



# Ren.Spring.Gooi: uitdagend en mooi!

## Aanpassingen en invulling van leerlijnen

In voorgaande nummers 1 tot en met 4 van het magazine (2021) is aangekondigd dat de Atletiekunie bezig is geweest met het samenstellen van een vernieuwd lesprogramma. Het lesprogramma is af en beschikbaar. Inhoudelijk wordt de koppeling gemaakt met de kerndoelen en leerlijnen zoals opgesteld door SLO en KVLO in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs. In dit artikel willen we voorbeelden laten zien welke aanvullingen en aanpassingen op de leerlijnen uit het Basisdocument worden voorgesteld.

TEKST ANKE TE BOEKHORST EN MAARTEN MASSINK

*Ren.Spring.Gooi. is een programma voor basisschoolkinderen van groep drie tot en met groep acht met verschillende atletiekactiviteiten. De activiteiten zijn steeds uitgewerkt voor groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. De activiteiten zijn zo opgebouwd dat ze voor alle groepen ongeveer gelijk zijn, zodat er tussendoor niet veel materiaal klaargezet hoeft te worden. Het doel van de lessen is het leveren van een bijdrage aan de bewegingsbekwaamheid van kinderen en om kinderen op een aantrekkelijke manier kennis te laten maken met atletiek, waarbij vooral ook veel bewegen moet worden.*

Bron: Lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie

De aanpassingen en invullingen zijn gebaseerd op de ervaringen die de Atletiekunie heeft opgedaan in eerdere publicaties en op uitproberen in de praktijk.

*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.*

Bron: Lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie



▲ Via deze pagina kun je de lessenserie Ren.Spring.Gooi aanvragen

## Aanpassingen

In dit lesprogramma worden aanpassingen voorgesteld voor de invulling en aanvulling van de leerlijnen zoals beschreven in het Basisdocument.

*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 een aanpassing voorstellen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze aanpassingen.*

Bron: Lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie

Waaruit bestaat de aanpassing? In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* worden twaalf leerlijnen beschreven. De Atletiekunie maakt aansluiting met leerlijnen: 5 springen, leerlijn 6 hardlopen en 7 mikken.

## Leerlijn 5 springen

In het Basisdocument wordt het thema 'veren hoogspringen' genoemd. Andere thema's binnen deze leerlijn van het Basisdocument zijn; vrije sprongen, steunspringen, loopspringen en touwtjespringen. In het lesprogramma van de Atletiekunie wordt aandacht besteed aan de atletiekonderdelen verspringen en hoogspringen.



### Les 4 - Activiteit 2

## Stapstapsprong

GROEP 7 - 8

### 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. STAPSTAPSPRONG

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?

#### Regels

- 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 (per situatie):
- 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

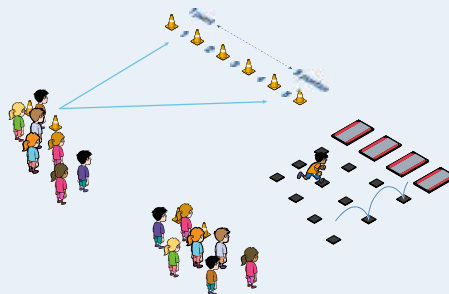
#### Leeft het

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

### Doelstelling

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

### Organisatie



56

29

En er komt een derde thema bij. Er wordt ook aandacht besteed aan meerspringen. Denk daarbij aan stapstapsprong en hinkstapsprong.

Het toevoegen van het meerspringen is een waardevolle aanvulling op de thema's binnen de leerlijn springen. De bewegingsuitdaging in dit lesprogramma is bij ver- en hoogspringen: afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen vanuit een optimale aanloopsnelheid. Het is een andere uitdaging een afstand te overbruggen met een meersprong waarbij landing en afzet in elkaar overgaan (snelheid behouden). Dit is voor leerlingen een interessante ervaring en uitdaging (zie voorbeeld groep 7-8 les 4 activiteit 2 stapstapsprong).

### Leerlijn 6 hardlopen

In het Basisdocument wordt bij leerlijn 6 hardlopen het enige thema. Er worden geen andere thema's onderscheiden. Het bewegingsprobleem is: lopen om zo snel mogelijk ergens te komen. Daar worden wel hardloopactiviteiten beschreven als individueel lopen of in groepsverband (estafette) waarbij afstand en tempo op elkaar worden afgestemd, zoals estafettevormen (Rijenestafette). In verwante activiteiten worden sprintvormen en duurloop genoemd maar niet verder uitgewerkt. Het onderdeel loopspringen (passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na de hindernis) is een thema dat in het Basisdocument valt onder de leerlijn springen.





De Atletiekunie beschrijft in haar lesprogramma vier thema's herkenbaar in de atletieknummers; sprinten, duurlopen, hindernis-/hordelopen en estafette. Deze vallen allen onder de leerlijn hardlopen. Hier worden lessen uitgewerkt waarin deze thema's ruim aanbod komen. Daarmee is

het een goede aanvulling op de kernactiviteiten uit het Basisdocument. Er is sprake van een aanpassing aangezien de Atletiekunie het thema hindernis-/hordelopen onder de leerlijn *hardlopen* wil scharen en niet onder de leerlijn *springen* zoals het Basisdocument wel doet.



## Les 6 - Activiteit 3

# Hindernisrace met hekjes

GROEP 7 - 8

### Inhoud

#### HINDERNISRACE MET HEKJES

Er zijn twee situaties. In de ene situatie staan de hekjes wat dicht bij elkaar dan bij de andere. Kinderen gaan proberen in welk baanetje ze het snelste zijn. Na een paar baanjes oefenen spelen kinderen het volgende spel: "Versla de ballon!".

#### Regels

- Kinderen werken in tweetallen.
- Eén leerling geeft het startsignaal en gooit de ballon omhoog.
- De andere leerling loopt zo snel mogelijk naar de finish en probeert over de finish te lopen voordat de ballon de grond raakt.
- Daarna wisselen van functie.
- Buitenom teruglopen.

De activiteit wordt meermalen gespeeld, lukt het ook als de hekjes hoger zijn?

#### Noot

In essentie is deze activiteit hetzelfde als de Hindernisrace met lage hekjes. We willen kinderen ruimte geven om leerwinst te boeken.

#### Materiaal

- 2 ballonnen, meerdere reserveballonnen
- 6 lage hekjes (in hoogte verstelbaar of 2 sets van 6 hekjes)
- Flubbers (om horizontale verplaatsing af te dwingen)

### Didactische tips

#### Loopt het

- Werk met groepen van maximaal 8 kinderen in deze situatie. Bij meer kinderen een baanetje erbij zetten.

#### Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de hekjes op de goede afstand staan (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Eventueel een flubber voor het hekje (om horizontale verplaatsing af te dwingen).
- Probeer je 'bijtrekken' zo snel mogelijk neer te zetten.
- Lukt het niet de finish te bereiken voordat de ballon op de grond is: Laat de kinderen op een verhoging staan. Is het te makkelijk; ballon niet omhoog gooien, maar loslaten.

#### Noot

Activiteit moeilijker maken voor de kinderen; hekjes hoger zetten en/of hekjes wat verder uit elkaar zetten.

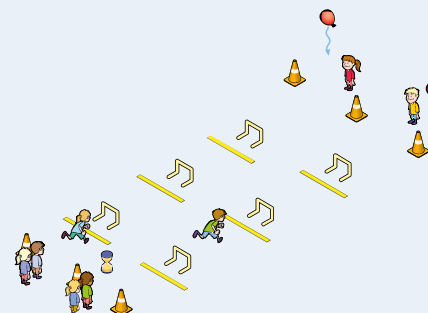
#### Leeft het

- Ben je eerder over de finish dan dat de ballon op de grond is?
- Lukt het ook als de hekjes hoger staan?

### Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

### Organisatie



64

31



Les 5 - Activiteit 3

Muurkaatsen

GROEP 7 - 8

Inhoud

MUURKAATSEN

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

Regels

- Kinderen maken twee- of drietalen 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

- 6-8 kinderen per situatie
- 3 afstandsstrepen op 3, 5, 7 meter vanaf raam
- 4 werpballen (bij voorkeur zachte tennisballen of 'no bounce ballen')
- 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 aanloopte gooien.

Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?
- Hoeveel punten heb jij gehaald na drie worpen?
- Spelvormpje met iemand die ongeveer even goed is: Hoeveel punten kun je halen binnen 5 worpen; kies samen een lijn uit waar vandaan je begint te werpen.

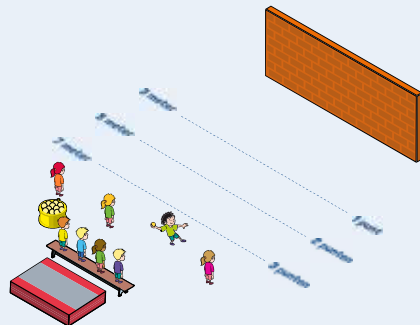
Variant

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

Doelstelling

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

Organisatie



60

Interessant is waarom het Basisdocument hinderis-/hordeloop onder de leerlijn springen plaatst en de Atletiekunie het onder de leerlijn lopen. Beiden zien als uitdaging (Atletiekunie)/beweegprobleem (Basisdocument) het passeren van de horden in een vast ritme. Een reden voor dit onderscheid zou kunnen zijn dat de Atletiekunie het zo snel mogelijk afleggen van de afstand als dominant ziet waar het passeren van de hindernis op wordt afgestemd bijvoorbeeld door het vinden van het juiste ritme. Het Basisdocument legt wellicht meer accent op het ritmisch passeren van de hindernissen zonder accent op snelheid.

Leerlijn 7 mikken

De term 'werpen' wordt in het Basisdocument niet genoemd als leerlijn of thema. Het thema 'wegspelen' onder de leerlijn mikken komt het meest overeen met wat de Atletiekunie onder 'werpen' verstaat. Bij het thema 'wegspelen' in het Basisdocument gaat het er om het speelvoorwerp zo hard en/of zo ver mogelijk weg te krijgen. Dit kan op verschillende manieren; met slagplankje of knuppel of hockeystick. In het lesprogramma van de Atletiekunie gaat het om het stoten/slingeren of werpen met de hand. Hiermee sluit de Atletiekunie aan bij de indeling van de werpnummers stoten, slingeren en (bovenhands)werpen. De beschreven activiteiten in het lesprogramma vormen een uitdaging het werpmateriaal zover mogelijk weg te werpen/stoten.

De vormgeving

Er is in de vormgeving van het lesprogramma veel zorg besteed aan een overzichtelijke layout. Iedere activiteit staat op een pagina. Heel herkenbaar wordt aangegeven voor welke groep de activiteit geschikt is, wat het doel is van de activiteit, hoe de organisatie er uit ziet met een overzichtelijke tekening. De didactische tips volgens het inmiddels bij de meesten bekende 'loopt het, lukt het, leeft het' model zijn zeer ondersteunend voor de lesgevers die op zoek zijn naar tips voor differentiatie. De activiteiten zijn zo beschreven dat er in drie groepen in de zaal gewerkt kan worden. Dit kan ook in een andere volgorde dan in het lesprogramma wordt aangegeven. De lesgever kan de activiteiten inpassen in zijn eigen lesplanning.

Tot slot

De lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie vormt een goed programma waarbij leerlijnen uit het Basisdocument herkenbaar worden aangevuld en aangepast. De leerlijnen springen, hardlopen en mikken (wegspelen) uit het Basisdocument zijn daarbij als referentie genomen en aangevuld met goed omschreven uitdagingen richting de atletieknummers voor leerlingen uit het basisonderwijs.

Referentie

<https://www.atletiek.nl/meedoen/atletiek-op-school>

Foto's

Hans Dijkhoff

Contact

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

Kernwoorden

leerlijnen springen, hardlopen, mikken