

# LICHAMELIJKE opvoeding

MAGAZINE

NUMMER 1 Jaargang 109 | januari 2021

Extra  
artikel

## 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 BART RAIJMAKERS E.A.

#### 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 klaar gezet 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 bewogen moet worden.



Springen

#### De atletiekactiviteiten

De activiteiten uit het lessenpakket zijn voorbeeldactiviteiten, die je in een drie vakken les kunt inzetten. Deze activiteiten zijn afgeleid van het succesvolle programma *Athletics Movements* en van de lessenmap *Atletiek en Onderwijs*. Dat wil zeggen dat alles 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.

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.

### 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!. In het pakket worden tips en opties gegeven hoe je dit kunt doen.

### Foto

Anita Riemersma

### Contact


B.Raajmakers@spyro.nl  
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
<p><b>Doelstelling</b> Kennismaken met het langere tijd achter elkaar hardlopen/rennen.</p>		
<p><b>Inhoud</b></p> <p><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?</p> <p><i>Regels</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderen gooien om de beurt met de dobbelsteen. Na het gooien de dobbelsteen terug leggen op de mat.</li> <li>• Na het gooien, loopt de hele groep naar de pylon die overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen.</li> <li>• Als alle kinderen voorbij de pylon zijn, mag de laatste de pylon omgooien.</li> <li>• Is een pylon al omgelegd: toch lopen.</li> <li>• Het spel stopt als bij 1 groepje alle pylonen omliggen.</li> </ul> <p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 situaties naast elkaar met elk 2-3 kinderen</li> <li>• 4 matjes (1 per groepje)</li> <li>• 4 dobbelstenen (iedere groep 1)</li> <li>• 24 pylonen: per groep genummerd van 1-6.</li> </ul> <p><i>Tip</i> Als je 4 blokjes neerlegt, blijft de dobbelsteen hiertussen tijdens het dobbelen.</p>	<p><b>Didactische tips</b></p> <p><i>Loopt het</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.</li> <li>• Na de opstart controleren of kinderen het verder zelfstandig kunnen spelen.</li> <li>¶ Kinderen lopen pylonen omver: kinderen daarop wijzen en/of meer tussenruimte creëren.</li> <li>• Kinderen niet gemotiveerd om naar omgelegde pylon te lopen: naar pylon 1 lopen i.p.v. het geworpen nummer/</li> </ul> <p><i>Lukt het</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer snel te handelen.</li> <li>• Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je eerder klaar bent.</li> <li>• Hoe sneller je gooit met de dobbelsteen, hoe groter de kans dat je sneller klaar bent.</li> <li>• 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?)</li> </ul> <p><i>Leeft het</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie heeft als eerste alle pylonen om?</li> <li>• Zorg dat er na één keer spelen nieuwe groepjes gemaakt worden.</li> <li>• Probeer de groepen zoveel mogelijk op niveau in te delen. Bij een groep met 'betere' lopers kun je de pylonen verder wegzetten.</li> </ul>	<p><b>Organisatie</b></p> 

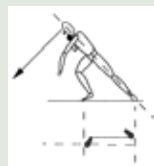
**Doelstelling**

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*

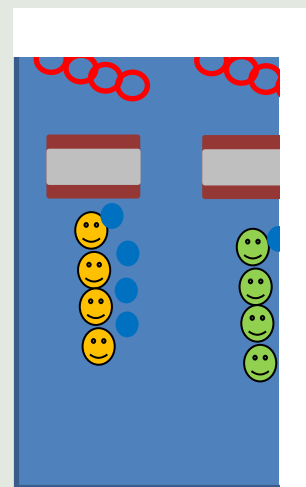
Stoten met rechterhand, betekent linkervoet voor. Geef kinderen tips zoals:

- 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

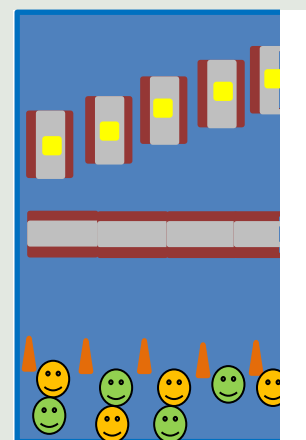
*Lukt het*

- 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**



## Bijlage: koppeling van de activiteiten aan de leerlijnen

### Kerdoelen

Bewegingsonderwijs is een wettelijk verplicht leergebied in het primair onderwijs. Een in Nederland algemeen aanvaarde doelstelling van het bewegingsonderwijs/ lichamelijke opvoeding luidt:

*“Bewegingsonderwijs/ lichamelijke opvoeding is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoordelijke, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Het gaat daarbij enerzijds om toerusting voor het maatschappelijk functioneren, anderzijds om persoonlijke ontwikkeling. Hiertoe zijn er vier leer- of ontwikkellijnen (sleutels): bewegen verbeteren, bewegen regelen en gezond bewegen en bewegen beleven.” (SLO, 2008).*

In het besluit vernieuwde kerndoelen WPO (2012) worden voor het vak bewegingsonderwijs de volgende kerndoelen beschreven.

### Kerdoelen

57 De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

58 De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

### 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.

### Leerlijn 5: springen

De onderdelen verspringen, hoogspringen en meerspringen (hinkstapspringen of stapstapspringen) vallen onder deze leerlijn.

### Kernactiviteiten springen in het Ren.Spring.Gooi programma

*Beweeguitdaging springen*

Aanlopen naar een afzetplaats.

Afzetten van een afzetvlak.

Los zijn van de grond.

*Bewegingsthema hoog- en ver- en meerspringen*

Uitdaging: zo hoog of zo ver mogelijk springen vanuit een optimale aanloopsnelheid (die steeds hoger wordt).

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- aanloopsnelheid: hoe hoger de aanloopsnelheid hoe moeilijker het is om nog af te zetten
- de gekozen technische uitvoering:
  - hoogspringen: hurksprong – Schotse Sprong – Fosbury Flop
  - verspringen: hurksprong – schredevertesprong – loop- of hangtechniek en grootte van het afzetvlak
  - meerspringen: meerdere sprongen achter elkaar – stapstap-sprong – hinkstapsprong en grootte van het afzetvlak

### Hoogspringen

	Kernactiviteiten
Groep 1/2	Lintje tikken – Hurksprong
Groep 3/4	Hurksprong – Jump to the max
Groep 5/6	Hurksprong – Jump to the max
Groep 7/8	Schaarsprong – Jump to the max

### Verspringen

	Kernactiviteiten
Groep 1/2	De jungle – Slootje springen – Vakspringen
Groep 3/4	Slootje springen – Verspringen – Vakspringen
Groep 5/6	Slootje springen – Verspringen – Verspringen (2)
Groep 7/8	Slootje springen – Verspringen

### Meerspringen

	Kernactiviteiten
Groep 1/2	
Groep 3/4	
Groep 5/6	
Groep 7/8	Stapstapsprong

### Leerlijn 6: hardlopen

Onder deze leerlijn vallen vanuit het perspectief van de Atletiekunie vier onderdelen, die we conform de opbouw van de leerlijnen volgens SLO en KVLO zullen uitwerken.

### Kernactiviteiten hardlopen (sprinten) in het Ren.Spring.Gooi programma

*Kenmerken/Beweeguitdaging*

Individueel of in groepsverband het zo snel mogelijk afleggen van een bepaalde (deel)afstand.

Verskillende afstanden lopend afleggen waarbij de loopsnelheid afgestemd wordt op de afstand en de eigen mogelijkheden.

*Bewegingsthema sprinten*

Uitdagingen: zo snel mogelijk starten en zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand.

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de diepte van de startpositie (hoe dieper, hoe moeilijker).

	Kernactiviteiten
Groep 1/2	Vos kom uit je hol – Vier vakkenloop
Groep 3/4	Boefje – Puzzelestafette
Groep 5/6	Boefje – Ballon risicosprint
Groep 7/8	Boefje – Memoryloop

## Kernactiviteiten duurlopen in het Ren.Spring.Gooi programma

*Bewegingsthema duurlopen*

Uitdagingen:

Zo snel mogelijk afleggen van een langere afstand.

Langdurig volhouden van een loopsnelheid afgestemd op de afstand van de duurloop en de eigen mogelijkheid).

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door afstand of duur (hoe verder, langer) hoe moeilijker.<sup>1</sup>

	<i>Kernactiviteiten</i>
Groep 1/2	Treintjesloop – Kleurenloop
Groep 3/4	Dobbelsteenloop – Kleurenloop
Groep 5/6	Dobbelsteenloop – Kwartetloop
Groep 7/8	Yahtzeeloop – Verzamelloop

## Kernactiviteiten hindernislopen in het Ren.Spring.Gooi programma

*Bewegingsthema hindernis-/hordelopen*

Uitdagingen:

Zo snel mogelijk starten.

Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand.

Ritmisch lopen.

Zo snel mogelijk een hindernis/horde passeren.

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de hoogte van de hindernis en de tussenafstand tussen de hindernissen.

	<i>Kernactiviteiten</i>
Groep 1/2	Concours Hippique – Hindernisrace met sloten
Groep 3/4	Hindernisrace met sloten – Hindernisrace met lage hekjes
Groep 5/6	Hindernisrace met sloten – Hindernisrace met lage hekjes
Groep 7/8	Hindernisrace met lage hekjes – Hindernisrace met lage hekjes (2)

## Kernactiviteiten estafettelopen in het Ren.Spring.Gooi programma

*Bewegingsthema estafette*

Uitdagingen:

Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand

Op het juiste moment vertrekken (vertrekkende loper)

Zonder snelheidsverlies overgeven van een stokje

Als je werkt met wisselvak: optimale ruimtewinst boeken (op juiste plaats in het vak de stok overgeven)

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de snelheid van de aankomende loper, de snelheid van de vertrekkende loper en de wisseltechniek (onderhands is makkelijker dan bovenhands).

	<i>Kernactiviteiten</i>
Groep 1/2	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 3/4	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 5/6	Verzamelen maar – Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak
Groep 7/8	Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak – Estafette met wisselvak (2)

## Leerlijn 7: mikken

In de leerlijnen is werpen ondergebracht onder mikken, bij het bewegingsthema '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 en een juiste afwerkhoek).

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de lengte van de versnellingsbaan (hoe langer de versnellingsbaan hoe complexer de beweging) en het werpmateriaal:

- (kogel)stoten: een grotere (medicine)bal is makkelijker dan een kogel
- (speer)werpen: hoe langer het werpmateriaal hoe complexer.<sup>2</sup>
- (discus)werpen (slingeren): werpmateriaal dat groot is en dat je vast kunt houden is makkelijker dan klein materiaal zonder handgreep (fietsband → oefendiscus → discus).<sup>3</sup>

Kernactiviteiten mikken (wegspelen) in het Ren.Spring.Gooi programma (TK)

## Stoten

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

## Bovenhands werpen

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

<sup>1</sup> We laten het midden langeafstand lopen, hetgeen nog complexer is, hier buiten beschouwing, omdat kinderen in hun ontwikkeling nog niet aan toe zijn.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Slingeren in een zaal kan niet, leerlingen vanaf groep 5 kunnen buiten prima slinger vormen doen met fietsbanden (uiteraard gebruiken we geen discus).