

Lessenpakket Atletiekunie in de maak (4) **Leerlijn werpen**

De Atletiekunie werkt aan de ontwikkeling van het Ren.Spring.Gooi-programma en wordt daarbij ondersteund 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 het eerste artikel is met voorbeelden een introductie gegeven op de onderdelen (rennen, springen, gooien) die in het programma aan bod komen. In het tweede artikel stond de leerlijn *springen* centraal. In het derde artikel hebben we voorbeelden laten zien van de leerlijn *lopen* (rennen). In dit vierde en laatste artikel gaat het om voorbeelden van de leerlijn *werpen*.

TEKST ANKE TE BOEKHORST E.A.

Leerlijnen

De kerndoelen zijn door de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) uitgewerkt in leerlijnen. Ook atletiek heeft een plaats gekregen in de leerlijnen: het lopen, springen en werpen is in verschillende leerlijnen ondergebracht. De Atletiekunie wil als inhoudsdeskundige voor de verschillende onderdelen binnen de atletiek een aanpassing voorstellen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze aanpassingen en sluit aan bij de leerlijnen uit het Basisdocument; leerlijn 5 springen, leerlijn 6 lopen en leerlijn 7 mikken. In dit laatste artikel willen we voorbeelden laten zien van een uitwerking van de leerlijn 7 mikken.

Leerlijn 7: mikken

In de leerlijnen is werpen ondergebracht onder mikken, bij het beweegthema 'wegspelen'.

Kenmerken/Beweeguitdaging:

- het werpmateriaal in de juiste positie brengen
- zo ver mogelijk wegwerpen (stoten) van het werpmateriaal.

Bewegingsthema werponderdelen:

Uitdaging: een voorwerp zo ver mogelijk weg stoten/slingeren of werpen (vanuit een steeds langer wordende versnellingsbaan die in een zo kort mogelijke tijd doorlopen wordt met een juiste afwerkhoek).

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- de lengte van de versnellingsbaan (hoe langer de versnellingsbaan hoe complexer de beweging).
- het werpmateriaal:
 - (kogel)stoten: een grotere (medicine)bal is makkelijker dan een kogel
 - (speer)werpen: hoe langer het werpmateriaal hoe complexer¹
 - (discus)werpen (slingeren): werpmateriaal dat groot is en dat je vast kunt houden is makkelijker dan klein materiaal zonder handgreep (fietsband → oefendiscus → discus).

Werpen met speren doen we in het basisonderwijs niet, maar de vormen van slagwerpen zijn vanuit de leerlijn in Atletiek gezien een voorfase voor het speerwerpen. Goed bovenhands werpen geeft in veel andere sporten een voordeel. Overigens zijn er leuke indoor speren waar kinderen in groep 7 en 8 prima mee zouden kunnen werpen.

Slingeren in een zaalles kan niet. Maar leerlingen vanaf groep 5 kunnen buiten prima slingervormen doen met fietsbanden (uiteraard gebruiken we geen discus).

Kernactiviteiten aangeboden in het Ren.Spring.Gooi-programma

Bewegingsthema wegspele: stoten

Kernactiviteiten	
Groep 1/2	<i>Maak je vak leeg – Over de sloot</i>
Groep 3/4	<i>Pylon stoten – Over de sloot</i>
Groep 5/6	<i>Stoot hem erin – Muurstoten</i>
Groep 7/8	<i>Risicostoten – Muurstoten</i>

Bewegingsthema wegspele: bovenhands werpen

Kernactiviteiten	
Groep 1/2	<i>Krantwerpen – Over de lijn werpen</i>
Groep 3/4	<i>Krantwerpen – Raamwerpen</i>
Groep 5/6	<i>Raamwerpen – Muurkaatsen</i>
Groep 7/8	<i>Hard raak gooien! – Muurkaatsen</i>

Dit was het laatste artikel in deze serie. Meer informatie over dit lessenpakket is te verkrijgen bij de Atletiekunie.

Contact

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

Kernwoorden

Ren.Spring. Gooi., lessenpakket atletiek

Les 1 - Activiteit 3

Groep 1-2

Maak je vak leeg

Doelstelling

Ervaren van het met twee handen (symmetrisch) stoten van een grote bal

Inhoud

Maak je vak leeg

De zaal in twee vakken verdeeld, in ieder vak staat een groepje van 3-4 kinderen. In ieder vak liggen evenveel ballen.

Op het signaal van de leerkracht proberen de groepen alle ballen uit hun vak te stoten.

Regels

- Kinderen mogen gaan stoten na het begin-signaal
- Je mag lopen met de bal om dichterbij het vak van de andere groep te komen.
- Je stoot met twee handen vanaf je borst.
- Het spel stopt als je eigen vak helemaal leeg is.

Materiaal

- 3 situaties naast elkaar, met elk 6-8 kinderen
- Markers om de zaal in 3 delen te verdelen
- Per situatie 6-8 grote, zachte, ballen
- 3 banken om een vak in tweeën te verdelen

Tip

Zet een scherm tussen de verschillende vakken.

Didactische tips

Loopt het

- Begin met tweetallen tegenover elkaar om de beweging te 'oefenen': duwen tegen de bal
- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 3-4 blijven.
- Kinderen hebben moeite met de regels: het spel begeleiden
- Kinderen die bang zijn voor de bal samen op een veldje zetten en spelen met aangepaste regels: per kind een bal; eerst stoten alle kinderen van de ene groep de bal, en daarna zijn de kinderen van de andere groep aan de beurt; als de andere groep stoot, sta je achter in het vak.

Lukt het

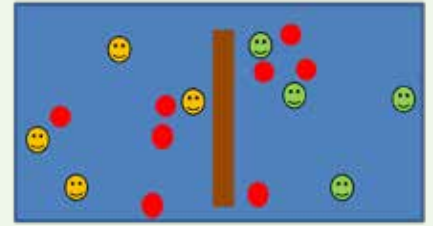
- Als kinderen zichzelf overschatten: een paar rubberen tegels neerleggen waar kinderen naar toe lopen en in gaan staan om te stoten.
- Geef kinderen tips zoals:
 - de bal met twee handen nawijzen
 - door je knieën zakken
 - ga eerst in de goede richting staan (tenen naar voren)

Noot: Stoten is een moeilijke beweging voor kleuters, als het tijdens het spel worden wordt is dat niet erg, zolang het maar tweehandig is.

Leeft het

Steeds tegen een andere groep spelen.

Organisatie



Les 2 - Activiteit 3

Groep 3-4

Over de sloot

Doelstelling

Verbeteren van het tweehandig (symmetrisch) stoten vanuit een frontale positie (voeten in de stootrichting)

Inhoud

Over de sloot

Twee kinderen staan tegenover elkaar in een hoepel, met tussen hen een sloot. Ze proberen de bal over de sloot te stoten met een tweehandige frontaal stoot (voeten naar voren). Als dit lukt leggen ze de hoepel een klein stukje naar achter.

Regels

- Je mag stoten als de docent een teken geeft.
- Laat de bal stuiten voordat je hem pakt.
- Stoot je over de sloot: dan mag je hoepel een 'voetje' naar achteren. (Als je niet over de sloot stoot, dan mag je gewoon blijven staan.)

Materiaal

- Per tweetal een (medicine)bal
- Per leerling een hoepel
- 3/4 matten als sloot

Didactische tips

Loopt het

Veiligheid: bal eerst laten stuiten voordat kinderen deze (proberen) te vangen.

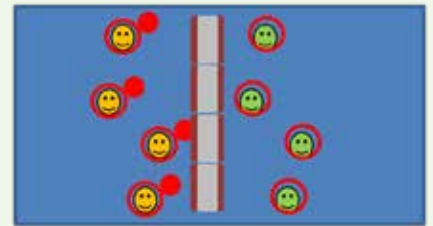
Lukt het

- Geef kinderen tips zoals:
 - bal voor de borst
 - ellebogen naar de muur laten wijzen
 - de bal met twee handen nawijzen
 - door je knieën zakken (Om dit af te dwingen kun je kinderen de bal van een pylon laten pakken en in één vloeiende beweging door laten stoten)
- Een koord spannen waar de kinderen over heen moeten stoten.

Leeft het

- Hoe ver kun jij naar achteren?
- Variatie inbrengen:
 - bal van pylon af laten pakken
 - springen en dan stoten
- l.p.v. over de sloot laten stoten over een koord laten stoten.

Organisatie



Les 4 - Activiteit 3**Groep 7-8****Hard raak gooien!****Doelstelling**

Leren bovenhands "raken" van een voorwerp dat je hard weggooit.

Inhoud**Hard raak gooien!**

Gooi vanaf de eerste streep tegen één van de hangende lintjes aan. Is dat drie keer gelukt; dan mag je een streep naar achteren

Regels

- 6-8 kinderen per situatie
- Kinderen maken tweetallen en gooien om en om
- 3 keer raak: lintje met corresponderende kleur om doen en streep naar achteren gaan.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Als de bak met ballen leeg is, gaan de kinderen gezamenlijk de ballen halen.

Materiaal per situatie

- 3 afstandsstrepen op 4, 6, 8, meter vanaf raam (markers)
- 2 hoogspringpalen
- Veel lintjes die naast elkaar aan het touw hangen
- Lintjes om bij de lijnen te leggen
- 15 werpballen (bij voorkeur no bounce ballen)
- 1 wachtbank

Didactische tips**Loopt het**

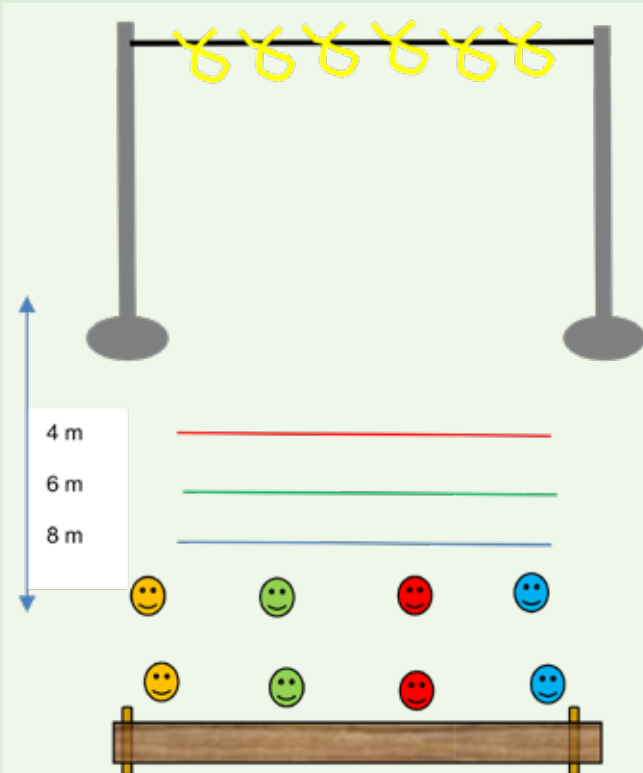
- Maak de situatie zo dat je naar een muur toegooit.
- Als er geen hoogspringpalen zijn, dan kun je ook gebruik maken van ringen met een trapezestok waar je lintjes aan hangt.
- Je kunt ook het klimrek benutten om lintjes aan op te hangen of mikpunten tekenen op de muur.

Lukt het

- De ideale hoogte voor het lintje is een hoogte waarbij de afwerphoek 35-45 graden is.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopje gooien

Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?

Organisatie**Les 5 - Activiteit 3****Groep 5-6****Muurkaatsen****Doelstelling**

Leren bovenhands "raken" van een voorwerp dat je hard weggooit

Inhoud**Muurkaatsen**

Gooi zo hard mogelijk tegen de muur, dat de bal zo ver mogelijk terugkomt.

Regels

- Kinderen maken twee- of drietallen en gooien om en om
- Als het je vanaf de eerste streep 3 keer gelukt is om 1 punt te halen, mag je naar de 2e lijn en daar beginnen met werpen.
- Als het je daarna weer drie keer lukt, mag je nog een lijn verder.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Elk groepje heeft 1 bal.

Materiaal per situatie

- 6-8 kinderen per situatie
- 3 afstandsstrepen op 3, 5, 7 meter vanaf raam
- 4 werpballen (bij voorkeur zachte tennisballen of 'no bounceballen')
- 1 wachtbank

Didactische tips**Loopt het**

- Als het te chaotisch is met ballen: probeer dan beter af te bakenen met materialen uit de berging.
- Als het te chaotisch is met ballen: maak 1 groepje minder en creëer meer tussenruimte.

Lukt het

- Vind samen met de kinderen uit op welke hoogte je het beste de bal tegen de muur kunt kaatsen.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopje gooien (3 pas)

Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?
- Hoeveel punten heb jij gehaald na drie worpen?

Variatie

Je kunt ook een bank een meter voor de muur zetten. De bal moet dan via de muur terugkaatsen over de bank.

Organisatie