



Sportles groep 5 & 6

Sport is fun!

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ 3 baskets in de laagste stand waarvan 1 verrijdbare basket (of anders een korf)
- ▶ 3 kleine basketballen (maat 5)
- ▶ 3 foamballen
- ▶ 12 dunne matten
- ▶ 6 lintjes

Leerdoelen

Het gaat er deze les om dat de leerlingen plezier in sport ervaren.

Vorbereiding

Verdeel de zaal met banken in drie velden. Zet aan de zijkant van de velden alvast de materialen klaar voor de kern van de les. Na de introductie zet u de velden uit. Zie de zaalopstelling. Voor de introductie zet u de baskets in de laagste stand. Zorg dat er in elk veld een basket is.



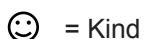
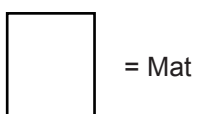
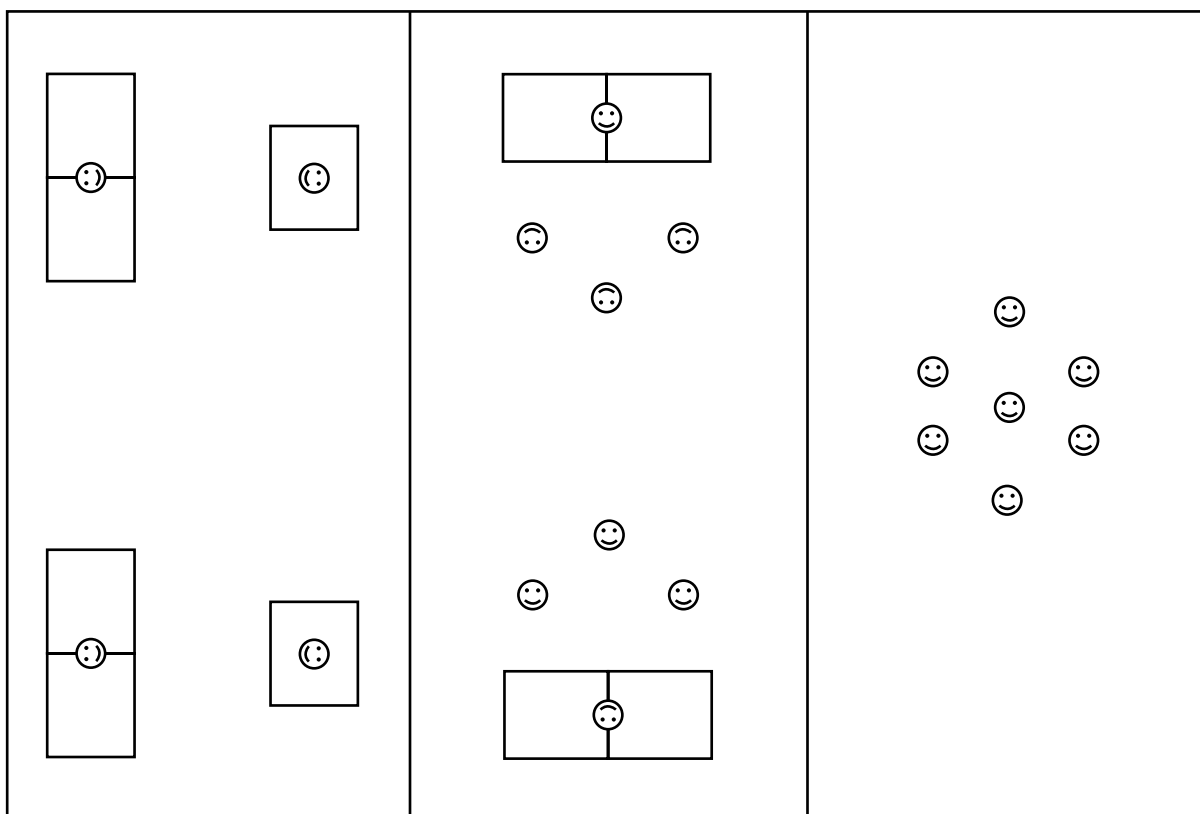
5&6

Zaalopstelling kern:

1. Wie scoort is kiep

2. Zitwaterpolo

3. Lummelen



Introductie: Drijfbal (5-10 minuten)

Dit spel wordt parallel gespeeld in alledrie de velden. Er zijn twee tikkers per veld. De tikkers hebben een lintje om en proberen de anderen (de lopers) af te gooien met een foambal. Per tweetal tikkers is er 1 foambal. De tikkers mogen zich overspelend verplaatsen. Als een looper getikt wordt, gaat hij op de bank zitten. Er is ook een basketbal in elk veld. De lopers mogen



5&6

proberen de basketbal door de basket te gooien. Als dat lukt, mag iedereen weer meedoen. De lopers mogen zich zowel met als zonder bal verplaatsen. De lopers kunnen ook afgetikt worden als ze de basketbal in hun handen hebben.

Kern: Wie scoort is kiek, zitwaterpolo en lummelen (35 minuten)

Leg de drie onderdelen uit. (10 minuten)

Laat 'Wie scoort is kiek' voordoen door twee kinderen die het spel snel doorhebben. Laat de andere twee onderdelen ook voordoen, als u het gevoel heeft, dat de leerlingen het nog niet helemaal begrijpen.

Wie scoort is kiek

De keeper zit op zijn knieën op twee matten. Op vier a vijf meter afstand staat nog een leerling. Deze leerling probeert een doelpunt te maken. Als een leerling scoort, wordt deze leerling de nieuwe keeper. De leerlingen mogen de bal maar met één hand gooien. De keeper mag de bal wel met twee handen aanraken. Iedere leerling heeft drie schietpogingen. Is het niet gelukt om te scoren, dan moet de leerling achter aansluiten en is de volgende leerling aan de beurt.

Zitwaterpolo

De kinderen spelen zitwaterpolo, vier tegen vier. Elk team heeft een keeper, deze zit op twee matten. De leerlingen mogen schuiven of kruipen. Je mag met twee handen de bal vangen. Gooien mag echter maar met één hand. Je mag de bal niet uit iemand zijn hand tikken. De spelers van één team dragen een lintje.

Tip: Speel met een vliegende kiek. Het team dat in de aanval is, heeft dan meer spelers in het veld wat het scoren makkelijker maakt.

Lummelen

De kinderen staan in een cirkel. Ze passen de bal naar elkaar toe. Het moeten strakke passes zijn, naar de borst of via 1 stuit op de grond. Boogpassjes mogen niet. In het midden staan twee 'lummels', die proberen de bal te onderscheppen. De speler die de bal gooide die onderscheept



5&6

wordt, is een nieuwe lummel. Degene die het langste lummel is, wordt speler. Het maakt daarbij niet uit of hij de bal onderschepte of de andere lummel.

Tip: Als de kinderen dit spel een paar minuten gespeeld hebben, breidt u het als volgt uit: Baken een klein gebied af met pylonen waarin de kinderen vrij mogen bewegen. Dit maakt het spel dynamischer.

U verdeelt de klas in drie groepen. Groep 1 begint met 'Wie scoort is kiep', groep 2 begint met zitwaterpolo en groep 3 begint met lummelen. Na 8 minuten doorwisselen. Als ze de drie onderdelen gedaan hebben, ruimt iedereen de materialen op.

Evaluatie

Ga met de leerlingen in het midden van de zaal op de grond zitten en praat na over hoe het ging en waar ze het meeste plezier aan hebben beleefd.

Afsluiting (5-10 minuten)

Laat de leerlingen een afsluitend spel kiezen dat ze leuk vinden. Laat bijvoorbeeld een aantal leerlingen hun favoriete spel noemen en stem over de genoemde spellen. Het gaat om het plezier in de sportbeleving. Doordat de leerlingen zelf hun eindspel kiezen, sluiten ze deze les met plezier af.