



Sportles groep 5 & 6

Trots en sterk

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Banken
- ▶ Lange mat
- ▶ 14 kleine matten voor de stoeivormen (indien aanwezig, anders 7 kleine matten)
- ▶ 5 ballen voor de ballenroof
- ▶ 8 inline-skates*
- ▶ 8 helm, pols-, knie- en elleboogbeschermers*
- ▶ 10 pylonen voor het skateparcours

Voor het balanceren:

- ▶ 16 stokken (10 onder de bank, 5 als hulpstok, 1 als trapezestok)
- ▶ Banken
- ▶ Kleine matten (veiligheid)
- ▶ 2 springplanken (om weggrollen van de bank op stokken te voorkomen)
- ▶ Wandrek
- ▶ Kast

* uitgaande van 24 leerlingen in de groep, nodig = 1/3 van het aantal leerlingen



5&6

Leerdoelen

Het gaat er deze les om dat de leerlingen ervaren dat je uit sporten zelfvertrouwen kunt halen.

Vorbereiding

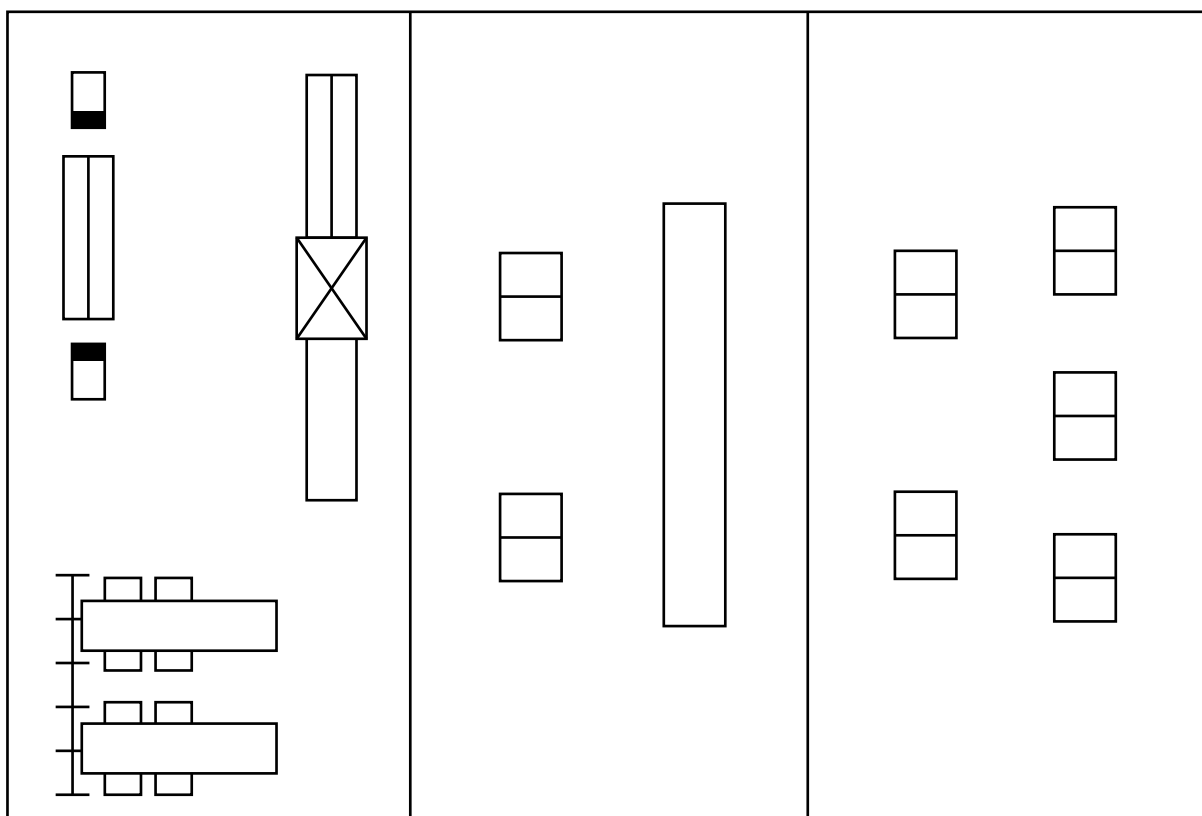
Verdeel de zaal in drie vakken. Zet de velden uit en zet de benodigde materialen klaar volgens de genoemde zaalopstelling.

Zaalopstelling:

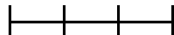
1. Inline-skaten of balanceren**

2. Kom op sta op

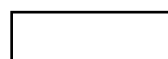
3. Ballenroof



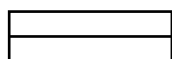
= Kast



= Wandrek



= Bank



= Omgekeerde bank



= Mat



= Veerplank



5&6

** als u niet voldoende skates en bescherming ter beschikking heeft, vervalt het inline-skaten en komt hier het onderdeel balanceren.

Introductie: Hinkel de pinkel (3 minuten)

De leerlingen pakken elkaar vast bij de bovenarmen. Ze gaan allebei op één been staan en hinkelen vervolgens met elkaar over de mat. Op commando wordt er snel van hinkelbeen gewisseld. Houd elkaar in balans!

Kern: Inline-skaten, Kom op sta op en ballenroof (50 minuten)

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

1. Inline-skaten**
2. Kom op sta op
3. Ballenroof

Organisatie van de kern van de les:

Leg de onderdelen 2 en 3 uit. (5 minuten) Het inline-skaten legt u later bij elk deelgroepje uit. Kom op sta op en ballenroof voeren de leerlingen zo zelfstandig mogelijk uit. U verdeelt de klas in drie groepen. Groep 1 begint met inline-skaten, groep 2 begint met kom op sta op en groep 3 begint met ballenroof. Telkens na 15 minuten doorwisselen. Als de kinderen de drie onderdelen gedaan hebben, ruimt iedereen de materialen op. Het aan- en uittrekken van de skates en bescherming kost tijd. Zorg ervoor dat de leerlingen de setjes netjes bij elkaar laten liggen.

Elke ronde geeft u na 10 minuten een seintje. De kinderen die kom op sta op en ballenroof doen hebben een keuzemoment. Ze mogen kiezen of ze doorgaan of ze mogen 5 minuten hinkel de pinkel doen. Na 13 minuten trekken de kinderen die skaten hun skates en beschermmaterialen uit en leggen het netjes weg voor het volgende kind.



5&6

** als u niet voldoende skates en bescherming ter beschikking heeft, vervalt het onderdeel skaten. In plaats daarvan komt dan het onderdeel balanceren. De lesorganisatie verandert dan ook, omdat balanceren minder tijd kost dan het skaten. Er zijn dan in de kern drie velden naast elkaar en na 10 minuten draaien de leerlingen door naar het volgende onderdeel. U heeft dan ook iets meer tijd voor de introductie van de les.

Uitleg onderdelen:

1. Inline-skaten

Voor het inline-skaten moeten voldoende skates en beschermmaterialen aanwezig zijn. Wellicht kunt u via een schaatsvereniging skates, helmen en beschermmaterialen lenen of anderszins kan de vereniging ze bij de KNSB voor u aanvragen tegen een vergoeding van € 25,-. U kunt ook vragen of de kinderen zelf spullen meenemen. Als er 8 setjes zijn, is dat voldoende om de les te geven. Vaak zijn skates in meerdere maten in te stellen. Kinderen kunnen ook skaten met skates die een maatje groter of desnoods kleiner zijn dan hun eigen schoenmaat. Zo kunnen de leerlingen elkaars skates gebruiken. Let op: in verband met de veiligheid is het VERPLICHT dat de kinderen meenemen:

- ▶ skates
- ▶ helm
- ▶ polsbeschermers

Warm aanbevolen worden knie- en elleboogbeschermers.

Laat de kinderen eerst de helm opzetten 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
- ▶ nu ga je pinguïnen. Zet je voeten in een V-vorm, stap naar voren. Als dit goed gaat, gaat je stap over in een slag. Let op: je duwt je skate 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!

Kinderen die de basis beheersen, gaan het parcours rijden. Het parcours bestaat uit twee rijen pylonen. De ene rij slalommen de kinderen tussen de pylonen door, de andere rij gaan ze 'eieren leggen': wijd (2 benen wijd om pylon heen) sluit (skates proberen tegen elkaar aan te krijgen) dan weer wijd-sluit enz.

Kinderen die de basis niet beheersen, rijden rond langs de rand van het veld. Ze kunnen zich desgewenst vasthouden (steunen) aan de muur.



5&6

Uitleg balanceren:

In het veld zijn diverse balansoefeningen uitgezet. Laat de leerlingen zelf kiezen welke oefeningen ze doen of laat ze de verschillende oefeningen in parcoursvorm afleggen. U kiest zelf wat het beste bij uw groep past. Een kind mag starten als zijn voorganger van de oefening af is.

Tip: Laat de leerlingen elkaar helpen als ze het moeilijk vinden om de balans te houden. De helpende leerling loopt dan mee met de leerling die de balansoefening doet. De helpende leerling geeft een hand of heeft een stok in zijn handen die het andere kind kan vastpakken als het de balans verliest of permanent vast kan houden ter ondersteuning.

Differentiatie: De oefeningen verschillen onderling van moeilijkheidsgraad. Om het nog moeilijker te maken, kunt u hoepels neerleggen die de kinderen kunnen pakken om doorheen te kruipen (al balancerend). Ook kunt u ballen neerleggen, die de leerlingen al balancerend kunnen overgooien of vasthouden tijdens het lopen/balanceren.

2. Kom op sta op

Er zijn vijf stoeiplekken: drie op de lange mat, twee op twee kleine matten. Kom op sta op speel je in tweetallen: een bovenpartner en een onderpartner.

Opdracht voor de bovenpartner: Probeer je onderpartner gecontroleerd vast te houden, zodat hij zich daaruit niet kan bevrijden en niet overeind kan komen.

Opdracht voor de onderpartner: Je ligt op je rug en probeert vrij te komen uit de controlegreep van je bovenpartner.

Regels:

- ▶ Voorzichtig met je tegenspeler.
- ▶ Alles wat pijn kan doen, mag niet.
- ▶ Niet met de handen in het gezicht van de tegenstander komen.
- ▶ Niet om het hoofd pakken of klemmen.
- ▶ Je tegenstander is je medespeler.
- ▶ Niet met je hoofd op de grond.
- ▶ Spreek samen af wanneer je begint.

- ▶ Stop is stop! Als één van de twee spelers 'Stop!' roept, stopt het spel direct.
- ▶ Als de onderpartner zich heeft bevrijd, stopt het spel.



5&6

- ▶ Als de bovenpartner de onderpartner 25 seconden aansluitend onder controle heeft, stopt het spel ook.
- ▶ Als het spel gestopt is, wisselen van taak (onderpartner wordt bovenpartner en andersom) Regelmatig wisselen van taak en partner.

3. Ballenroof

Er zijn vijf stoeiplekken op twee kleine matten. Ballenroof speel je in tweetallen: 1 speler bewaakt de bal, de andere speler probeert de bal af te pakken.

Regels:

- ▶ Voorzichtig met je tegenspeler.
- ▶ Alles wat pijn kan doen, mag niet.
- ▶ Niet met de handen in het gezicht van de tegenstander komen.
- ▶ Niet om het hoofd pakken of klemmen.
- ▶ Je tegenstander is je medespeler.
- ▶ Probeer samen een 'eerlijke' manier te vinden om de bal van de bewaker af te pakken.
- ▶ Probeer samen een 'eerlijke' manier te vinden om de bal niet te laten afpakken.
- ▶ Lukt het ook nog als de bewaker (steeds) meer weerstand biedt?
- ▶ Spreek samen af wanneer je begint.

- ▶ Stop is stop! Als één van de twee spelers 'Stop!' roept, stopt het spel direct.
- ▶ Ook stoppen:
 - ▶ als de bal is afgepakt
 - ▶ als de bal een halve minuut is vastgehouden
 - ▶ als een kind helemaal geen contact meer heeft met het matje

- ▶ Als het spel gestopt is, wisselen de twee spelers van taak.
- ▶ Op commando wordt gewisseld van spelpartner.



5&6

Afsluiting: 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 ging het met de stoeispellen (kom op sta op en ballenroof)? Op welke momenten voelde je je sterk? Hoe ging het met inline-skaten? Waren er onderdelen die je eerst niet beheerste wat je later wel kon? Hoe was dat om te ervaren dat je het leerde beheersen?