



Lessenpakket Atletiekunie in de maak (2) Leerlijn springen

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 het vorige artikel is met voorbeelden een introductie gegeven op de onderdelen (rennen, springen, gooien) die in het programma aan bod komen. In dit artikel willen we met voorbeelden ingaan op de uitwerking van een leerlijn, in dit geval springen.

TEKST ANKE TE BOEKHORST E.A.

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, verantwoorde, 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

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.

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 enwerpen is in verschillende leerlijnen ondergebracht. De Atletiekunie wil als inhoudsdeskundige voor de verschillende onderdelen binnen de atletiek voorstellen doen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze voorstellen. Rennen, springen, gooien sluit aan bij de leerlijnen uit het Basisdocument; leerlijn 5 springen, leerlijn 6 lopen en leerlijn 7 mikken. In dit artikel willen we voorbeelden laten zien van een uitwerking van de leerlijn 5 springen

Contact

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

Kernwoorden

Ren Spring Gooi, lessenpakket atletiek, leerlijn springen

Foto's

Anita Riemersma

Leerlijn 5: springen

De onderdelen verspringen, hoogspringen en meerspringen (hinkstapspringen of stapstap-springen) 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-, 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 – stap-stap-sprong – hink-stap-sprong 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	Stap-stap-sprong

In een volgend artikel komen voorbeelden van de leerlijn lopen en werpen.

Contact

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

Kernwoorden

Ren Spring Gooi, lessenpakket atletiek, leerlijn springen

Foto's

Anita Riemersma

Atletiekunie

Les 5 - Activiteit 2

Groep 3-4

Hurksprong

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een hurksprong

Inhoud

Hurksprong

Loop in een rechte lijn aan op het lintje en spring er overheen d.m.v. een hurksprong. Kinderen mogen zelf kiezen in welk baantje ze aanlopen. Er zijn twee pittenzakjes in omloop. Een kind mag alleen springen als het een pittenzakje in zijn bezit heeft.

Regels

- Je springt om de beurt.
- Je mag alleen springen als je een pittenzakje in je handen hebt.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank en geef het pittenzakje aan de eerste in de rij.
- Lukt het om links van het blauwe lintje over het koord te springen, dan pak je een blauw lintje en doet dit om. Daarna ga je het links van het rode lintje proberen.

Materiaal per situatie

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer of hoogspringtouw schuin gespannen
- 4 turnmatjes
- 2 pittenzakjes
- 3 kleurenlintjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje eraf kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouw-tje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Als er een kind is dat er niet overheen komt: touwtje lager zetten of zet twee banken ervoor waarover het kind mag aanlopen.
- Als kinderen niet via de zijkant teruglopen, geef dan een looproute aan met pylonen.

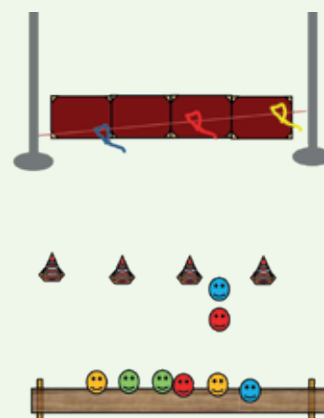
Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje..

Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?
- Op de terugweg kun je ook enkele eenvoudige hindernissen neerzetten waar ze overheen moeten springen.

Organisatie



Les 2 - Activiteit 2

Groep 5 - 6

Slootje springen

Doelstelling

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

Inhoud

Slootje springen (in een omgangsbaan)

Heenweg:

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 vierkante 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.

Terugweg:

Springen van matje naar matje met steeds één pas op de matjes

Regels

- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de mat af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat waarop hij geland is af is (heenweg) of als de baan helemaal vrij is (terugweg).
- Als je het haalt mag je een situatie verder proberen (heen- en terugweg).

Materiaal

- 11 matjes (als je niet zoveel matjes hebt kun je de afzet matjes op de heenweg vervangen door een rubberen streep en op de terugweg de matjes scheef leggen (differentiatie).
- 5 vierkante rubber tegels (of anders: hoepels)
- 6 pylonen
- 3 lage hekjes (of 5 extra pylonen die je neerlegt)

Didactische tips

Loopt het

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

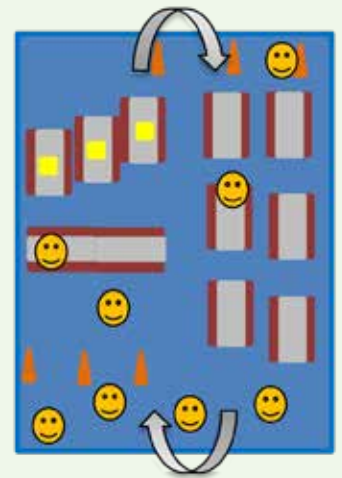
Lukt het

- De rubberen tegel op de mat is om het landen met twee voeten naast elkaar af te dwingen
- Rechtop 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: op de heenweg het hekje er tussen zetten.

Organisatie



Les 6 - Activiteit 2

Groep 7-8

Jump to the max

Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een schaarsprong

Inhoud

Jump to the max

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje en spring er overheen d.m.v. een schaarsprong. Zet af met je buitenste been en loop na de landing enkele passen rechtdoor. Laat kinderen eerst enkele keren op een wat lagere hoogte oefenen.

Speel daarna een spelvorm. Maak 2 gelijkwaardige teams. Elk kind mag 2 keer springen op een vooraf aangegeven hoogte. Haalt het kind de hoogte dan levert dit het aantal decimeters op in punten.

- 120 centimeter = 12 decimeter = 12 punten
- 100 centimeter = 10 decimeter = 10 punten
- 105 centimeter = 10,5 decimeter = 10,5 punten

Zie scoreformulier

Regels

- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank
- Bij elke paal staat een leerling om het lijntje hoger/lager te zetten.
- Springer → bij een paal staan → wachter → springer

Materiaal per situatie

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer/hoogspringtouwje net boven kniehoogte
- 6 turnmatjes

Didactische tips

Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje eraf kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Laat kinderen doorlopen na de landing: zo voorkom je dat ze te ver achterover leunen en vallen.
- Zet bij elke paal 2 leerlingen neer die het touwtje hoger en lager zetten.

Lukt het

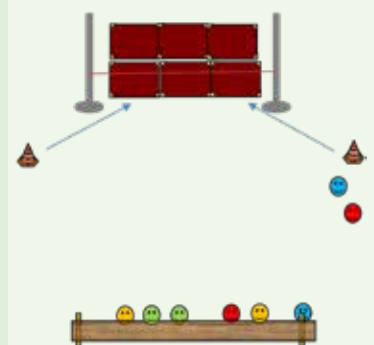
- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?
- Speel het spelvormpje in wisselende teams
- Verdeel jongens en meisjes over beide teams

Organisatie

25-30 graden aanloophoek; aanloop 3-5 meter





Les 4 - Activiteit 2

Groep 7 - 8

Stap-stap-sprong

Doelstelling

Leren om vanuit een korte aanloop zo ver mogelijk te springen met een stap-stap-sprong, waarbij de snelheid zoveel mogelijk behouden blijft.

Inhoud

1. vijf loopsprongen

Kinderen proberen in 5 loopsprongen zo ver mogelijk te springen. Daarbij proberen ze steeds een poortje verder te springen.

Regels

- Beginnen achter de lijn.
- In vijf sprongen zo ver mogelijk springen
- Haal je het eerste poortje, dan mag je het tweede poortje proberen. Enz.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind door het poortje is.

2. Stap-stap-sprong

- Er zijn drie situaties, waarbij de vakken steeds groter zijn (of matjes steeds verder uit elkaar liggen). De vakken of matjes vormen als het ware drie slootjes waar de kinderen overheen moeten springen. Hoe ver kun je komen?
- Iedereen begint bij de eerste situatie. Als je die makkelijk haalt dan mag je een situatie verder.
- Je zet steeds af in een vak (of op een matje)
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.
- Buitenom terug lopen

Materiaal

Activiteit 1

- 8 pylonen

Activiteit 2 (per situatie)

- 1 dikke mat
- 6 flubbers (of 3 matjes)

Didactische tips

Loopt het

- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is

Activiteit 1

- Kunnen kinderen in 5 sprongen het eerste poortje halen?

Activiteit 2

- Kiezen kinderen de juiste afstand?

Lukt het

- Naar voren springen en niet omhoog ("vlak blijven")
- Snelheid behouden
- Eerste pas niet te groot (daarom werken we met hoepels)
- Aanloopsnelheid verhogen

Leeft het

- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind (in dezelfde situatie). Wie springt het verst?

Organisatie

