

Lessenpakket Atletiekunie in de maak

Kant-en-klare lessen 'Ren. Spring. Gooi' in primair onderwijs

De Atletiekunie werkt aan de ontwikkeling van het Ren.Spring.Gooi programma en wordt daarbij ondersteunt door het Het Mulier Instituut (sportonderzoek voor beleid en samenleving). In het programma Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie staan rennen, springen en gooien als belangrijke basisbewegingen centraal. Het doel van de lessenreeks is om kinderen in de schoolsetting kennis te laten maken met, en te enthousiasmeren voor atletiek. Het programma wordt ingezet in de reguliere lessen lichamelijke opvoeding. Voor een structurele verbetering van de basisbewegingen is het programma doorontwikkeld en uitgebreid zodat gedurende langere tijd aandacht besteed kan worden aan het verbeteren van rennen, springen en gooien. In dit artikel tonen we een toelichting op, en voorbeelden van het programma.

TEKST ANKE TE BOEKHORST

Inleiding

Bewegen is goed, maar bewegen is vooral ook leuk. Kinderen beginnen al heel jong te ontdekken wat ze kunnen. Spelenderwijs ontwikkelen ze allerlei vaardigheden. In de eerste zes jaren legt een kind de basis voor een goede motorische ontwikkeling. Dat is belangrijk omdat ze daar, ook op oudere leeftijd, veel profijt van hebben. Met atletiek leer je beter bewegen.

Ren.Spring.Gooi is een programma voor basisschoolkinderen met verschillende atletiekactiviteiten. De activiteiten zijn steeds uitgewerkt voor de verschillende groepen. De activiteiten zijn zo opgebouwd dat ze voor alle groepen ongeveer gelijk zijn, zodat er tussendoor niet veel materiaal klaargezet hoeft te worden. Er zijn drie lessen per

week ontwikkeld, voor een serie van zes weken. Dat betekent 18 lessen per groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. Dat levert een pakket op van maar liefst 54 lessen rennen, springen en gooien.

Het doel van de lessen is het leveren van een bijdrage aan de bewegingsbekwaamheid van kinderen zodat kinderen op een aantrekkelijke manier kennismaken met atletiek, waarbij vooral veel bewegen moet worden.



De atletiekactiviteiten

De activiteiten uit het lessenpakket zijn voorbeeld-activiteiten, die je in een drie-vakkenles kunt inzetten. Deze activiteiten zijn afgeleid van het succesvolle programma *Athletics Movements* en van de lessenmap *Atletiek en Onderwijs*. Dat wil zeggen dat alle lessen beproefd zijn en al vele malen verzorgd zijn in het onderwijs. Bovendien zijn alle activiteiten van het Ren.Spring.Gooi-programma uitgebreid getest en doorontwikkeld. Dit betekent niet dat de inhoud van deze lessen altijd en overal succesvol zal zijn! Wat dat betreft heb je de vrijheid om de lessen aan te passen aan de situatie en de doelgroep.

▼
Springen

We hebben achttien atletiekactiviteiten uitgewerkt en die geclusterd tot zes atletieklessen, met steeds een vak lopen, een vak springen en een vak werpen. Uiteraard kun je er ook voor kiezen in je lessen steeds één atletiekvak op te nemen. De ervaring van onze testers leert ook, dat je een activiteit prima twee of drie keer achter elkaar terug kunt laten komen. De activiteit is voor de leerlingen dan bekend, zodat ze zelfstandig aan de slag kunnen. Bijkomend voordeel is dat de leerwinst dan groter is. Kortom: de keuze is aan jou om de activiteiten in te zetten zoals je wilt. Zelfs een klassikale atletiekles behoort tot de mogelijkheden.



In het programma Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie staan rennen, springen en gooien als belangrijke basisbewegingen centraal. Het doel van de lessenreeks is om kinderen in de schoolsetting kennis te laten maken met, en te enthousiasmeren voor atletiek

Didactische en organisatorische wenken

- Laat kinderen vooral veel bewegen! Een veel voorkomende valkuil is dat we de kinderen te veel willen leren en daarom te lang uitleggen of te veel tips geven. Dit gaat ten koste van de tijd die kinderen in beweging zijn. In deze kennismakingslessen is het veel bewegen belangrijker dan het (technisch) goed bewegen.
- zet materiaal van tevoren klaar (kinderen vanaf groep 5/6 kunnen je ook heel goed helpen met het klaarzetten en opruimen van het materiaal!);
- werk in kleine groepjes;
- betrek de groepsleerkracht of een stagiaire bij de les om kinderen te begeleiden.
- Een organisatorisch veilige organisatie moet altijd het vertrekpunt zijn van een les. Met de soms grote groepen in het onderwijs in een relatief kleine ruimte verdient dit extra aandacht. Concreet betekent dit o.a. dat je moet zorgen voor:
 - voldoende tussenruimte;
 - duidelijke commando's bij de werpnummers (of duidelijke afspraken met oudere leerlingen);
 - kindvriendelijk atletiek materiaal.

- Succesbeleving voor ieder kind is het uitgangspunt! Maak waar nodig de activiteiten eenvoudiger! In het pakket worden tips en opties gegeven hoe je dit kunt doen.

Op de kvlo-site lees je de uitgebreide versie van dit artikel met een bijlage waarin we de verschillende activiteiten koppelen aan de leerlijnen die door de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met de KVLO zijn uitgewerkt.

Foto

Anita Riemersma

Contact


anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

Kernwoorden

Ren Spring Gooi, lessenpakket atletiek



Lesvoorbeelden – week 1 groep 3/4 dobbelsteenloop, groep 5/6 stoot hem erin, week 2 groep 7/8 slootje springen

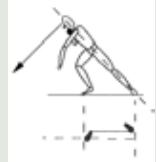
Les 1 - Activiteit 2	Groep 3-4	Dobbelsteenloop
Doelstelling Kennismaken met het langere tijd achter elkaar hardlopen/rennen.		
Inhoud <i>Dobbelsteenloop</i> Iedere groep staat op een matje met voor zich 6 pylonen. Van iedere groep gooit 1 kind met de dobbelsteen. De hele groep loopt gezamenlijk naar het nummer van deze pylon, legt hem plat en loopt weer terug. Hierna gooit een ander kind. Welke groep heeft als eerste alle pylonen plat? <i>Regels</i> • Kinderen gooien om de beurt met de dobbelsteen. Na het gooien de dobbelsteen terug leggen op de mat. • Na het gooien, loopt de hele groep naar de pylon die overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen. • Als alle kinderen voorbij de pylon zijn, mag de laatste de pylon omgooien. • Is een pylon al omgelegd: toch lopen. • Het spel stopt als bij 1 groepje alle pylonen omliggen. Materiaal • 4 situaties naast elkaar met elk 2-3 kinderen • 4 matjes (1 per groepje) • 4 dobbelstenen (iedere groep 1) • 24 pylonen: per groep genummerd van 1-6. <i>Tip</i> Als je 4 blokjes neerlegt, blijft de dobbelsteen hiertussen tijdens het dobbelen.	Didactische tips <i>Loopt het</i> • Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven. • Na de opstart controleren of kinderen het verder zelfstandig kunnen spelen. ¶ Kinderen lopen pylonen omver: kinderen daarop wijzen en/of meer tussenruimte creëren. • Kinderen niet gemotiveerd om naar omgelegde pylon te lopen: naar pylon 1 lopen i.p.v. het geworpen nummer/ <i>Lukt het</i> • Probeer snel te handelen. • Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je eerder klaar bent. • Hoe sneller je gooit met de dobbelsteen, hoe groter de kans dat je sneller klaar bent. • Als je merkt dat het spel te lang duurt, dan kun je ook kiezen voor een tijdslimiet (Wie heeft over 3 minuten de meeste pylonen omgelegd?) <i>Leeft het</i> • Wie heeft als eerste alle pylonen om? • Zorg dat er na één keer spelen nieuwe groepjes gemaakt worden. • Probeer de groepen zoveel mogelijk op niveau in te delen. Bij een groep met 'betere' lopers kun je de pylonen verder wegzetten.	Organisatie 

Doelstelling

Zo ver mogelijk tweehandig stoten vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting)

Inhoud*Stoot hem erin!*

Kinderen proberen de (medicin)bal via de muur in de hoepel te stoten. Ze stoten daarbij met een tweehandige stoot vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).



Stootrichting

Regels

- Kinderen stoten om de beurt.
- Als je aan de beurt bent ga je op de mat staan.
- Je stoot met twee handen vanuit een ingedraaide positie (voeten loodrecht op de stootrichting).
- Als je niet aan de beurt bent, dan sta je achter de mat.
- Nadat je gestoten hebt sluit je achteraan.
- Als iedereen zijn bal gestoten heeft ga je een bal halen en ga je weer achter de mat staan

Materiaal

- 2 situaties met elk 3 tot 4 kinderen
- 8 hoepels (iedere groep 2, de hoepel die het dichtst bij de muur ligt, ligt op 0,5 meter van de muur, de andere steeds een halve hoepel verder
- 2 matjes (iedere groep 1)
- Per leerling een (medicin)bal

Tip

In plaats van hoepels kun je ook een bank schuin neerzetten.

Didactische tips*Loopt het*

- Begin met frontaal stoten en laat kinderen steeds verder indraaien.
- Er wordt gewerkt in twee situaties met 2 groepen kinderen. Bij een grote groep kun je een situatie toevoegen. Eventueel kunnen twee kinderen naast elkaar stoten op de mat
- Controleer tijdens de eerste stoten of de mat waarvan de kinderen stoten op de juiste afstand ligt (niet te makkelijk, niet te moeilijk).
- Veiligheid: pas als ieder kind gestoten heeft, worden de ballen opgehaald.
- Wordt het te rommelig met alle ballen: laat na het ophalen de ballen in een bak of korf leggen. Kinderen mogen pas een bal pakken als ze aan de beurt zijn.

Lukt het

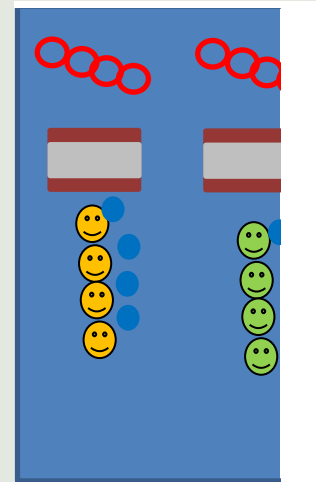
Stoten met rechterhand, betekent linkervoet voor.

Geef kinderen tips zoals:

- de bal nawijzen
- door je knieën zakken
 - Om dit af te dwingen kun je kinderen de bal achter zich van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten

Leeft het

- Welke hoepel kun jij halen?
- Variatie: welke groep scoort de meeste punten?
 - Ieder kind twee pogingen.

Organisatie**Doelstelling**

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamszwaartepunt).

Inhoud*Slootje springen*

Kinderen lopen aan vanaf de pylonen en zetten met één voet af op de mat en proberen over de sloot te springen en met twee voeten te landen op de rubberen tegel. Kinderen proberen voor zichzelf in te schatten in welke situatie ze springen. Als het lukt om op de tegel te springen dan gaan ze een situatie verder.

Regels

- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de mat af.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat waarop hij geland is af is.
- Buitenom terug lopen
- Als je het haalt, doe je een lintje om en mag je een situatie verder proberen, als het drie keer niet gelukt is moet je een situatie terug.

Materiaal

- 8 matjes
- 5 vierkante rubber tegels (of anders: hoepels)
- 6 pylonen
- 5 lage hekjes (of 5 extra pylonen die je neerlegt)
- Lintjes (voor iedere situatie een andere kleur)

Didactische tips*Loopt het*

- Controleer of kinderen zichzelf niet overschatten.
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is

Lukt het

- De hoepel op de mat is om het landen met twee voeten naast elkaar af te dwingen
- Rechttop blijven
 - geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten in het slootje om het omhoog springen te stimuleren

Leeft het

- Variatie: het hekje er tussen zetten.
- Variatie spelvorm: welke team springt de meeste punten bij elkaar in 4 pogingen?
 - Maak 2 of 3 groepen
 - Eerste situatie is 1 punt, de tweede 2 punten enz.
 - Niet in de hoepel landen is geen punten

Organisatie