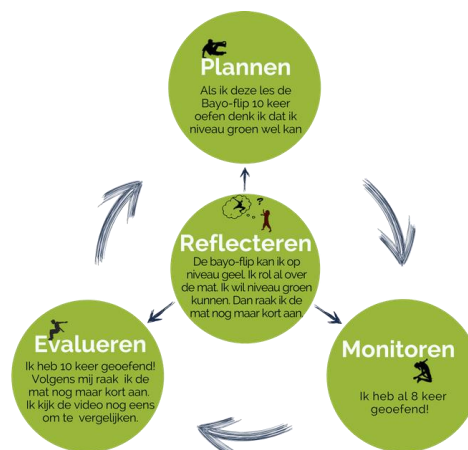


# GOALKEEPER OP HET SCHOOLPLEIN

*“Een methode gericht op de ontwikkeling van zelfregulatievaardigheden op het schoolplein in het basisonderwijs”*



Douwe Jan van der wal & Arjan Pruim

HANZE INSTITUUT VOOR SPORTSTUDIES GRONINGEN 2018

## Inhoud

<b>1. Inleiding.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Het begrip ‘Zelfregulatie’ .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Vertaling BO context .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Lesmaterialen .....</b>	<b>4</b>
<b>3.1 Kijkwijzers pleinactiviteiten .....</b>	<b>4</b>
<b>3.2 Leerlingboekje.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Bepalen van de beginsituatie .....</b>	<b>5</b>
<b>4.1 Aanbieden op kleur of activiteit? .....</b>	<b>5</b>
<b>4.2 Mogelijke aanvullende doelstellingen.....</b>	<b>6</b>
<b>4.3 Praktische overwegingen.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Hoe start ik de pleinactiviteiten? .....</b>	<b>7</b>
<b>Stappenplan werken met goalkeeper pleinactiviteiten.....</b>	<b>7</b>
5.1.2 Het leerlingboekje gebruiken .....	7
5.1.3 Begeleiding .....	8
5.1.5 Tips en Trucs .....	8
<b>6. Bijlagen.....</b>	<b>9</b>
<b>6.1 Andere mogelijkheden om met de kijkwijzers te werken .....</b>	<b>9</b>
6.1.1 Games .....	9
<b>3.2 Pleinactiviteiten op basis van kleur .....</b>	<b>9</b>

## 1. Inleiding

Dit is de docentenhandleiding voor het gebruik van de methodiek Goalkeeper voor pleinactiviteiten in het basisonderwijs. Het doel van deze methodiek is om zelfregulatie te stimuleren. Behalve deze methodiek bestaat er ook een lessenserie freerunning voor in de gymlessen. In deze docentenhandleiding zal beschreven worden op welke manier de Goalkeeper methodiek toegepast kan worden als pleinactiviteit.

In dit document zal eerst worden ingezoomd op het begrip zelfregulatie. Vervolgens zal er een toelichting worden gegeven op de methodiek en de bijbehorende lesmaterialen. Vervolgens wordt een toelichting gegeven op de verschillende kleuren en wordt er een handleiding uitgewerkt.

De methode goalkeeper is ontwikkeld door het Hanze Instituut voor Sportstudies en het Huis Voor De Sport Groningen in opdracht van de provincie Groningen. Onderstaande personen zijn direct betrokken geweest bij de ontwikkeling.

<b>Bianca Bus</b>	Sportcoach Huis Voor De Sport
<b>Arjen van Zanten</b>	Sportcoach Huis Voor De Sport
<b>Andries Kooi</b>	Sportcoach Huis Voor De Sport
<b>Wim van der Mark</b>	Projectmedewerker Huis Voor De Sport & docent HIS
<b>Eva Bakker</b>	Studente Hanze Instituut voor Sportstudies
<b>Lotte Smit</b>	Studente Hanze Instituut voor Sportstudies
<b>Marco van Soesten</b>	Student Hanze Instituut voor Sportstudies
<b>Douwe Jan van der Wal</b>	Projectmedewerker Hanze Instituut voor Sportstudies
<b>Arjan Pruim</b>	Docent/onderzoeker Hanze Instituut voor Sportstudies



## 2. Het begrip 'Zelfregulatie'

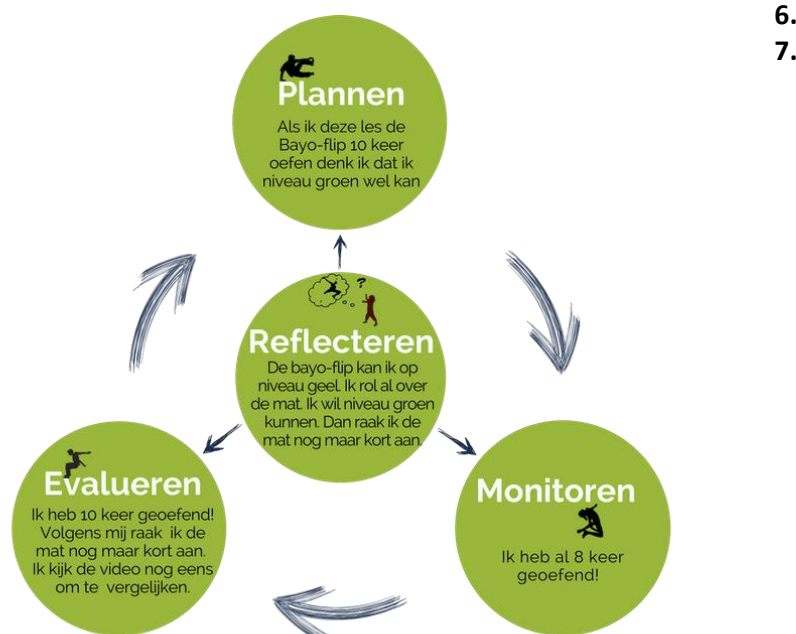
Zelfregulatie is te definiëren in de mate waarin iemand in staat is zijn eigen gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een in de toekomst gelegen doel te bereiken. Zelfregulerend vermogen is gerelateerd aan schoolsucces en succes in sport, maar blijkt ook belangrijk in het ontwikkelen en behouden van een gezonde leefstijl (de Ridder en de Wit, 2006). Zelfregulatievaardigheden zijn nodig om bewust je gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een doel in de toekomst te bereiken. Denk hierbij aan het stellen van een geschikt doel, het maken van een planning om je doel te bereiken en het monitoren van je voortgang. Zelfregulatie is belangrijk voor het behalen van doelen in allerlei domeinen, zoals school en sport maar ook op het gebied van leefstijl.

De sportcontext is bij uitstek geschikt om deze vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. Door zelf een doel te stellen op sportgebied en daar stap voor stap naartoe te werken, merken jongeren wat het is om succes te hebben en ontwikkelen ze deze vaardigheden.

### 2.1 Vertaling BO context

Volgens Laura Jonker (2011) bestaat de cyclus van zelfregulatie uit een aantal stappen, namelijk; reflectie, plannen, monitoren en evalueren en wordt dit proces sterk beïnvloed door de mate van inzet en self-efficacy. Deze cyclus is in deze methode vertaald naar de BO context, zodat de stappen ook voor kinderen van deze leeftijd duidelijk en begrijpelijk zijn. Hieronder volgt een voorbeeld.

1. **Reflecteren:** "Ik kan touwtje springen uitvoeren op level 1. Dat is mijn beginniveau."
2. **Doelen stellen:** "Ik wil graag leren hoe ik kan touwtje springen op niveau 2. Dat is mijn doelstelling voor de pauzes."
3. **Plannen:** "Om dit doel te bereiken, wil ik tijdens de lessen vooral het touwtje springen oefenen. Ik denk dat ik dit ongeveer drie pauzes moet oefenen om mijn doel te behalen."
4. **Monitoren:** "Ik merk dat ik na drie keer oefenen nog steeds moeite heb met de het touwtje springen op level 2. Ik heb toch langer de tijd nodig om te oefenen."
5. **Evalueren:** "Ik heb de afgelopen weken erg mijn best gedaan en ben tevreden met mijn vooruitgang".



Figuur 1: Cyclus zelfregulatie

### 3. Lesmaterialen

Binnen de methodiek wordt gebruik gemaakt van lesmaterialen die zijn ontwikkeld in samenwerking tussen het Hanze Instituut voor Sportstudies en het Huis voor de Sport. Hieronder volgt een toelichting op het lesmateriaal.

#### 3.1 Kijkwijzers pleinactiviteiten

Elke activiteit bestaat uit drie oefeningen verschillende oefeningen; Geel (**individueel oefenen**), groen (**samen oefenen**) en blauw (**competitief oefenen**). Voor iedere oefening is een kijkwijzer uitgewerkt. Op deze kijkwijzer staat de oefening afgebeeld, staan verschillende levels van uitvoering beschreven, staan per kleur de te leren sociale vaardigheden omschreven, en wordt er een tip gegeven aan de leerling.

Er zijn kijkwijzers ontwikkeld voor de volgende activiteiten;

- Voetbal
- Tennis
- Overgooien
- Hockey
- Hinkelen
- Touwtjespringen
- Kingbal



Geel = individueel

Groen = samen

Blauw = competitief

#### 3.2 Leerlingboekje

Elke leerling ontvangt een leerlingboekje. Dit boekje is een hulpmiddel om leerlingen alle stappen van zelfregulatie te laten doorlopen; reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren evalueren. Het boekje bestaat uit;

- 1) Een voorblad. Hier vult de leerling zijn/haar naam in.
- 2) Eerste pagina. Hier vult de leerling in wat hij/zij tijdens de pleinactiviteiten graag zou willen leren (beginsituatie).
- 3) Vijf maal een "terugblik" pagina. Hier evalueert de leerling op de gestelde doelen.
- 4) Een algehele evaluatie. Hier evalueert de leerling het gehele proces.



Ga naar; <https://www.hanze.nl/nld/onderzoek/speerpunten/healthy-ageing/interventiemateriaal-goalkeeper> om bovenstaande leermiddelen te downloaden.

## 4. Bepalen van de beginsituatie

In dit hoofdstuk wordt een toelichting gegeven op het gebruiken van de methodiek van Goalkeeper op het schoolplein. De methodiek biedt een aantal keuzes die je als docent/school kunt overwegen. Als docent bepaal je welke van deze keuzes het best passend zijn voor de doelgroep. Uiteraard staat het verbeteren van de zelfregulatieve vaardigheden van leerlingen altijd centraal. Hierdoor worden de keuzes die je maakt vooral bepaald door de mate waarin kinderen in staat zijn zelfregulerend en zelfstandig te werken. Aanvullend kan het inzetten van de methode mogelijk een bijdrage leveren aan een aantal andere doelstellingen (uitwerking hiervan verder op in dit hoofdstuk).

### 4.1 Aanbieden op kleur of activiteit?

Het is mogelijk om de pleinactiviteit in te delen op activiteit of op kleur. Hieronder wordt kort het verschil tussen de beide opties weergegeven. Probeer op basis van de informatie in dit hoofdstuk te bepalen welke keus het best passend is voor de doelgroep en de situatie.



**Indelen op activiteit**

Kies één (of meerdere) activiteiten bijvoorbeeld voetbal.  
Leerlingen kiezen **zelf** of ze individueel (geel), samen (groen) of competitief willen deelnemen (blauw).



**Indelen op kleur**

Kies één (of twee) kleuren.  
Kies vervolgens een aantal activiteiten die je aanbiedt.  
Leerlingen hebben alleen keus uit activiteit en niet uit kleur.

## 4.2 Mogelijke aanvullende doelstellingen

In de methodiek goalkeeper staat het verbeteren van *zelfregulatieve vaardigheden* altijd centraal. Overkoepelend sluit dit in het geval van de pleinspelen aan op kerndoel 58 uit het bewegingsonderwijs;

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

Aanvullende doelstellingen kunnen zijn;

- 1) Sociale vaardigheden verbeteren
- 2) Bewegvaardigheid vergroten
- 3) Aantal actieve beweegmomenten vergroten .

### 1) *Sociale vaardigheden verbeteren.*

In het leerlingboekje staat het werken aan sociale vaardigheden (deze vaardigheden kunnen naar wens worden aangepast) centraal. Een mogelijke reden om extra aandacht voor sociale vaardigheden te hebben kan het aantal conflicten op het schoolplein zijn. Overweeg dan om de pleinactiviteiten aan te bieden op kleur in plaats van op activiteit. Bijvoorbeeld alleen individuele (geel) of gezamenlijke (groen) activiteiten om leerlingen te laten oefenen met de sociale vaardigheden die bij de competitieve activiteiten (blauw) nog lastig zijn. Als begeleidend docent kun je naast het leerlingboekje ook klassikaal aandacht hebben voor deze vaardigheden om de ontwikkeling hiervan te stimuleren.

### 2) *Beweegvaardigheid vergroten*

Alle kijkwijzers bevatten 3 levels. Hoe hoger de lever hoe lastiger de oefening. Behalve de toename per level speelt vanzelfsprekend ook de kleur van de kijkwijzer een rol in de complexiteit van uitvoering. Als begeleidend docent kun je er voor kiezen om leerlingen te focussen op het verbeteren van hun eigen vaardigheid. Behalve het terugblikken op de sociale vaardigheden (standaard in het leerlingboekje) kun je daarnaast aandacht hebben voor het terugblikken op de behaalde levels (motorische vaardigheid). Het is ook mogelijk om de doelstelling in het leerlingboekje aan te passen naar motorische doelstellingen overeenkomend met die op de kijkwijzers.

### 3) *Actieve beweegmomenten vergroten*

Door de verscheidenheid aan ontwikkelde materialen bevat de methode waarschijnlijk voor iedere leerlingen wel een boeiende activiteit. Daarnaast kan elke leerling doormiddel van de kleuren kiezen hoe hij/zij deze activiteit wil uitvoeren. Hiermee maakt het de methode ook geschikt om leerlingen actiever te laten zijn tijdens de pauzes.

## 4.3 Praktische overwegingen

Behalve de bovenstaande genoemde punten zijn er ook een aantal praktische zaken waar rekening mee gehouden dient te worden. Dit verschilt uiteraard per schoolsituatie. Hieronder volgen een aantal van deze overwegingen;

- Beschikbare ruimte op het plein
- Indeling van het plein
- Beschikbare materialen
- Aantal leerlingen

## 5. Hoe start ik de pleinactiviteiten?

### Stappenplan werken met goalkeeper pleinactiviteiten

- 1) Print de kijkwijzers en leerlingboekjes uit.
- 2) Bespreek de opbouw en inhoud van de kijkwijzers met leerlingen. Heb aandacht voor de doelstellingen en de opbouw van de kleuren.
- 3) Bespreek de leerlingboekjes met leerlingen.

#### Optioneel

- a. laat leerlingen een pauze werken met de kijkwijzers voordat leerlingen de beginsituatie invullen in het leerlingboekje.
  - b. Laat leerlingen voorafgaande aan de eerste pauze met de kijkwijzer de beginsituatie invullen.
- 4) Kies het moment waarop je leerlingen wilt laten terugblikken. Dit kan bijvoorbeeld na elke pauze of op het eind van de dag.

#### Optioneel

- c. laat leerlingen alleen individueel terugblikken op hun eigen handelen
  - d. Evalueer klassikaal op de sociale vaardigheden
- 5) Kies het moment waarop je leerlingen na vijf terugblikken het gehele proces laat evalueren.

#### Optioneel

- e. laat leerlingen alleen individueel terugblikken op hun eigen handelen
- f. Evalueer klassikaal op de sociale vaardigheden

### 5.1.2 Het leerlingboekje gebruiken

Op de eerste pagina bij het kopje 'Voor de pauzes' scoren de leerlingen zichzelf op verschillende sociale vaardigheden, dit is de beginsituatie. Vervolgens zijn er verschillende momenten na afloop van pauzes om hierop terug te blikken (monitoren). De docent kan zelf bepalen of dat na iedere pauze gebeurt, na afloop van iedere dag of bijvoorbeeld eens per week. De laatste pagina is een weekevaluatie die de leerlingen invullen om te evalueren hoe het proces is gegaan.





### 5.1.3 Begeleiding

Met behulp van de kijkwijzers kunnen de leerlingen grotendeels zelfstandig met de activiteiten aan de slag gaan. Er wordt echter ook iets van de docent verwacht in de begeleiding om ervoor te zorgen dat de activiteiten veilig en succesvol verlopen.

*Bij de eerste keer werken met de kijkwijzers*

- De leerlingen uitleg geven over het werken met de kijkwijzers.
- De leerlingen uitleg geven over het werken met het Goalkeeperboekje.
- Pleinafspraken maken met de leerlingen.

*Taken die altijd terugkomen*

- Voorafgaand aan de pauze het aantal activiteiten selecteren die worden aangeboden.
- Bepalen of de activiteiten in het geel, blauw of groen worden aangeboden.
- Tijd vrij maken om na afloop van de pauze terug te blikken.

### 5.1.5 Tips en Trucs

Er zijn een aantal tips en trucs voor het werken met Goalkeeper op het schoolplein.

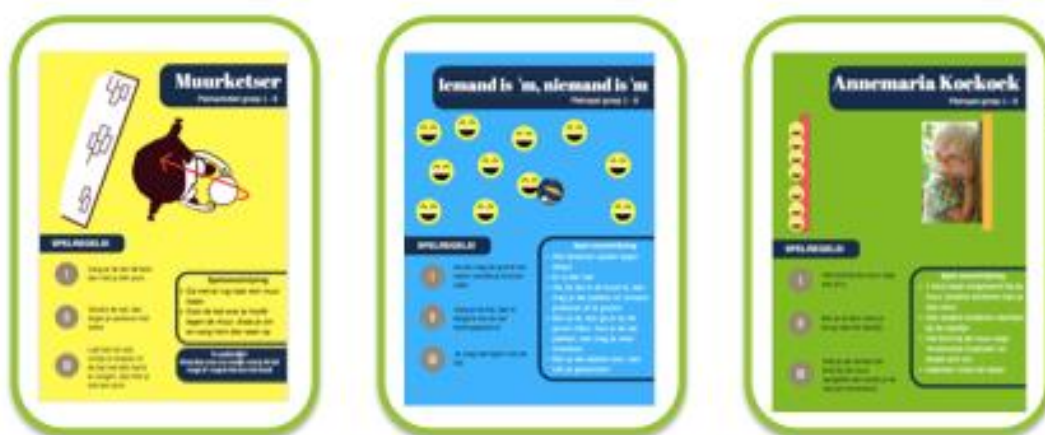
- Een hogere klas verantwoordelijk maken voor het begeleiden van de lagere groepen.
- Pleinmediators aanstellen die kunnen helpen bij de activiteiten.
- Afspreken hoe lang de leerlingen per activiteit bezig zijn; kies je één activiteit voor de hele pauze of kun je wisselen van activiteit?
- De pleinactiviteiten kunnen ook als vervanging van een gymles worden ingezet.

## 6. Bijlagen

### 6.1 Andere mogelijkheden om met de kijkwijzers te werken

#### 6.1.1 Games

Er zijn ook kijkwijzers ontwikkeld die niet gericht zijn op vaardigheden en sporten, maar die gericht zijn op spelvormen en games. Hierbij is niet het niveau van uitvoering het uitgangspunt, maar ligt het accent voornamelijk op de sociale vaardigheden. Ook de games zijn uitgewerkt in het geel (alleen uit te voeren), in het blauw (samen) en in het groen (tegen elkaar).



#### 3.2 Pleinactiviteiten op basis van kleur

De kijkwijzers kunnen ook gebruikt worden om de pleinactiviteiten te organiseren op basis van kleur. In dat geval wordt het plein ingedeeld in drie vakken. Het eerste vak is geel, waar allerlei gele kijkwijzers liggen en waar leerlingen alleen met verschillende oefeningen aan de slag kunnen gaan. Het tweede vak is groen waar allerlei kijkwijzers neergelegd worden met activiteiten waar leerlingen kunnen samenwerken. Het derde vak is blauw, waar activiteiten worden aangeboden met een competitief karakter.



# Goalkeeper!



Dit boekje is van:

# Voor de pauzes

Wat zou je in de pauzes nog wat beter kunnen doen? Welke ster past bij jou?

Ik houd me aan de afgesproken spelregels

Ik moet nog veel oefenen

Ik moet nog een beetje oefenen

Ik kan het al goed!



Ik kan samen met de andere kinderen een spel starten



Ik zorg ervoor dat iedereen kan mee doen



Ik laat andere kinderen veilig spelen



## Terugblik 1

Hoe leuk zijn je pauzes tot nu toe?



Hoe goed is het je gelukt?

Kruis aan wat je de volgende pauze beter wilt doen?

Ik houd me aan de afgesproken spelregels



Ik kan samen met de andere kinderen een spel starten



Ik zorg ervoor dat iedereen kan mee doen



Ik laat andere kinderen veilig spelen



Wat zou je graag willen oefenen in de volgende pauze?

# Terugblik 2

Hoe leuk zijn je pauzes tot nu toe?



Hoe goed is het je gelukt?

Wat kan je de volgende pauze beter doen?

Ik houd me aan de afgesproken spelregels



Ik kan samen met de andere kinderen een spel starten



Ik zorg ervoor dat iedereen kan mee doen



Ik laat andere kinderen veilig spelen



Wat zou je graag willen oefenen in de volgende pauze?

# Terugblik 3

Hoe leuk zijn je pauzes tot nu toe?



Hoe goed is het je gelukt?

Wat kan je de volgende pauze beter doen?

Ik houd me aan de afgesproken spelregels



Ik kan samen met de andere kinderen een spel starten



Ik zorg ervoor dat iedereen kan mee doen



Ik laat andere kinderen veilig spelen



Wat zou je graag willen oefenen in de volgende pauze?

# Terugblik 4

Hoe leuk zijn je pauzes tot nu toe?



Hoe goed is het je gelukt?

Wat kan je de volgende pauze beter doen?

Ik houd me aan de afgesproken spelregels



Ik kan samen met de andere kinderen een spel starten



Ik zorg ervoor dat iedereen kan mee doen



Ik laat andere kinderen veilig spelen



Wat zou je graag willen oefenen in de volgende pauze?

# Terugblik 5

Hoe leuk zijn je pauzes tot nu toe?



Hoe goed is het je gelukt?

Wat kan je de volgende pauze beter doen?

Ik houd me aan de afgesproken spelregels



Ik kan samen met de andere kinderen een spel starten



Ik zorg ervoor dat iedereen kan mee doen



Ik laat andere kinderen veilig spelen



Wat zou je graag willen oefenen in de volgende pauze?

# Hoe is het deze week gegaan?

Hier ben ik het meest tevreden over

Hier ben ik het minst tevreden over

Dit wil ik de volgende keer graag beter doen

Wat ga ik er aan doen om het volgende keer beter te doen

***Teken je leukste pleinactiviteit!***

# SKILLS

## -Activiteit-



Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

### Beschrijving:

speel de bal...(1 zin)

Level  
1

...

Level  
2

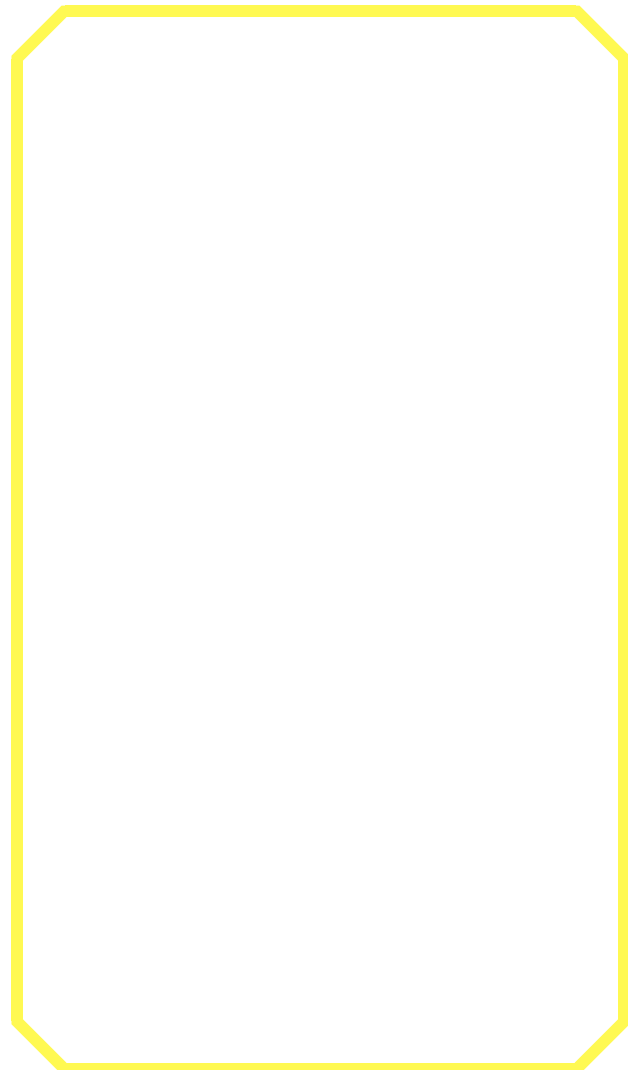
...

Level  
3

...

### Tip:

Probeer ook ... (1 zin)





# SKILLS-Overgooien-



Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

## Beschrijving:

Leer alleen te spelen met de bal!

**Level  
1**

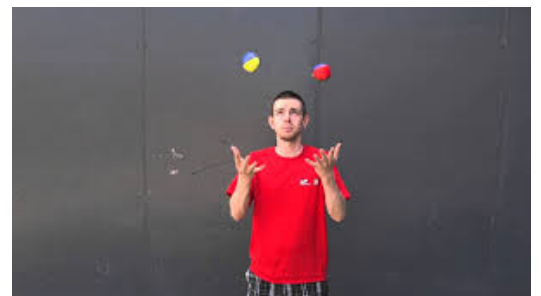
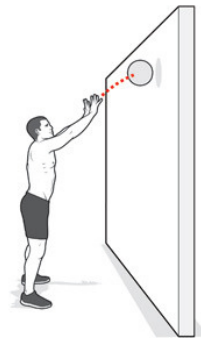
Ga voor de muur staan op 1 meter. Gooi de bal tegen de muur en vang de bal weer op. Maak de afstand steeds groter..

**Level  
2**

Gooi de bal in de lucht en probeer de bal weer op te vangen. Maak het moeilijker door in je handen te klappen, vervolgens de grond te raken en tenslotten en klappen en de grond raken.

**Level  
3**

Probeer level 1 en level 2 nu met 2 ballen!



## Tip:

Probeer ook eens verschillende soorten ballen, welke is moeilijker?

# SKILLS

# -Hockey-



Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

## Beschrijving:

Probeer de bal steeds beter aan de stick te houden!

### Level 1

Leg de bal voor je stick en haal de bal heen en weer, probeer dit steeds sneller.



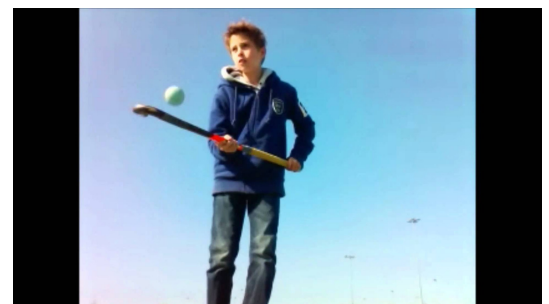
### Level 2

Zet 5 pionnen op een 1/2 meter van elkaar vandaan. Slalom met de bal aan je stick van de ene kant naar de andere kant. Hoe snel kan jij?



### Level 3

Haal de bal met de stick snel naar je toe en wip de bal omhoog. Houd dan de bal hoog met je stick. Hoe vaak kan jij?



## Tip:

Probeer ook zelf een trucje te verzinnen met de bal en een stick

# SKILLS

# Hinkelen

Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

## Beschrijving:

Volg het hinkelpad met verschillende opdrachten

Level  
1

Spring met twee benen tegelijk in de vakjes en volg het hinkelpad.

Level  
2

Volg het hinkelpad en de opdrachten. Hinkelen op je **goede** been

Level  
3

Volg het hinkelpad en de opdrachten. Hinkelen op je **andere** been



Tip:

Verzin ook zelf opdrachten voor in het hinkelpad!

# SKILLS

## Touwtjespringen

Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

### Beschrijving:

Pak het touw in beide handen en spring er overheen

**Level  
1**

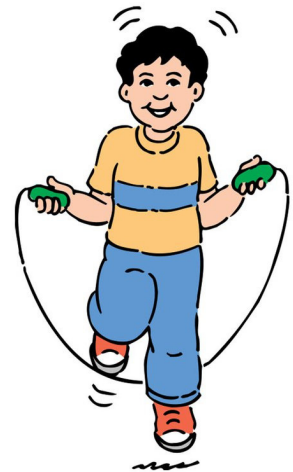
Draai het touw rond en stap er over heen. Probeer het ook lopend.

**Level  
2**

Draai het touw rond en spring er met twee voeten overheen. Met of zonder tussensprong.

**Level  
3**

Draai het touw achteruit rond en spring er met twee voeten overheen.



**Tip:**

Verzin ook een eigen skill!

# SKILLS

# Kingbal

Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

## Beschrijving:

speel de bal over met de muur

**Level  
1**

Sla de bal onderhands tegen de muur en laat de bal 1 keer stuiten in het vierkant, wat is je langste reeks?

**Level  
2**

Sla de bal weer onderhands tegen de muur en laat de bal 1 keer stuiten in het vierkant, wissel nu af met je linker en rechter hand

**Level  
3**

Vraag een leerling uit je klas en speel level 1 en 2 om de beurt. Wat is jullie langste reeks



## Tip:

Gebruik een bal die goed stuit

# SKILLS

# Tennis



Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

## Beschrijving:

### Level 1

Leg de bal op je racketblad en probeer 10, 20 en 25 keer hoog te houden zonder dat de bal de grond raakt.

### Level 2

Leg de bal op je racketblad en probeer steeds je racketblad te draaien nadat je de bal omhoog gespeeld hebt.

### Level 3

Houd de tennisbal 3 keer hoog in de lucht, speel daarna omhoog, laat de bal vervolgens stuiten op de grond en vang de bal op met je racketblad.



## Tip:

Probeer tijdens het hooghouden je racketblad recht te houden

# SKILLS-Overgooien-



Samenwerken

Wij houden  
rekening met  
anderen

Wij  
overleggen  
met elkaar

Wij helpen  
elkaar

## Beschrijving:

speel op verschillende manier over met een bal

### Level 1

ga met 2 spelers tegenover elkaar staan. Probeer de bal naar elkaar over te gooien. Is het 4x gelukt, maak dan de afstand met 1 meter groter.

### Level 2

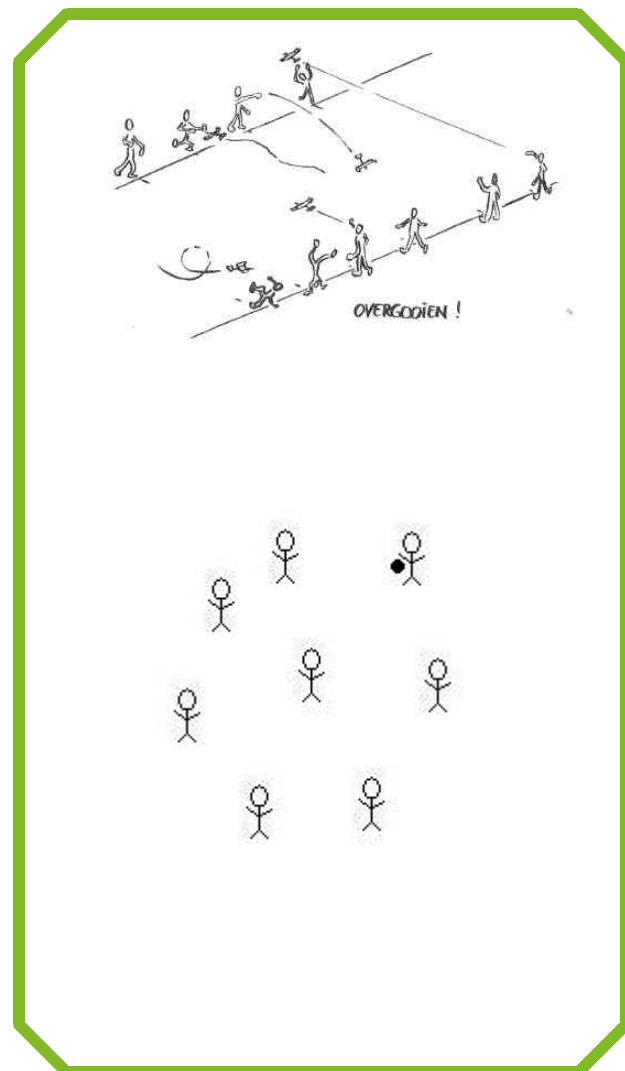
Probeer met elkaar in een rondje zo vaak mogelijk de bal over te gooien, zonder de bal te laten vallen. Hoe vaak kunnen jullie in 1 minuut?

### Level 3

Lummeltje: speel nu zoals in level 2, maar zet 1 in het midden. Die probeert de bal te onderscheppen. Heb je de bal afgepakt, dan is de laatste die gooide, de nieuwe lummel.

## Tip:

De lummel mag ook de gooierende tikken en dan is die af als de bal nog in de handen is.



# SKILLS

## -Activiteit-



Samenwerken

Wij houden  
rekening met  
anderen

Wij  
overleggen  
met elkaar

Wij helpen  
elkaar

### Beschrijving:

speel de bal...(1 zin)

Level  
1

...

Level  
2

...

Level  
3

...

### Tip:

Probeer ook ... (1 zin)





# SKILLS

# -Hockey-



Samenwerken

Wij houden rekening met anderen

Wij overleggen met elkaar

Wij helpen elkaar

## Beschrijving:

Samen speel je over met 1 bal en meerdere sticks

### Level 1

.Ga met 2 spelers tegenover elkaar staan en push de bal naar elkaar toe. Gaat dit goed, vergroot dan de afstand!



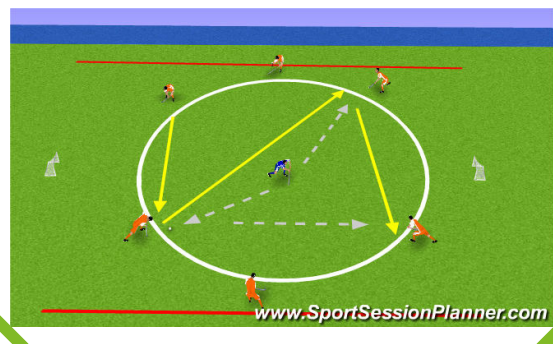
### Level 2

Maak nu met een ander tweetal een 4-tal of zelfs een 6-tal, kunnen jullie 10x of meer met elkaar overspelen, zonder de bal te verliezen uit de cirkel?



### Level 3

.lummeltje: speel nu zoals in level 2, maar zet 1 in het midden. Die is de lummel en probeert de bal af te pakken. De laatste die de bal raakt, moet dan in het midden.



## Tip:

Probeer ook te tellen hoe vaak jullie kunnen overspelen.

# SKILLS

## Woorden Hinkelen

Samenwerken

Wij houden rekening met anderen

Wij overleggen met elkaar

Wij helpen elkaar

### Beschrijving:

Spel een woord door in de letter vakjes te springen.

Level  
1

Iemand anders mag raden welk woord jij spelt. Hinkelen op je goede been.

Level  
2

Hetzelfde als level 1, maar dan alles op je **andere** been spellen.

Level  
3

Hetzelfde als level 1 of 2, maar het nieuwe woord begint met de letter waar je maatje geëindigd is. Probeer zoveel mogelijk woorden te maken.



### Tip:

Gebruik lege vakjes om van de ene naar de andere kant te hinkelen.

# SKILLS

## Touwtjespringen

Samenwerken

Wij houden rekening met anderen

Wij overleggen met elkaar

Wij helpen elkaar

### Beschrijving:

speel de bal...(1 zin)

**Level 1**

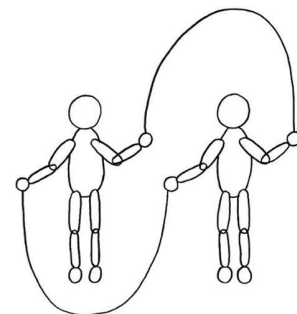
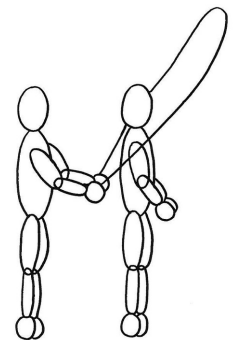
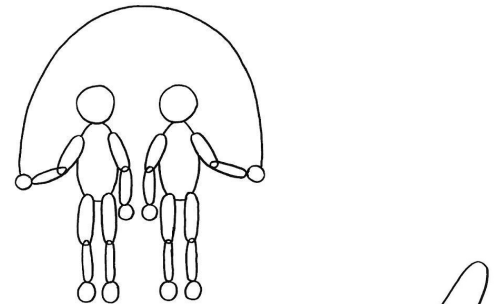
Ga naast elkaar staan en pak beide een uiteinde van het touw. Draai en spring tegelijk

**Level 2**

Ga achter elkaar staan. De achterste springer draait het touw en de andere springt mee

**Level 3**

Ga naast elkaar staan. Pak beide in de rechterhand het uiteinde van 1 touw vast. En in je linkerhand ook. Draai de touwen afwisselend en je springt op een ander moment dan je maatje



**Tip:**

Verzin ook samen een skill!

# SKILLS

# Kingbal

Samenwerken

Wij houden rekening met anderen

Wij overleggen met elkaar

Wij helpen elkaar

## Beschrijving:

Speel de bal in het vierkant van de andere speler

### Level 1

Je speelt met 2 spelers en allebei een eigen vierkant. Sla de bal met of zonder boog in het vierkant van de ander, de bal mag 1 keer stuiten. Wat is jullie langste reeks?

### Level 2

Je speelt met 4 spelers, iedereen heeft een eigen vierkant. Je slaat de bal met boog naar een ander vierkant, de bal mag 1 keer stuiten. Wat is jullie langste reeks?

### Level 3

Zie level 2, maar nu sla je de bal zonder boog naar een vierkant, de bal mag 1 keer stuiten. Wat is jullie langste reeks?



## Tip:

Probeer ook eens met je andere hand

Wij houden rekening met anderen

Wij overleggen met elkaar

Wij helpen elkaar

## Beschrijving:

Speel de tennisbal onderhands in de cirkel

**Level 1**

Ga met 2-4 spelers om de cirkel staan. Speler met bal noemt 1 naam en speelt onderhands met stuit in de cirkel naar een andere speler. Meer dan 5 keer gelukt? Ga dan naar level 2.

**Level 2**

Alle spelers doen 1 reuze stap naar achteren en spelen het spel zoals beschreven in level 1.

**Level 3**

Speler met bal speelt de bal onderhands met stuit in de cirkel, Dichtbij zijnde speler speelt de bal vervolgens onderhands terug in de cirkel.



## Tip:

Probeer meerdere tennisballen, hard, zacht, groot, klein



Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

## Beschrijving:

OVERGOOIEN KAN JE MET EN TEGEN ELKAAR!

**Level 1**

maak 2 teams en elk team heeft een cirkel met een koning. Zorg dat je al overspelend de bal bij de koning krijgt. Let op: probeer het overgooien moeilijk te maken, dan kan je de bal veroveren van de andere partij.

**Level 2**

Speel het spel als in level 1, maar je mag nu ook diegene met de bal in de handen tikken. Word je getikt en heb je de bal, moet je de bal afgeven aan de tegenstander.

**Level 3**

Speel het spel als in level 2, maar nu mag je de bal niet meer naar achteren gooien. Gaat de bal weer naar achteren of terug, dan is de bal voor de tegenpartij.



©kleuteridee.nl

## Tip:

Probeer ook dat de bal niet meer op de grond mag vallen.

# SKILLS

## -Activiteit-



Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

### Beschrijving:

speel de bal...(1 zin)

Level  
1

...

Level  
2

...

Level  
3

...

### Tip:

Probeer ook ... (1 zin)

# SKILLS

# -Hockey-



Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

## Beschrijving:

Hockey speel je met elkaar en tegen elkaar!

### Level 1

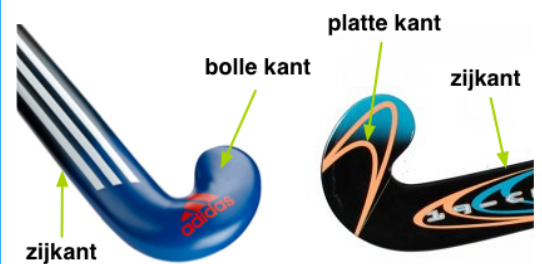
Speel 2 tegen 2 of 3 tegen 3. Zet doeltjes neer, maak lijnen met krijt of pionnen. Vervolgens spreek je met elkaar duidelijk de regels af!

### Level 2

Speel als in level 1, maar wees streng op de regel dat niemand meer met de bolle kant speelt!

### Level 3

Teken een cirkel om het doeltje heen. Niemand mag meer van buiten de cirkel scoren, alleen van binnen deze cirkel.



## Tip:

Het wordt moeilijker met grotere teams!



# SKILLS

## Woorden hinkelen



Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

### Beschrijving:

Hinkel het woord dat door de spelleider wordt genoemd.

**Level 1**

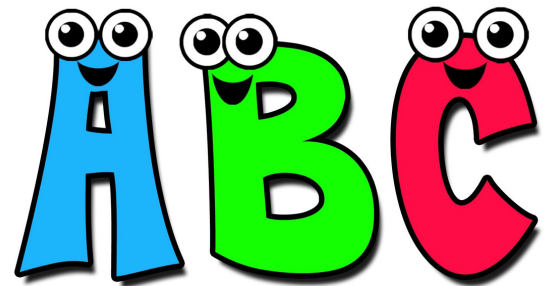
De spelers hinkelen om de beurt een afgesproken woord zonder buiten de vakjes te komen. Voor elk woord dat je hebt gehaald krijg je één punt.

**Level 2**

Hetzelfde als level 1, maar dan alles op je **andere** been spellen.

**Level 3**

Begin als bij level 1 en 2, maar het nieuwe woord begint met de letter waar je maatje geëindigd is. Probeer het langste woord te maken. De spelleider beslist of het woord goed gehinkeld is.



### Tip:

Vraag een leerkracht of leerling om spelleider te zijn!

# SKILLS

## Touwtjespringen

Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

### Beschrijving:

De draaier draait en de springer springt over het touw

**Level 1**

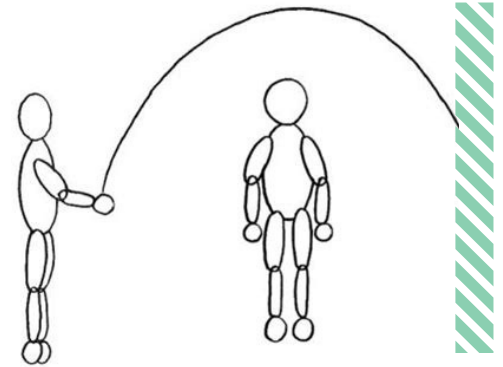
De springer begint naast het touw en probeert zo vaak mogelijk over het touw te springen.

**Level 2**

De springer *springt in* tijdens draaien en probeert zo vaak mogelijk over het touw te springen.

**Level 3**

Probeer met meerdere springers zo vaak mogelijk over het touw te springen. Eerst 2 springers, dan 3, dan 4 etc.



### Tip:

Draai met een grote boog en laat het touw elke keer de grond raken.

# SKILLS

# Tennis



Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

## Beschrijving:

Speel de tennisbal samen over

### Level 1

Speel de bal samen met speler 2 over en probeer de bal in de cirkel van de ander te laten stuiten. Wie heeft als eerste 5 punten?

### Level 2

Speel de bal samen met speler 2 zo vaak mogelijk over. De bal mag maar 1 keer stuiten op de grond. Ga naar level 3 als dit 10 keer gelukt is.

### Level 3

Speel 1 tegen 1 of 2 tegen 2 met punten. Bespreek samen de belangrijkste regels.



## Tip:

Probeer de backhand en forehand te spelen bij het overslaan

# SKILLS

# Kingbal



Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

## Beschrijving:

Wedstrijd kingbal met stuit, bal moet in het vierkant stuiten

### Level 1

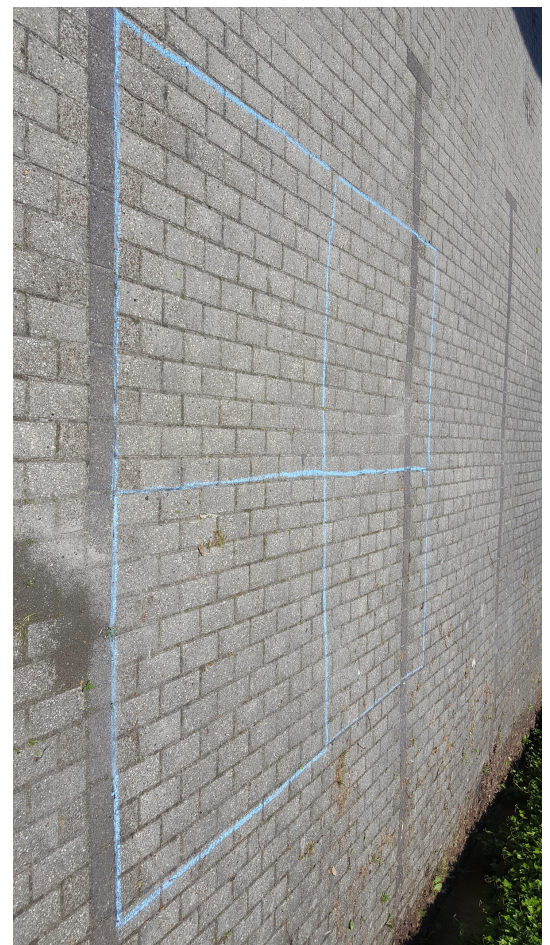
Je speelt met 5 spelers. 4 spelers + 1 wissel. Je speelt de bal zacht met boog naar een ander vierkant. Wisselspeler komt altijd in vak 3, de speler die de fout maakt gaat eruit.

### Level 2

Je speelt met 5 spelers. 4 spelers + 1 wissel. Je speelt de bal zacht zonder boog naar een ander vierkant. Wisselspeler komt altijd in vak 3, speler die de fout maakt gaat eruit.

### Level 3

Zie level 1 en 2 maar nu mag je variëren in hard/zacht slaan en met/ zonder boog



## Tip:

Probeer ook eens een andere bal te gebruiken

# SKILLS

# Voetbal



Alleen

Wij geven  
elkaar  
de ruimte

Wij gaan  
om de beurt

Wij geven  
elkaar  
tips en  
opstekers

## Beschrijving:

**Level  
1**

Stuiter de voetbal op de grond.  
Schiet de bal omhoog en probeer  
deze weer te vangen

**Level  
2**

Schiet de bal omhoog en laat de  
bal stuiten en schiet hem weer  
omhoog

**Level  
3**

Schiet de bal omhoog en probeer  
voor dat hij stuit weer omhoog te  
schieten hoevaak kan jij dit?



## Tip:

Probeer de bal zo dicht mogelijk bij je te houden.

# SKILLS

# voetbal



Samenwerken

Wij houden rekening met anderen

Wij overleggen met elkaar

Wij helpen elkaar

## Beschrijving:

### Level 1

Laat de bal stuiten, schop hem naar de overkant en de ander van het tweetal probeert hem te vangen

### Level 2

Laat de bal vallen, schop hem zonder te stuiten naar je tweetal, die probeert de bal te vangen

### Level 3

Schop de bal met een stuit naar de ander van het tweetal, die schopt weer terug. Hoe vaak kunnen jullie dat?

## Tip:

Probeer de bal met een boogje te schieten



# SKILLS

# Voetbal



Samen winnen

Wij spelen sportief

Wij spelen eerlijk

Wij zorgen dat iedereen mee kan doen

## Beschrijving:

### Level 1

Laat bal stuiten en schop hem naar de overkant. Wanneer de bal niet gevangen wordt, heeft de ander een punt!

### Level 2

Laat de bal vallen, schop hem zonder te stuiten naar je tweetal, die probeert de bal te vangen.

### Level 3

Schop de bal naar de ander van het tweetal. Die mag hem laten stuiten en moet hem dan weer terug schoppen.



## Tip:

Probeer de bal te schieten naar een plek waar niemand is.