



## Sportles groep 5 & 6

### Jouw sport in de buurt

#### Over deze les

#### Wat heeft u nodig?

- ▶ Ghettoblaster met rustige muziek
- ▶ 8 hockeysticks (1 per kind)
- ▶ 4 hockeyballen (2 per groep)
- ▶ 4 pylonen (2 per groep als scoorpoortje)
- ▶ 2 pylonen (wachtpylonen)
- ▶ 2 matten (1 per groep als doel)
- ▶ Schilderstape of krijt om het doel in vakken te verdelen
- ▶ (Zachte) tennisbal
- ▶ 4 tennisrackets
- ▶ 2 kasten (of tennisnet)
- ▶ 4 korven
- ▶ 4 korfballen
- ▶ Lange mat (3 stoeiplekken)
- ▶ Dunne matten (stoeiplekken)
- ▶ Stopwatch

#### Leerdoelen

Het gaat er deze les om dat de leerlingen plezier beleven aan sporten en ervaren welke sport ze leuk vinden om te beoefenen.



# 5&6

## Voorbereiding

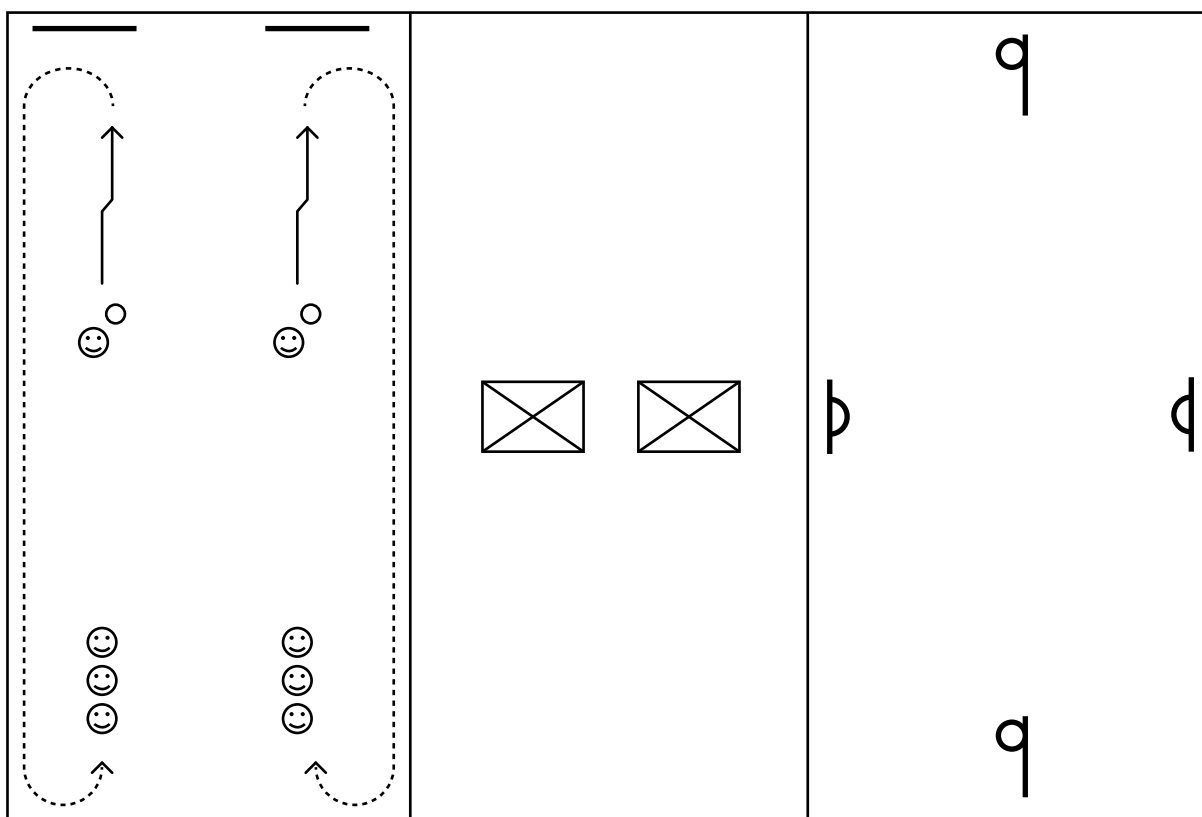
Verdeel de zaal in drie vakken. Zet de velden uit en zet de benodigde materialen klaar volgens de genoemde zaalopstelling.

### Zaalopstelling:

1. Hockey: mikken


2. Tennis: dubbelspel


3. Korfbal: scoren





 = Pushen v/d bal


 = Mat

 = Kast

 = Basket

 = Korf

 = Kind

 = Bal



# 5&6

## Introductie: Synchroonzwemmen (10 minuten)

Laat de kinderen plaatsnemen op de banken. Vijf /zes leerlingen op 1 bank (de hele bank gebruiken). Vertel de kinderen dat ze gaan synchroonzwemmen. Synchroon betekent 'tegelijker-tijd'. Doe enkele bewegingen voor en laat de leerlingen die allemaal synchroon met u meedoen. Houd de bewegingen eenvoudig: been gestrekt naar voren, 1 arm omhoog, 1 arm opzij, e.d.

De kinderen gaan nu per groepje op hun bank zelf een groepsoefening bedenken. De kinderen moeten op de bank blijven zitten. Na 5 minuten oefenen laat elke groep zijn oefening zien. Gebruik eventueel rustige muziek (bijv. klassieke muziek).

**Tip:** De kinderen kunnen oefeningen bedenken waarbij het accent ligt op het synchroon uitvoeren van de oefening. Er kunnen ook oefeningen bedacht worden waarbij de leerlingen in een vloeiende beweging om de beurt een beweging maken. Bijvoorbeeld om de beurt je linkerhand opsteken. Er ontstaat dan een wave-effect.

## Kern: Hockey, Tennis en Korfbal (35 minuten)

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

1. Hockey: mikken
2. Tennis: dubbelspel
3. Korfbal: scoren

1. Hockey: mikken

Organisatie: 8 leerlingen zijn verdeeld in twee groepen van vier leerlingen. Per groep 1 scorer en 3 wachters.

Doel: Push de bal op het doel vanaf het poortje. Het doel is een rechtopstaande mat. De mat kunt u met schilderstape of krijt in 3 vakken verdelen. De 2 buitenste vakken leveren 30 punten op, het middelste vak 10 punten.



# 5&6

## Regels:

- ▶ 1 kind begint bij het poortje, de anderen wachten bij de wachtpylon
- ▶ De stick op de grond houden.
- ▶ De bal met de platte kant van de stick raken.
- ▶ De bal pushen op het doel.
- ▶ Onthoud hoeveel punten je in totaal hebt gescoord.
- ▶ Na het pushen, drijft de leerling de bal weer naar de wachtende leerling. Hij geeft de bal aan de voorste leerling zonder bal.
- ▶ Daarna sluit hij achteraan in de rij.
- ▶ Per groep zijn er 2 ballen. De volgende leerling begint als de voorganger de bal heeft opgehaald en naar de groep drijft.

## 2. Tennis: dubbelspel

De kinderen werken in vier teams van twee, twee teams spelen, twee teams wachten. Per veld 1 zachte tennisbal.

## 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 (de kasten) 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 over).
- ▶ Na 5 punten wisselen met de wachtende teams.

## 3. Korfbal: scoren

Stel de korven en baskets af op een passende stand. Per tweetal leerlingen een bal. Een tweetal staat tegenover elkaar met een korf (of basket) ertussenin. De afstand tot de korf is 2 tot 4 meter. De kinderen proberen om beurten de bal in de korf te schieten.

Uitleg werptechniek: Handen achter de bal. Houd de bal voor je neus en kijk over de bal naar de korf. Iets inveren, dan opspringen.



# 5&6

U verdeelt de klas in drie groepen. Groep 1 begint met 1. Hockey: mikken. Groep 2 begint met Tennis: dubbelspel. Groep 3 begint met Korfbal: scoren. Na 9 minuten doorwisselen. Als ze de drie onderdelen gedaan hebben, ruimt iedereen de materialen op en verzamelt aan de zijkant van de zaal.

## Afsluiting: Judo: kom op, sta op (5 minuten)

Er zijn 15 stoeiplekken: drie op de lange mat, twaalf op een kleine mat (en als er genoeg kleine matten zijn: 2 kleine matten per stoeiplot gebruiken. Zet evt. ook de dikke mat in als stoeiplot). 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.
- ▶ 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.