



Sportles groep 5 & 6

Lekker in je vel?

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Banken
- ▶ 21 pylonen
- ▶ Wandrek
- ▶ 3 lintjes
- ▶ 16 of meer tennisrackets* (of beachplankjes)
- ▶ 16 of meer zachte tennisballen*
- ▶ 2 medizinballen
- ▶ Krijt (bijv. stoepkrijt)
- ▶ 6 dunne matten
- ▶ Kartonnen kaarten met de getallen 0 t/m 9 erop (zelf erop schrijven met stif)†
- ▶ Per viertal een bingokaart

* Bij de KNLTB (de tennisbond) zijn speciale korte rackets en zachte tennisballen gratis beschikbaar voor tennisles op school. Alleen de bezorgkosten dienen betaald te worden. Het complete pakket kunt u aanvragen via www.knlbtschooltennis.nl.

Als het niet lukt om de benodigde tennismaterialen te verkrijgen en u heeft ook geen tennisrackets in de gymzaal, dan speelt u in het eerste twee vakken plank- of vuisttennis. De kinderen gebruiken dan een plankje of hun vuist als tennisracket.



5&6

Leerdoelen

Het gaat er deze les om dat de leerlingen ervaren dat sporten gezond is en dat mensen met een handicap ook prima kunnen sporten.

Voorbereiding

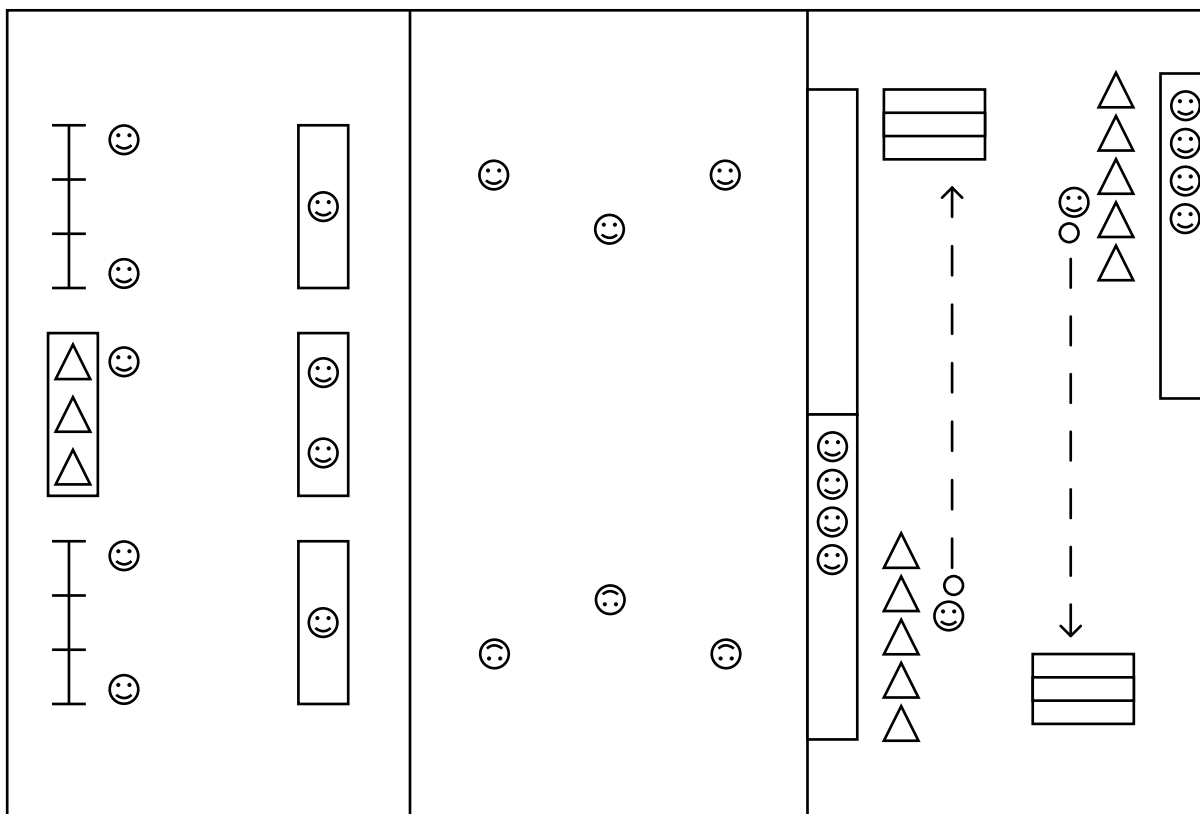
Verdeel de zaal met banken in drie vakken. Zet de zaalopstelling klaar volgens onderstaande tekening.

Zaalopstelling:

1. Tennis: mikken

2. Kastennis

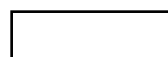
3. Risicostoten



= Kast



= Wandrek



= Bank



= Pylon



= Kind



= Bal



5&6

1. Tennis: Het gaat om het mikken. Zet op de grond een aantal pylonen (3 per mikker) waar de kinderen op mikken. In het wandrek hangt u 2 of 3 lintjes in opeenvolgende vakken boven elkaar. Zo zorgt u voor differentiatie in moeilijkheidsgraad. U kunt op de muur ook cirkels tekenen (doorsnee ongeveer een halve meter) waar de leerlingen in moeten mikken.

Introductie: Bingoloop (10 minuten)

Verdeel de klas in groepjes van vier leerlingen. Ieder groepje krijgt een eigen bingokaart. Op de kaart staan 5 getallen. Op verschillende plaatsen in de gymzaal liggen de getallen 0 t/m 9 omgekeerd op de grond, op de kast e.d. Elke groep start vanaf een centraal punt. Vandaaruit rent telkens 1 kind naar een kaart met een getal erop. Daar draait een kind van de groep de kaart om, onthoudt het getal draait de kaart met het getal erop weer om zodat het getal niet zichtbaar is en rent terug naar zijn groepje. Als het getal op de bingokaart staat, strepen ze hem af. Staat het getal niet op de kaart dan hebben ze pech en gebeurt er niks. Daarna rent het volgende kind naar de volgende kaart en kijkt of ze dat getal hebben, enzovoort. Welk groepje heeft als eerste de bingokaart vol?

Kern: Tennis, kastennis en risicostoten (35 minuten)

De zaal is verdeeld in drie vakken, waarin de volgende spelen worden gespeeld:

1. Tennis: zittend mikken
2. Kastennis
3. Risicostoten

Leg de drie onderdelen uit. (5 minuten)

1. Tennis: zittend mikken

De leerlingen werken in tweetallen. Elk tweetal heeft 1 racket 2 ballen. De kinderen slaan om en om. Eerst slaat het ene kind 10 x 2 ballen, dan kind 2, dan weer kind 1, enzovoort. Het gaat erom dat je goed mikt: op de pylon op de bank of in het wandrek in een vak waar een lintje



5&6

hangt. Als kind 1 slaat, gooit kind 2 de ballen terug en andersom. Het kind dat de bal slaat, zit op een bank. Net zoals rolstoeltennissers zitten in hun rolstoel. Zitten beperkt je bewegingsvrijheid, dat maakt het moeilijker.

Er kunnen vier tweetallen tegelijkertijd mikken. Is er nog een tweetal over? Laat deze kinderen dan in een hoekje zittend hooghouden. Variaties in hooghouden: hooghouden met de forehand, met backhand, op de zijkant van het racket, met stuit of zonder stuit.

2. Kasttennis

In het vak staan drie kasten naast elkaar, alleen de bovenste 3 kastdelen. Trek eventueel lijnen op de grond om de veldjes af te bakenen of gebruik de lijnen die op de grond staan. Bij elke kast spelen twee kinderen de bal naar elkaar over. De bal moet in het vak van je 'tegenstander' komen. Probeer zo vaak mogelijk over te spelen.

Als het goed gaat, kunt u ervoor kiezen om de kinderen de laatste minuten een partijtje te laten spelen.

3. Risicostoten (= een werpspel, een oefenvorm voor kogelstoten)

Stoten vanaf een pylon. Punten scoor je door op de mat te stoten (niet op de mat is geen punten). Hoe verder je weg staat hoe meer punten. Nummer 1 probeert op de mat te stoten, haalt de bal op en geeft hem aan nummer 2, enzovoort. Eerst even oefenen, daarna wedstrijdje. Welke groep haalt in drie minuten de meeste punten?

U verdeelt de klas in drie groepen. Groep 1 begint met zittennis, groep 2 begint met kasttennis, groep 3 begint met risicostoten. Na 8 minuten doorwisselen. Als ze het laatste onderdeel gedaan hebben, ruimt iedereen de materialen op.

Evaluatie (5 minuten)

Ga met de leerlingen in het midden van de zaal in een kring op de grond zitten en praat kort na over hoe het ging. Hoe vonden de leerlingen het om 'gehandicapt' te zijn bij het zittennis? Kunnen ze zich voorstellen hoe moeilijk het is om in een rolstoel te tennissen? In een rolstoel beweeg je veel langzamer over de baan dan als je je benen kunt gebruiken. Het is heel knap als je in een rolstoel goed kunt tennissen. Hoe ging het tennissen? Hoe ging het risicostoten? Hoe voelt het om een inspanning gedaan te hebben? Heb je tijdens het sporten nog aan vervelende dingen (bijv. een slecht cijfer) gedacht? Wordt tennissen of hoogspringen makkelijker als je gezond en fit bent?



5&6

Afsluiting: Estafette (5-10 minuten)

Atletiek is de moeder aller sporten. Het bevat diverse looponderdelen, waaronder estafette. We sluiten af met een estafettespel. Maak teams van 5 of 6 leerlingen, afhankelijk van het aantal leerlingen in de groep.

Zet 4 banken in de zaal, waarop de wachtende leerlingen zitten. De eerste leerling moet naar de pylon aan de overkant rennen, de bank aan de rechterkant passeren en weer terug om de pylon achter de bank lopen. Vervolgens staat de volgende loper (aan de rechterkant van de bank) klaar, die pas mag vertrekken als hij/zij aangetikt is. Het team die als eerste weer op de bank zit, heeft gewonnen.

