
Tafeltennis										
Voetbal										
Volleybal										
Totaal										

* = unihockey

Bijlage 5

Scoreformulier totaalscores

Groep 7- 8

Sportonderdeel	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Atletiek										
Basketball										
Beachball										
Floorball*										
Handbal										
Hockey										
Korfbal										
Tafeltennis										
Voetbal										
Volleybal										
Totaal										

* = unihockey

