

University of Groningen

Lessen Move to Improve

Janssen, Luuk; Haverkamp, Barbara; Vermeij, Willeke; van der Jagt, Gabriëlle; Hartman, Esther

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Publication date:
2019

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Janssen, L., Haverkamp, B., Vermeij, W., van der Jagt, G., & Hartman, E. (2019). Lessen Move to Improve.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Move to improve!

Inhoud

Les 1 "Circuit"	4
Les 2 "Kickbal"	6
Les 3 "Nettenles"	10
Les 4 "Spellenles"	14
Les 5 "Kickbal 2"	18
Les 6 "Insanity"	22
Les 7 "Stoeispelen"	27
Les 8 "Sporten op tempo"	32
Les 9 "Stoeispelen 2"	36
Les 10 "Bootcamp"	40
Les 11 "Voetbal"	42
Les 12 "Bankenles"	46
Les 13 "Wipe-out"	49
Les 14 "Bewegen op Muziek"	52
Les 15 "Circuit"	56
Les 16 "Bewegen op Muziek 2"	58
Les 17 "Wipe out 2"	61
Les 18 "Sporten op tempo 2"	65
Les 19 "Insanity"	68
Les 20 "Spellenles 2"	72
Les 21 "Boksen"	76

Les 22 "Chaosport"	80
Les 23 "Bootcamp"	83
Les 24 "Boksen 2"	85
Inhaalles 'Winkel van Sinkel'	89
Inhaalles 'Net andere sporten'	91
Inhaalles 'Chaosdoelenspel'	94
Les 28 "Circuit"	96

Les 1 "Circuit"

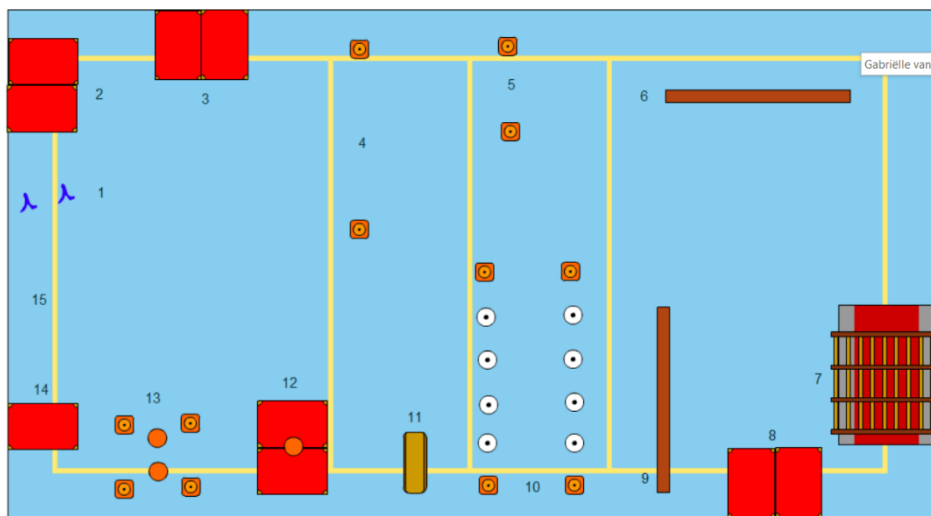
Benodigheden

- 2 Banken
- 1 Klimrek
- 1 Dikke mat
- 11 Matjes
- 8 Paaltjes
- 2 Medicin ballen
- 1 Kast kop op knie hoogte
- 14 Pionnen
- 2 Springtouwen
- 1 Stootkussen (Of fitnessbal)
- 2 Lintjes
- 2 Basketballen
- 1 Volleybal
- 1 Stopwatch
- 1 Fluitje

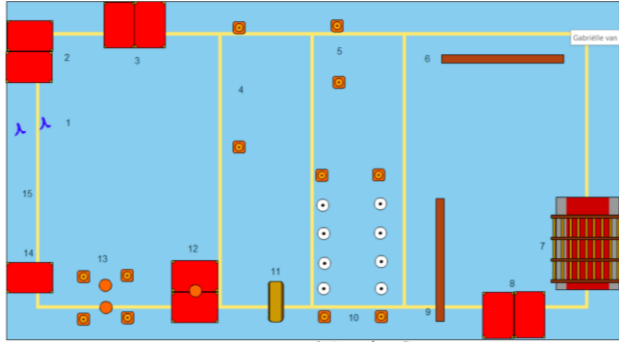
Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen de gehele les veel aan het bewegen zijn, De leerlingen worden verdeeld in tweetallen. Met dit tweetal moeten zij 15 verschillende oefeningen uitvoeren binnen de aangegeven tijd. Elke oefening zal een andere spiergroep aanspreken. Het is de bedoeling dat de leerlingen aan het einde van de les 'uitgeput' zijn.

Totaalindeling van de zaal:



Materiaal	
1.	2 springtouwen
2.	2 matjes
3.	2 matjes tegen de muur
4.	2 pionnen ± 5m uit elkaar
5.	2 pionnen ± 2m uit elkaar
6.	1 bank
7.	Schuin klimrek: dikke mat eronder en 2 pionnen op 1m voor het klimrek
8.	2 matjes
9.	1 bank
10.	2x 4 paaltjes, 1m uit elkaar: aan beide uiteinden een pion op 1m
11.	1 kastkop (2-delig)
12.	1 stootkussen of fitnessbal
13.	Vierkant van 1m bij 1m + 2 basketballen
14.	1 matje
15.	-

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Circuit”</i></p> <p>Het is de bedoeling dat de leerlingen in tweetallen bij 15 stationnetjes intensief bewegen. De leerlingen krijgen een scoreformulier om de score te noteren van het betreffende station.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op teken van de leraar starten de leerlingen of wisselen ze van functie of station. • Elke ronde duurt 30 sec. <ul style="list-style-type: none"> ○ Lln 1 is bezig, lln 2 houdt de score bij en noteert dit. ○ 10 sec wisseltijd tussen de leerlingen. 20 sec wisseltijd tussen stations. ○ Altijd op volgorde (1 > 2 > ...) ○ Misgelopen stationnetjes altijd aan het einde inhalen. ○ Bij een 3-tal de eerste ronde twee lln laten bewegen. • De les is voorbij als de lln alle 15 stationnetjes hebben gehad. <p><u>N.B.:</u> <u>Op de kijkwijzers staat aangegeven voor welke spiergroep de oefening is en ook hoe deze uitgevoerd moet worden!</u></p>	<p>Kern <i>“Circuit”</i></p> <p><u>Stationnetjes</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Touwtje springen. 2. Opdrukken. 3. Sit-ups. 4. Sprinten. 5. Medicin bal stuiten. 6. Steppen. 7. Klimmen. 8. Planken. 9. Wendsprongen, 10. Slalommen. 11. Kast/box springen 2 voeten. 12. Lowkick. 13. Hoog & laag stuiten. 14. Mat op, Mat af. 15. Stoeltje zitten. 	<p>Kern <i>“Circuit”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Er worden 15 stationnetjes neergezet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Elk stationnetje wordt aangegeven met een pion met een lintje erom. ○ Bij elk stationnetje ligt een kijkwijzer ○ Bij een gebrek aan matjes, hoeven er voor de onderdelen met push-ups geen matjes gebruikt te worden. • De klas wordt verdeeld in tweetallen. De tweetallen gaan tegelijkertijd aan de slag. • Elk tweetal start bij een andere stationnetje. • <u>De looproute wordt aangegeven met nummers (en lintjes) bij de stationnetjes!</u> <p><u>Tip:</u> Pak een vaste punt (klimrek) om de zaal slim in te delen, zodat de leerlingen logisch door de zaal kunnen.</p>

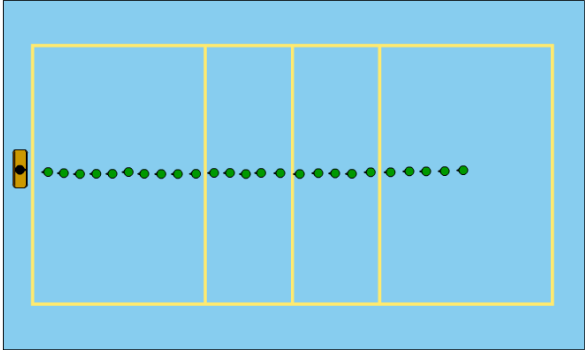
Les 2 “Kickbal”

Benodigheden

- 12 pionnen
- 4 tafels
- 1 kast
- Lintjes
- 3 banken
- ≥ 6-8 foamballen (indien mogelijk)
- Stopwatch/zandloper

Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen de gehele les veel aan het bewegen zijn. In het begin van de les zal dit in een estafettevorm zijn, vervolgens zal dit met een balspel gebeuren. Snelheid, samenspel en ontwijken komt bij dit spel vooral veel terug.

Activiteiten	Regels en didactische aanwijzingen	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 minuten) <i>“Bounce”</i></p> <p>Het is de bedoeling dat de leerlingen op de plek bouncen en draaien op het teken van de leraar. Als de leraar dan een kant noemt, moet die kant zo snel mogelijk aangetikt worden en moeten de leerlingen weer terug naar het midden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geef vooraf duidelijk aan welke kant links en rechts is <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Links is altijd de linkerkant van de leraar en rechts altijd de rechterkant!</u> Ook met het gezicht niet naar de leraar. • De leraar zegt afwisselend <ul style="list-style-type: none"> ○ Bounce: alle IIn springen op de plek ○ Draai: halve draai maken • Na een paar keer draaien roept de leraar: rechts of links. • De IIn moeten zo snel mogelijk naar de juiste muur sprinten, aantikken en weer terug naar het midden. • De IIn die als eerste weer op de plek staat is de winnaar. Daag de andere IIn uit om sneller te zijn dan de winnaar. • Speel in totaal 6 rondes 	<p>Inleiding <i>“Bounce”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tussen het draaien door blijven de leerlingen springen op de plaats 	<p>Inleiding <i>“Bounce”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Er staat 1 kast in het midden van de korte zijde. De leraar staat hierop. • Leerlingen in een rij achter elkaar in het midden van de zaal met het gezicht naar de leraar (zie plattegrond)

Kern 1 (15 minuten)

“Kegel-estafette”

De bedoeling is dat de leerlingen al sprintend de pion meenemen naar de overkant of weer op de kop neerzetten. Het team wat als eerste op de startplek weer zit, heeft gewonnen.

- Op het teken van de leraar start de eerste van elke groep met sprinten. Hij sprint naar het midden, pakt de pion en rent door naar de overkant. Daar wordt de pion overgegeven.
- De tweede sprint met pion naar het midden, zet de pion op de kop, sprint door naar overkant en tikt de volgende aan.
- Als iedereen uit de groep weer op zijn startplek is, gaan ze zitten op de grond.
 - De eerste groep die zit, heeft gewonnen.
 - Iedereen heeft de pion dus een keer opgepakt en neergezet.
- Tijd over? Nog een ronde
 - Zet de pion recht neer met een bal bovenop. De bal moet nu opgepakt of weer neergelegd worden.
 - Het eerste team wat terug op de plek zit, wint.

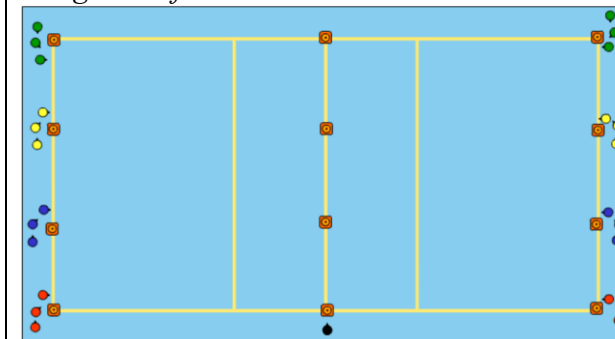
Kern 1

“Kegel-estafette”

- De leerlingen blijven sprinten
- De pion **moet** op de kop blijven staan! Anders mag de volgende niet starten
- Tweede ronde: pionnen recht op met een bal op de punt
 - **De bal moet erop blijven liggen, anders mag de volgende niet starten!**

Kern 1

“Kegel-estafette”



- Zet 4 pionnen op elke korte zijde tegenover elkaar, zet daarna 1 pion per tweetal pionnen op de middellijn op de kop.
- **Tip: gebruik 4 kleuren om de klas in te delen (indien mogelijk)**
- Per groep verdelen de lln zich over de twee pionnen op de korte lijn

Kern 2 (15 minuten)

“Kickbal”

Het doel van het spel is om zoveel mogelijk punten te scoren, door vanachter de banken de muur aan te tikken en achter de banken terug te komen zonder getikt te worden met de bal.

- Eén persoon van geel trapt de bal over de banken het veld in.
- Iedereen van geel rent over de banken naar de overkant, tikt de muur aan en rent direct terug naar het beginvak.
- Het rode team tikt met alle ballen zoveel mogelijk lln van geel af.
- Is geel terug achter de banken, dan eindigt de run.
- Het aantal lln van geel wat niet getikt is, is het aantal punten wat geel verdient heeft. Noteer dit
- Speel het spel 3 of 4 rondes met het gele team achter de banken, verwissel de rollen vervolgens om en speel het spel nogmaals 3 of 4 rondes met het rode team achter de banken.
- Indien er tijd over is, kun je ervoor kiezen om beide teams nogmaals een ronde te laten spelen.
- Zorg ervoor dat beide teams even veel rondes hebben als tikker.

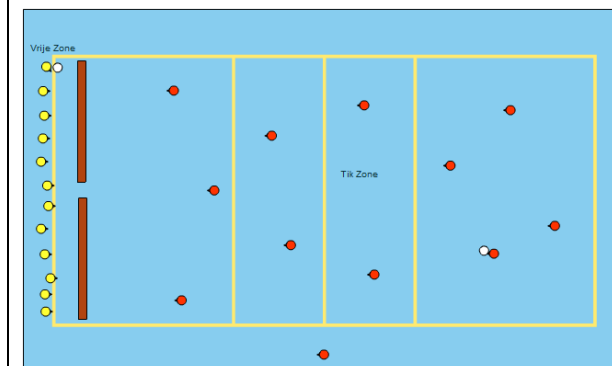
Kern 2

“Kickbal”

- Achter de banken is het gele team vrij
- Rood mag **alleen tikken met de bal** als een leerling van geel in de tikzone is.
 - Een leerling van rood mag lopen met de bal
 - Rood kan samenwerken door de bal over te gooien naar teamgenoten
- **Afgooien telt niet!**
- Getikt = een hand in de lucht, maar wel de run afmaken.
 - Een leerling kan maar 1x getikt worden (op zowel heen- als terugweg)
- Het team met de meeste punten wint!

Kern 2

“Kickbal”



- Twee banken aan de korte zijde van de zaal 2m van de gele lijn
- Twee teams: rood start in het veld, geel achter de banken
- Eén leerling van het gele team is in het bezit van een foambal, rood heeft de rest van de foamballen (**bij voorkeur minimaal 5**).

Les 3 "Nettenles"

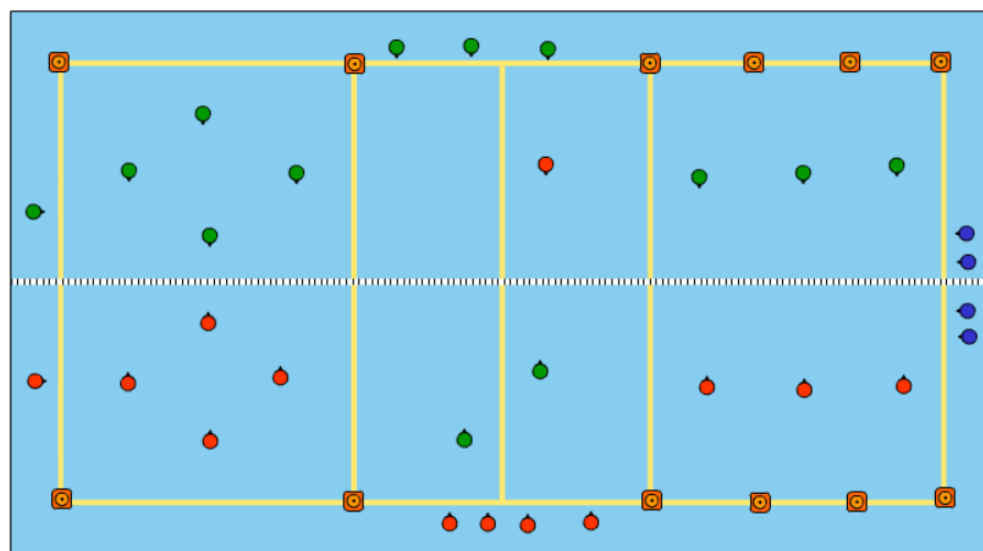
Benodigheden

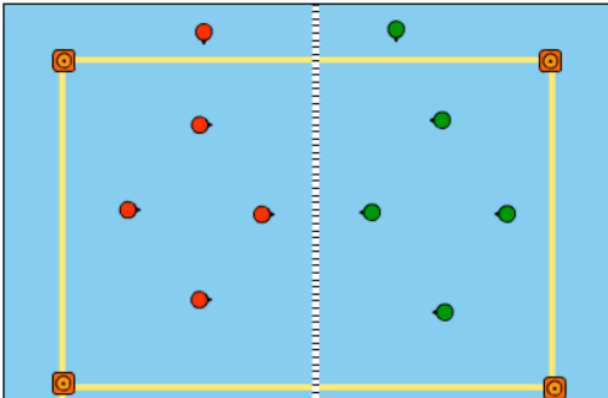
- 1 volleybalnet over de lengte van de zaal
- 12 pionnen
- 11 volleyballen
- 10 badmintonrackets
- 5 shuttles
- 1 zandloper of timer van 2 minuten
- Stopwatch
- Fluitje

Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen deze les veel in beweging zijn. Dit is in de vorm van team- of individuele opdrachten. De leerlingen moeten de spellen op tempo spelen om bij de tegenstander de bal of shuttle op de grond te krijgen.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 min) Deze les draait om intensiteit. Houd daarom de wisseltijd zo kort mogelijk.</p> <p>Vak 1: circulatievolleybal op tempo Het doel van dit spel is om punten te scoren door de bal op de grond te krijgen bij de tegenstander. Na elke bal die over het net gegooid wordt, moet een team een plekje doordraaien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het spel wordt zelfstandig door de leerlingen opgestart • De eerste leerlingen gooit de bal over het net. Dit team draait 1 plekje door. • De bal wordt gevangen en weer over het net gegooid. Ook dit team draait nu 1 plekje door. • Dit gaat zo door tot de bal op de grond terecht komt of buiten het veld valt. • Je kunt 1 punt winnen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Als de bal binnen de lijnen in het veld van de tegenstander valt. ○ Als de tegenstanders de bal uit gooien. ○ Na elke punt start het spel opnieuw. <p>Welk team heeft aan het einde van de ronde de meeste punten?</p>	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • ±10-12 minuten per ronde (gelijk aantal minuten). <p>Vak 1: circulatievolleybal op tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal moet gevangen worden. • Elke gevangen bal moet direct over het net gegooid worden. <ul style="list-style-type: none"> ○ Tip: doe dit zo snel mogelijk. • Na elke bal die over het net wordt gegooid, moet het team 1 plekje doordraaien. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dit geldt alleen voor het gooiende team. 	<p>Kern Deze les zal in drie vakken opgedeeld zijn. Deel de zaal op m.b.v. pionnen.</p> <p>Vak 1: circulatievolleybal op tempo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • De gele lijnen van het volleybalveld zijn de lijnen van het speelveld. • De leerlingen verdelen zich in twee teams. • Er wordt 3x3, 4x4 of 5x5 gespeeld (even aantallen in teams). <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij 6x6 wordt het hele vak als speelveld gebruikt. Er is dan geen “uit”, behalve de muren.

Vak 2: dooie vissen

Het doel van dit spel is om langer te blijven staan dan de tegenstander en om 'dooie vissen' terug te krijgen uit het veld door ballen binnen de lijnen te serveren of gericht op de dooie vissen.

- Alle leerlingen starten met een bal in de handen.
- Het spel wordt gestart op teken van één van de leerlingen.
- De leerlingen moeten van achter de achterlijn (= zijlijn van de zaal) onderhands opslaan binnen de lijnen.
 - Lukt dit: een leerling mag blijven staan en opnieuw opslaan.
 - Lukt dit niet: een leerling loopt onder het net door en gaat op de buik in het veld van de tegenstanders liggen en wordt hiermee een dooie vis.
- Een leerling kan teruggehaald worden als een medespeler de bal bovenop de dooie vis kan opslaan.
- Het spel stopt als 1 team geen opslaande leerlingen meer heeft.
 - Het andere team wint.
- Is de tijd om, maar is er geen winnaar? Het team met de meeste opslaande leerlingen wint.

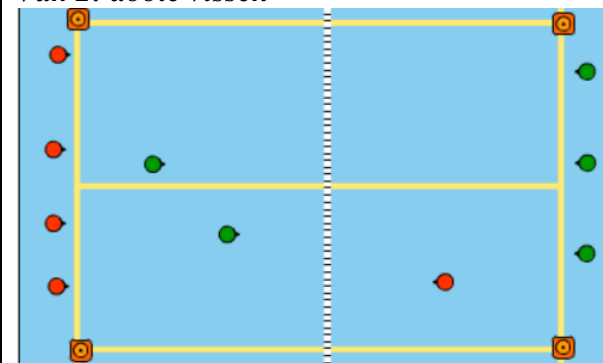
Vak 2: dooie vissen

- Er moet van **achter de lijn** geserveerd worden.
 - Beide voeten moeten achter de lijn blijven!
- Onderhands opslaan.
- Rechts opslaan:
 - Linkervoet voor.
 - Bal op de linkerhand.
 - Met een vuist van de rechterhand de bal uit de linkerhand opslaan.
- Links opslaan:
 - Rechtervoet voor.
 - Bal op de rechterhand.
 - Met een vuist van de linkerhand de bal uit de rechterhand opslaan.
- Een dooie vis zoekt zelf een plek op.
- De dooie vis moet blijven liggen tot deze geraakt wordt door een opgeslagen bal van een teamgenoot.

Wanneer word je een dooie vis:

- Als je de bal buiten de lijnen opslaat.
- Als de bal in het net komt.
- Als de bal onder het net door gaat.
- Als de bal tegen het plafond aan komt.
- Als de bal tegen een muur komt.

Vak 2: dooie vissen



- De gele lijnen van het volleybalveld zijn de lijnen van het speelveld.
- De leerlingen verdelen zich in twee teams.
 - De teams staan achter de achterlijn van het speelveld
 - Alle leerlingen starten met een bal.
- Als een leerling af is, mag deze zelf een plekje zoeken in de veld van de tegenstanders.

Vak 3: badminton

Het doel van het spel is om de shuttle bij de tegenstander op de grond te krijgen en daarmee zoveel mogelijk punten te scoren.

- Het spel start op teken van één van de leerlingen.
- De leerlingen spelen 1 tegen 1.
- Ze moeten proberen om de shuttle bij de tegenstander op de grond te krijgen.
 - Lukt dit = 1 punt.
 - De winnaar blijft staan.
 - Er komt een nieuwe tegenstander.
 - Probeer zoveel mogelijk punten te scoren.
- Een wedstrijdje mag maximaal 2 minuten duren. De wissels houden de tijd bij met een zandloper of een stopwatch.

Wie heeft er aan het einde de meeste punten?

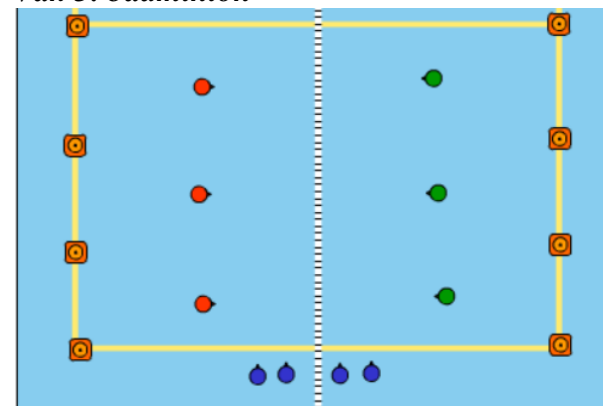
Vak 3: Badminton

- Houd het racket vast alsof je deze een hand geeft.
 - De wijsvinger tegen de middelvinger aan. **Niet gestrekt tegen het handvat!**
- Er wordt onderhands opgeslagen.
- De leerling die het veld in komt, heeft de opslag.

Je kunt een punt verdienen als:

- Je de shuttle bij de tegenstander op de grond krijgt.
- De tegenstander uit slaat.
- De tegenstander in het net slaat.
- De tegenstander de shuttle tegen de muur slaat.

Vak 3: badminton



- De speelvelden worden aangegeven met pionnen.
 - Er zijn drie (smalle) speelveldjes.
- De wissels zitten of staan aan de kant.

Les 4 "Spellenles"

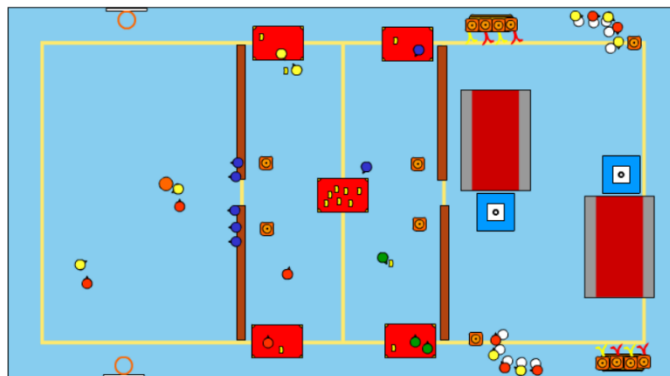
Benodigheden

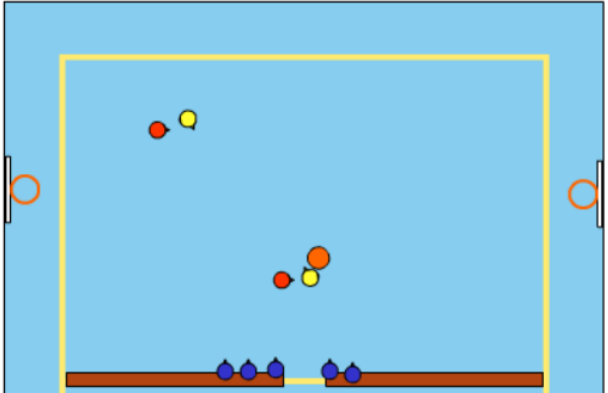
- 4 banken
- 2 Baskets (het spel kan ook met 1 basket, indien er alleen op de korte zijde een basket is)
- 1 Basketbal
- 1 Stopwatch/Zandloper (1 min)
- 5 turnmatjes
- 1 setje speelkaarten
- 14 Pionnen
- 2 Trampolines
- 2 Dikke matten
- 2 Kasten
- 4-10 Foamballen (indien aanwezig voor elke leerling bij trampoline mik-bal)
- Lintjes (maximaal 20 nodig voor trampoline mik-bal: 2 kleuren (10 per kleur))

Doel van de les

Tijdens deze les zullen de leerlingen zoveel mogelijk op hun uithoudingsvermogen getest worden.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) Deze les draait om intensiteit. Houd daarom de wisseltijd zo kort mogelijk!</p> <p>Vak 1: Speedbasketbal Het doel van het spel is om in een tweetal zo snel mogelijk te scoren in de basket van de tegenpartij.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alleen het eerste potje wordt de bal door een wissel in de lucht gegooid. • Het wedstrijdje duurt maximaal 1 minuut (bijhouden met stopwatch of zandloper) • Als er eerder gescoord wordt dan blijft de winnaar staan en gaan de twee eerstvolgende in de rij het veld in. <ul style="list-style-type: none"> ○ Het nieuwe team krijgt de bal uit. ○ Als één team al 3 keer is blijven staan, dan moeten zij wisselen en mag het verliezende team blijven staan. • Als er niet gescoord wordt binnen de 1 minuut, dan wisselen beide teams met leerlingen op de bank en komen er vier nieuwe leerlingen in het veld. <ul style="list-style-type: none"> ○ Zijn er niet genoeg wissels, dan blijft 1 van de leerlingen in het veld staan. 	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • ±10-12 minuten per ronde (gelijk aantal minuten) <p>Vak 1: Speedbasketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twee tegen twee: starten bij de eigen basket <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij één basket, starten aan de korte zijdes van het speelveld • Er mag niet gelopen worden met de bal • Met 1 hand dribbelen • Geen fysiek contact • Er moet minimaal 1x overgespeeld zijn voor een speler mag proberen te scoren. 	<p>Kern Deze les zal in drie vakken opgedeeld zijn.</p> <p>Vak 1: Speedbasketbal</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Een basket aan beide kanten van de zaal <ul style="list-style-type: none"> ○ Maar één basket aan de korte zijde van de zaal? Dan moeten beide teams scoren op dezelfde basket • Stopwatch of zandloper naast het speelveld • 2 teams van 2 in het veld • Andere leerlingen wachten op de bank

Vak 2: Zoek de koning

Het doel van het spel is om zo snel mogelijk een rijtje van dezelfde kaarten te krijgen van 2 tot en met A's. Dan wordt de koning gezocht.

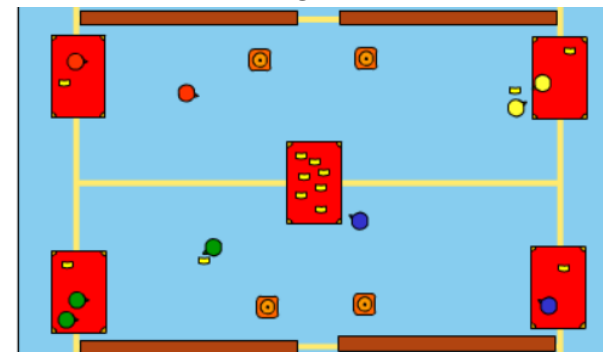
Wie als eerste de juiste koning heeft, wint.

- Het spel start op het teken van 1 van de leerlingen.
- De eerste van elk team rent naar het middelste matje en draait 1 kaart om
 - Is deze kaart gelijk aan de A's: de leerling neemt de kaart mee
 - Is deze kaart anders, dan moet de kaart terug gelegd worden
- De leerling rent weer terug naar het startmatje.
- De volgende leerling start met rennen
- Heeft een team alle kaarten van de 2 tot en met de A's, dan mogen zij de koning gaan zoeken
 - Per keer 1 pion optillen en 1 kaart bekijken. Is dit de juiste koning, dan rennen ze terug naar het matje.
- Het team wat als eerste de koning op de mat heeft, wint.
- Indien er tijd over blijft, kan er nog een ronde gestart worden.

Vak 2: Zoek de koning

- De leerlingen rennen om de beurt!
- De volgende mag pas starten als de ander weer met de voet op de mat staat
- Er mag maar **1 kaart per keer omgedraaid worden!**
- Alleen kaarten van hetzelfde patroon en dezelfde kleur als de A's mag meegenomen worden.

Vak 2: Zoek de koning



- 4 matjes in de hoek van het speelveld
 - Per matje minimaal 2 leerlingen (bij 6 leerlingen blijft er 1 matje over)
 - Op elke mat ligt 1 A's
- 1 matje in het midden met alle kaarten van 2'en tot en met Azen op de kop door elkaar
- In een vierhoek rond de middelste mat 4 pionnen. Onder elke pion ligt een koning op de kop.

Vak 3: Trampoline mik-bal

Het doel van het spel is alle pionnen van de tegenstander van de kasten af te gooien voordat de eigen pionnen omgegooid zijn.

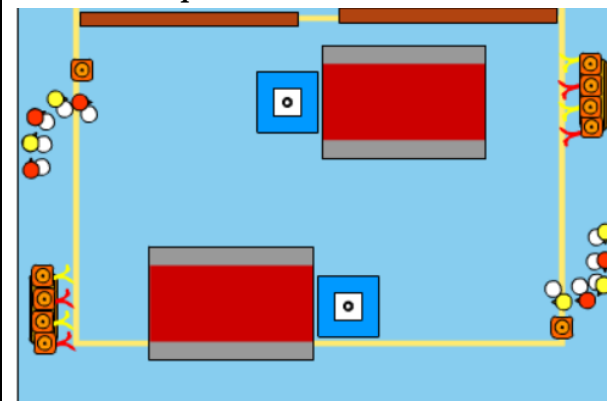
- De leerlingen starten op het teken van 1 van de leerlingen.
- De eerste leerling bij beide situaties begint met een aanloopje, springt in de trampoline en gooit
- De leerlingen moeten door middel van een sprong in de trampoline vanuit de lucht de pionnen van de tegenstander omwerpen.
- Het spel stopt zodra van één van de teams alle pionnen van de kast zijn gegooid
 - Als een pion om is gegooid, mag deze niet weer rechtop gezet worden. Ook al is het de pion van je eigen team.
- Het team met nog één of meerdere pionnen overeind, wint.

Als de tijd nog niet voorbij is, kunnen de leerlingen de pionnen zelf weer neerzetten en een nieuwe ronde starten.

Vak 3: Trampoline mik-bal

- De volgorde blijft altijd hetzelfde. Er wordt dus **niet ingehaald!**
- Gooien altijd vanuit de lucht.
- Zodra de leerling de mat raakt, mag er niet meer gegooid worden.
- Zodra een leerling van de mat af is, mag de volgende starten met de aanloop.
- Let erop dat leerlingen niet door het spel heen gaan lopen.

Vak 3: Trampoline mik-bal



- Twee situaties als een parcours: leerlingen gaan dus altijd van de ene situatie door naar de andere situatie!
- Op elke kast 2 gele en 2 rode pionnen (lintje over de pionnen heen)
- 2 teams: verdeeld over de twee situaties.
- De leerlingen staan om en om; 1 leerling van rood, 1 van geel, 1 van rood, etc.
- Elke leerling heeft een eigen foambal.
 - Bij te weinig foamballen hebben de voorste twee leerlingen bij beide situaties aan foambal. De ballen worden dan altijd naar voren doorgegeven.

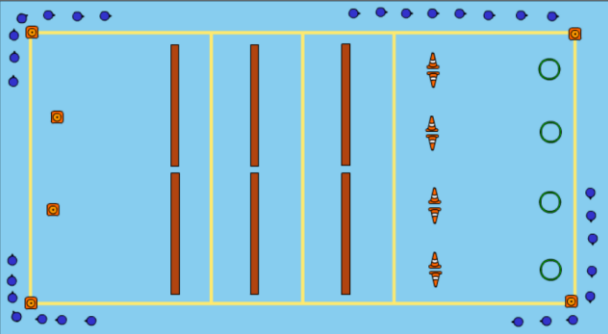
Les 5 “Kickbal 2”

Benodigheden

- 8 banken
- 5-6 foamballen (minimaal, indien aanwezig)
- 4 pionnen
- 4 hoepels
- Scrabblesteentjes (1 set) of een 2x een setje speelkaarten
- Lintjes
- 1 fluitje
- Stopwatch/zandloper

Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen de gehele les veel aan het bewegen zijn. In het begin van de les zal dit in een estafettevorm zijn, vervolgens zal dit met een balspel gebeuren. Snelheid, samenspel en ontwijken komt bij dit spel vooral veel terug.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 minuten) <i>“Reactieloop”</i> Het doel van deze oefening is om de leerlingen op te warmen voor het estafette lopen. Het reactievermogen wordt getest doordat de leerlingen op het teken van de leraar een bepaalde taak zo snel mogelijk uit moeten voeren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leraar staat in het veld met een fluitje in zijn handen <ul style="list-style-type: none"> ○ De leraar loopt in tegengestelde richting van de leerlingen • De leraar verzorgt gedurende de loop verschillende keren een fluitsignaal • Na 2 minuten laat de leraar de leerlingen zitten op de grond, op de plek waar ze op dat moment staan. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dit kan makkelijk vanuit 2x fluiten (dan liggen de kinderen al op de grond en kunnen ze rustig gaan zitten). • Er wordt nog een ronde gedaan, maar nu zijn de fluitsignalen verwisseld. • Na 2 minuten stopt de leraar het spel en gaan de leerlingen op de bank zitten. 	<p>Inleiding <i>“Reactieloop”</i> Ronde 1: fluitsignalen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x fluiten = omdraaien en in tegengestelde richting lopen • 2x fluiten = op je buik liggen, opstaan en weer doorlopen • 3x fluiten = zijwaarts lopen met je gezicht naar de muur <p>Ronde 2: fluitsignalen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x fluiten = zijwaarts lopen met je gezicht naar de muur • 2x fluiten = op je buik liggen, opstaan en weer doorlopen • 3x fluiten = omdraaien en in tegengestelde richting lopen 	<p>Inleiding <i>“Reactieloop”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Zet vooraf de spullen vast klaar voor de hindernisestafette • De leerlingen verdelen zich over 4 hoeken • De leerlingen joggen buiten de gele lijnen om (met de klok mee)

Kern 1 (10 minuten)

“Hindernis estafette”

Het doel van de estafette is om een start te maken richting het hordelopen.

- Alle leerlingen starten achter de pion van hun eigen team.
- Op het teken van de leraar start de eerste van elk team en rent over de banken heen.
- Op de terugweg moeten de lln ook over de banken
- De volgende mag starten zodra er een high/low-five gegeven wordt.
- Als een team alle steentjes uit de hoepel bij de startpion heeft liggen, gaat het team op de grond zitten.
 - Wie kan het langste woord maken met de steentjes?
 - De andere teams gaan door met rennen.

Welk team heeft het snelst alle steentjes verzameld? En welk team kan het langste woord maken?

- Indien de leraar een tijd aanhoudt waarin leerlingen steentjes kunnen verzamelen, is er alleen een winnaar op het langste woord.

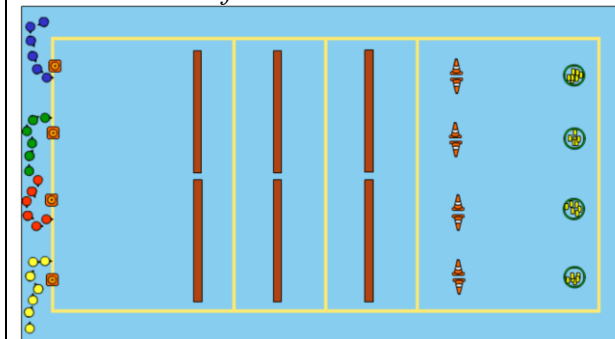
Kern 1

“Hindernis estafette”

- Voeten goed optillen met het rennen
- Er mag maar **1 steentje per keer** gepakt worden!
- Probeer één woord te maken met zoveel mogelijk steentjes

Kern 1

“Hindernis estafette”



- Vier pionnen op de korte zijde van de zaal
- Vier hoepels op de korte zijde, net binnen de gele lijnen (recht tegenover de pionnen)
- In elke hoepel liggen 25 scrabblesteentjes
- 8 banken in sets van 2 met 3m tussen de banken
 - Bij gebrek aan banken kunnen per looplijn 2 grote pionnen neergelegd worden met de voet tegen elkaar, of twee pionnen rechtop naast elkaar met een springtouw of stok erop gelegd.
- Bij meer dan 24 lln: probeer 5 situaties te maken

Kern 2 (20 minuten)

“Kickbal 2”

Het doel van het spel is om zoveel mogelijk punten te scoren, door vanachter de banken de muur aan te tikken en achter de banken terug te komen zonder getikt te worden met de bal.

- Eén leerling van het gele team én het groene team trappen de foambal over de banken het veld in.
- Iedereen van geel en groen rent over de banken naar de overkant, tikt de muur aan en rent direct terug naar het beginvak.
- Het rode team tikt met alle ballen zoveel mogelijk in van geel en groen af.
- Zijn geel en groen terug achter de banken, dan eindigt de run.
- Tel per geel/groen team hoeveel in niet getikt zijn, dit is het aantal behaalde punten.
- Speel 3 of 4 rondes en wissel dan door.
- Zorg dat elk team evenveel rondes aan de beurt komt als tikker.
 - Als elk team 3 rondes als tikker speelt, dan kunnen zij in 6 rondes punten verdienen.

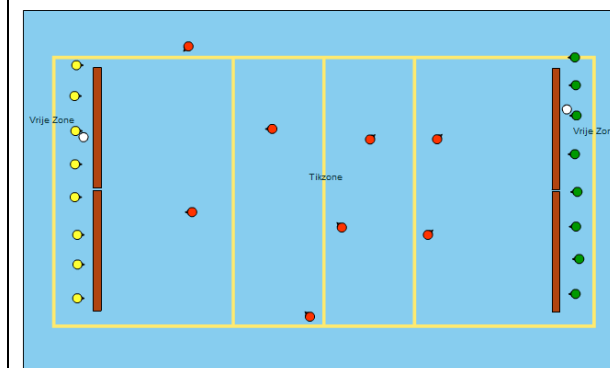
Kern 2

“Kickbal 2”

- Achter de bank zijn de rennende teams vrij
- Rood mag **alleen tikken met de bal** als een leerling van geel of groen in de tikzone is.
 - Een leerling van rood mag lopen met de bal
 - Rood kan samenwerken door de bal over te gooien naar teamgenoten
- **Afgooien telt niet!**
- Getikt = een hand in de lucht, maar wel de run afmaken.
 - Een leerling kan maar 1x getikt worden (op zowel heen- als terugweg)
- Het team met de meeste punten wint!

Kern 2

“Kickbal 2”



- Twee banken aan de korte zijdes van de zaal op 2 meter van de gele lijn. (bij meer ruimte achter de gele lijnen, kunnen de banken op de gele lijn geplaatst worden)
- Drie teams: rood start in het veld, groen achter de banken aan de ene zijde, geel achter de banken aan de andere zijde
- Eén leerling van zowel het gele als groene team is in het bezit van een foambal. Rood heeft de rest van de foamballen (**bij voorkeur minimaal 5**)
- **Pas op! Leerlingen rennen in tegengestelde richting van elkaar.** Geef dit vooraf duidelijk aan.

Les 6 “Insanity”

Benodigheden

- 12 matjes
- Muziekinstallatie

Doel van de les

De leerlingen een korte intensieve workout op muziek aanbieden waarbij er gebruikt gemaakt wordt van verschillende bewegingsvormen.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 minuten) <i>“Planking naar de overkant”</i> Het doel van deze oefening is om de leerlingen enthousiast maken d.m.v. van samenwerking en het werken met een competitie vorm. De bedoeling is dat ze plankend naar de overkant gaan door steeds aan het begin van de rij aan te sluiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er worden groepjes gemaakt van 5 personen (aantal kan verschillen). • 4 van de vijf gaan op de grond liggen zodat ze klaar liggen om te gaan planken in een rij. • Op het begin signaal beginnen de 4 die liggen te planken, degene die overblijft (nummer 1) staat aan begin van de rij. • Start signaal wordt gegeven en • 'nummer 1' rent naar de laatste in de rij en gaat opvolgend planken. Degene die nu aan het begin van rij aan het planken is, staat op en rent naar de laatste in de rij en gaat verder met planken. • Als het hele groepje over het afgesproken eindpunt is, ren je als groepje terug en ga je zo snel mogelijk op de grond zitten. • Wie als eerste zit, heeft gewonnen. • Dit doe je drie keer. 	<p>Inleiding <i>“Planking naar de overkant”</i> Let bij de instructie op de houding van de leerlingen, geen ingezakte of bolle rug.</p>	<p>Inleiding <i>“Planking naar de overkant”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test vooraf de geluidsinstallatie • De leerlingen verdelen zich over de korte zijde in 5 of 6 groepen • Eventueel kan hierbij ook muziek opgezet worden

Kern 1 (15 minuten)*“Bewegen op muziek”*

Het doel is op muziek verschillende oefeningen doen die te maken hebben met conditie, kracht en stretching.

- Op de muziek wordt eerst een ‘warming up’ gegeven en vervolgens wordt er gerekt en gestrekt.
- Op de muziek worden verschillende conditie en kracht oefeningen gedaan.

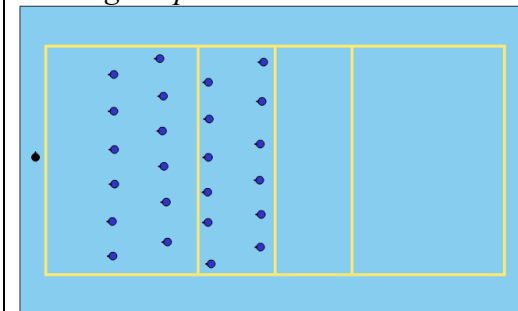
Kern 1*“Bewegen op muziek”*

Warming up

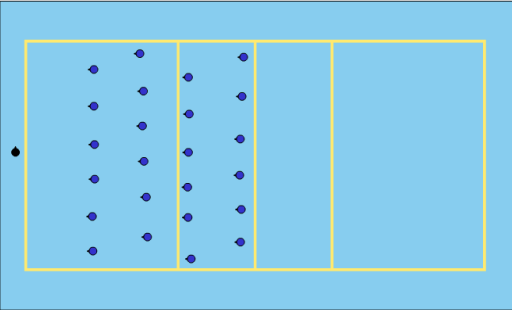
- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Schouders rollen naar achter/voren > 4x naar voren, 4x naar achteren.
- Rollen van het hoofd naar rechts en naar links > beide kanten 2x.
- Stretchen van de rug naar rechts/links > beide kanten 2x.
- Neus naar de knie en enkel vasthouden, rechts en links > beide kanten 2x.
- Heupen losdraaien, rechtsom en linksom. > beide kanten 2x.
- Armen zwaaien naar voren, armen zwaaien naar achteren > 4x naar voren, 4x naar achteren.
- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Adem in, armen omhoog. Adem uit, armen omlaag. > 4x.

Kracht en conditie

- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Squats > 2x 10
- Squat + kick naar voren > 2x 10
- Squats beneden vasthouden > 20 seconden
- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Knee-up rechts/links > 20x rechts, 20x links.
- Boksen voor/zij > 30 sec voor, 30 sec

Kern 1*“Bewegen op muziek”*

- De leerlingen staan verspreid door de zaal met hun gezicht naar de lesgever toe.
- Tussen de oefeningen door blijven de leerlingen bewegen op hun plek

	<p>zij.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen strekken, rondjes draaien naar voren/achter > 30 sec voor, 30 sec achter. • Rennen op de plek > 20 seconden. • Opdrukken op de knieën/voeten > 2x 10 • Planking > 2x 30 sec. • Rennen op de plek > 20 seconden. 	
<p>Kern 2 (15 minuten) <i>“Tabata song”</i> Het doel is om de leerlingen kennis te laten maken met een high intensity interval training. Dit zijn bestaande liedjes waarbij je 4 verschillende oefeningen kunt doen in één liedje. Dit houdt in: 20 seconden werken, 10 seconden rust. 4 verschillende oefeningen, 2 rondes. Totaal is dit een workout van 4 minuten. Na een voorbeeld zullen de leerlingen zelf een tabata oefening instuderen.</p>	<p>Kern 2 <i>“Tabata song”</i> Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 > jumping jacks • 2 > mountain climbers • 3 > knie-heffen • 4 > small squat beneden vasthouden <p>Groep bedenkt een oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De groep wordt in vier groepen gedeeld. • Ze krijgen de tijd om één oefening te bedenken. • Elk groepje krijgt een nummer van 1 tot en met 4 en laat de bedachte oefening zien. • Er wordt een tabata song opgezet en de oefeningen worden samen op de muziek uitgevoerd. 	<p>Kern 2 <i>“Tabata song”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Geef vooraf duidelijk aan hoe lang de leerlingen de oefening moeten doen en hoe lang ze rust hebben tussen de oefeningen

<p>Cooling down (2 minuten)</p> <p>Doel is om tot rust te komen en de les samen af te sluiten</p>	<p>Cooling down</p> <ul style="list-style-type: none">• Adem in, armen omhoog. Adem uit, armen omlaag. > 4x.• Schouders losmaken > 4x naar voren, 4x naar achteren.• Hoofd ronddraaien > beide kanten 4x.• Adem in, armen omhoog. Adem uit, armen omlaag > 4x.	<p>Cooling down</p> <p>Rustig liedje opzetten, bijvoorbeeld Ed Sheeran, Shape of you</p>
--	--	---

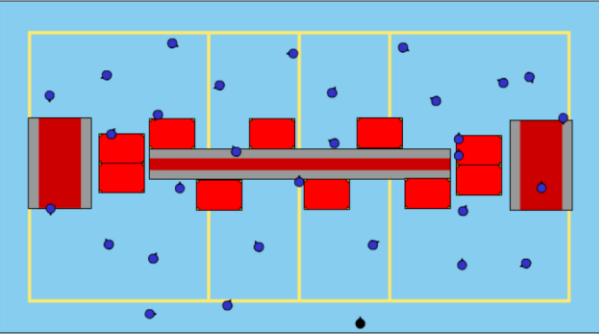
Les 7 “Stoeispelen”

Benodigheden

- 2 dikke matten
- 1 lange mat
- 10-12 turnmatjes
- Stopwatch

Doel van de les

In deze les maken de leerlingen kennis met kanteltechnieken en houdgrepen binnen de judo. Daarnaast is het van belang dat zij de oefeningen snel achter elkaar uitvoeren en veel herhalen, waardoor ze flink vermoeid zullen raken. De oefeningen zullen kort duren waardoor ze zeer explosief zijn. Verder zijn de pauzes tussendoor erg kort. Dit zal voor een hoge intensiteit moeten zorgen.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 min) <i>“Judorol”</i></p> <p>Het doel van de inleiding is om de leerlingen te laten rollen zoals dat bij judo hoort in tweetallen waarbij ze elkaar helpen of alleen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op het teken van de leraar gaan alle leerlingen in looppaas kriskras door de zaal heen. • Als de leraar fluit, zoeken de leerlingen een matje op en voeren de judorol uit. <ul style="list-style-type: none"> ○ 1x fluiten: alleen een judorol doen. ○ 2x fluiten: samen een judorol doen. ○ 3x fluiten: achterwaartse judorol. • Na 5 minuten fluit de docent 2x en laat de leerlingen daarna bij het matje gaan zitten waar ze op dat moment bij staan. 	<p>Inleiding (5 min) <i>“Judorol”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Judorol alleen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Zet de linkervoet voor ○ Draai de linkerschouder naar de mat toe ○ Rol over de schouder ○ Sla met de vrije hand (+ arm) op de mat zodra deze schouder de mat raakt ○ Hetzelfde geldt voor rechts (alles andersom) <p>Bron: https://www.youtube.com/watch?v=s6NxGVPheXI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judorol samen <ul style="list-style-type: none"> ○ Zet de linkervoet voor (de hulpverlener, HV, staat rechts) ○ Geef de linkerhand aan de HV ○ De HV trekt de linkerarm onder het lichaam door, waardoor de leerling meerolt ○ Sla met de vrije hand op de mat af ○ Idem voor rechts (andersom) • Achterwaartse judorol <ul style="list-style-type: none"> ○ Kin op de borst ○ Door de hurken ○ Achteruit rollen + afslaan ○ Hoofd opzij ○ Rol over een schouder 	<p>Inleiding <i>“Judorol”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • De lange mat ligt in het midden van de zaal. • Inspringend liggen er aan beide kanten 5/6 turnmatjes in de breedte tegenaan. • De dikke matten liggen aan de uiteindes. <ul style="list-style-type: none"> ○ Indien mogelijk: ongeveer 1/2 meter tussen elke plek.

Kern 1+2 (25 min)

“Techniek 1: het visje”

“Techniek 2: de armveeg”

Het doel van deze oefeningen is om een tegenstander met behulp van een kanteltechniek op de rug te rollen en in de houdgreep te leggen.

- De onderstaande opbouw geldt voor beide technieken (±10 min per techniek).
- De leraar doet de techniek voor.
- Na het voorbeeld gaan de leerlingen in tweetallen zelfstandig aan de slag met het oefenen van het visje.
 - De docent loopt rond en geeft waar nodig aanwijzingen.
- Na 5 minuten legt de leraar het oefenen stil.
- De leraar doet de houdgreep voor die hoort bij de techniek van het visje.
- De leerlingen oefenen nu de techniek + de houdgreep.
- Probeer de tegenstander minimaal 5 seconden in de houdgreep te leggen.
- De tegenstander probeert om uit de houdgreep te komen.

Tip: Bij de stoeispelen kan het handig zijn als leerlingen tweetallen (of drietallen) maken die gelijk zijn aan elkaar qua kracht.

Kern 1 (12 min)

“Techniek 1: het visje”

Leerling 1 zit op handen en knieën.

Leerling 2 zit naast leerling 1 op de knieën.

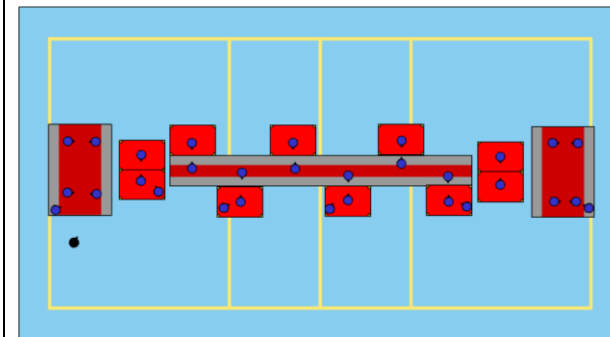
- Lln 2 gaat met 2 handen onder de buik door en pakt met de handen het verste been en de verste arm.
- Lln 2 duwt met de borst tegen de zijkant van lln 1 en trekt het been en de arm naar zich toe.
- Zodra lln 1 begint te rollen verwisselt lln 2 de handen naar het andere been en onder de nek door naar de andere arm en duwt door met de borst.
- Lln 2 probeert de eigen handen zo dicht mogelijk naar elkaar toe te brengen (de arm en het been van lln 1 worden naar elkaar toegebracht).
 - Let op: de nek zit hier dus ook nog bij
- Lln 2 houdt de benen wijd en probeert lln 1 op de rug te houden
 - Lln 2 blijft met de borst naar beneden duwen

Bron: <https://www.youtube.com/watch?v=VcYcohn-IRE&list=PLa7pXwUMiSkGijjRkWVRACg8UtKC47rYx&index=5>

Kern 1 + 2

“Techniek 1: het visje”

“Techniek 2: de armveeg”



- De lange mat ligt in het midden van de zaal.
- Inspringend liggen er aan beide kanten 5/6 turnmatjes in de breedte tegenaan.
 - Probeer per 2tal een plek te creëren in de zaal.
 - Op de dikke mat kunnen 2 tweetallen.
- De dikke matten liggen aan de uiteindes.
 - Indien mogelijk: ongeveer 1/2 meter tussen elke plek.
- Per plek (turnmatje + deel lange mat) zijn er twee leerlingen.
- Bij een oneven aantal leerlingen is er één drietal.
 - Bij een te kort aan materialen worden er standaard drietallen gevormd.

Kern 2 (20 min)

“Techniek 2: de armveeg”

Leerling 1 zit op handen en knieën.

Leerling 2 zit naast leerling 1 op de knieën.

- Lln 2 gaat met 2 handen naar de verste arm.
- Lln 2 duwt met de borst tegen de zijkant van lln 1 en trekt de arm naar zich toe
- Lln 2 rolt lln 1 op de rug.
 - Beide armen van lln 1 liggen 1 kant op.
- Lln 2 haalt 1 arm onder de nek door en de andere over het lichaam en brengt de handen naar elkaar toe.
 - Let op: de armen van lln 1 liggen beide in de richting van de voeten van lln 2.
 - Let op: lln 2 heeft alleen het hoofd + de schouder van lln 1 tussen de armen.
- Lln 2 houdt de benen wijd en probeert lln 1 op de rug te houden
 - Lln 2 blijft met de borst naar beneden duwen

Bron: <https://www.youtube.com/watch?v=rBQraPEF5io>

Afsluiting (5 min)

“Greenpeace en M.E.”

Het doel van dit spel draait om samenwerking.

De M.E. moet proberen om zoveel mogelijk

van Greenpeace van de mat af te krijgen.

Greenpeace probeert om zoveel mogelijk

personen op de mat te houden.

- De leerlingen van Greenpeace staan ingehaakt op de dikke mat.
- Op het teken van de leraar mogen de leerlingen van de M.E. proberen om zoveel mogelijk leerlingen van de mat af te trekken.
- Is een leerling van de mat af, dan gaat deze aan de kant zitten.
- Na 2 minuten stopt het spel.
- Hoeveel leerlingen staan er nog op de mat?
- De rollen worden omgedraaid.
- Op het teken van de leraar start ook deze ronde en na 2 minuten stopt het spel weer.

Welke groep was de beste M.E. en welke groep was de beste Greenpeace groep?

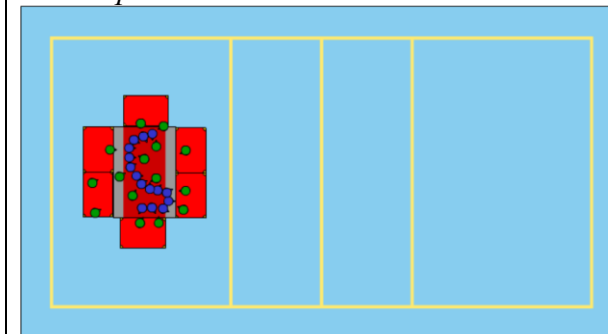
Afsluiting

“Greenpeace en ME”

- Eraf = af!
 - 2 voeten moeten van de dikke mat af.
- Greenpeace mag op de mat:
 - Staan
 - Zitten
 - Liggen
- De M.E. mag op de mat staan om Greenpeace uit elkaar te halen.

Afsluiting

“Greenpeace en ME”



- Dit spel vindt plaats op de dikke mat
- Kleine matjes worden aan de zijkanten gelegd
- De tweetallen van kern 1+2 nummeren zichzelf 1 of 2
- Bij drietallen wordt dit 1, 2 of 3. De leraar bepaalt dan bij welke groep de nummer 3 komt.
- De klas wordt dus verdeeld in 2 teams: 1 team op de mat en 1 team naast de mat. Indien gewenst kan dit spel ook gespeeld worden met de helft van de klas (2 situaties).

Les 8 "Sporten op tempo"

Benodigheden

- 28 Pionnen
- 3 Foamballen
- 2 Baskets
- 2 Kasten
- 10 Basketballen
- 4 Korven
- 2 Turnmatjes
- 20 Blokjes
- 4 Hockeysticks
- 4 Hockeyballen

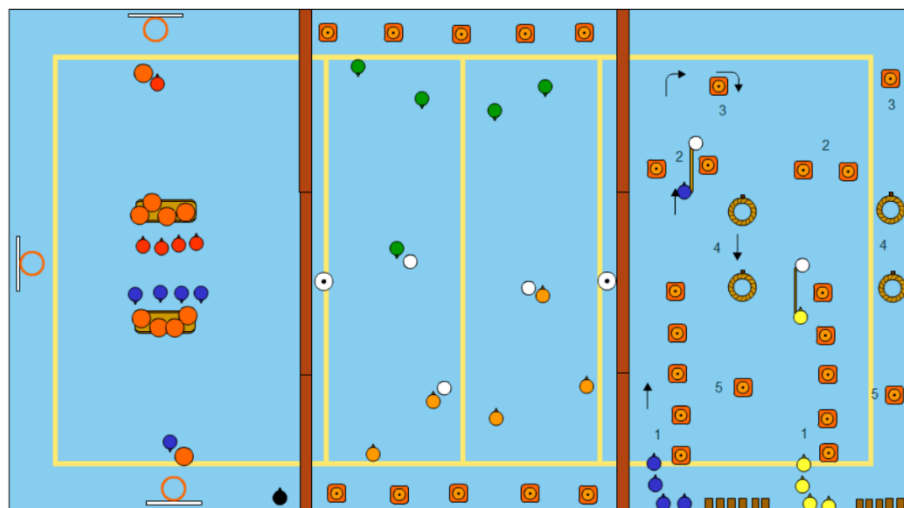
Doel van de les

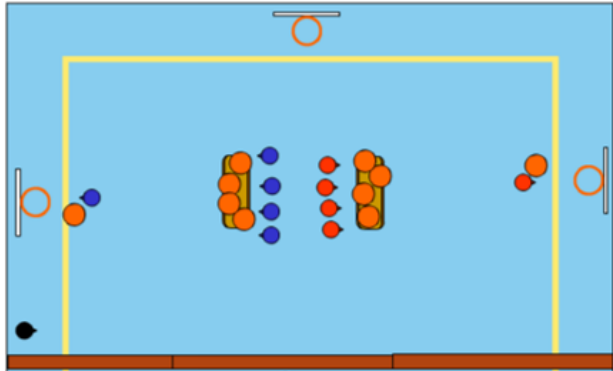
De leerlingen gaan in 3 vakken aan de slag met verschillende sporten. Bij elk spel is een hoog tempo geboden om als winnaar te eindigen. De drie vakken bestaan uit een trefbalspel, een basketbalspel en een hockeyspel.

Bron

Groot Spellenboek: Combinatiefunctionarissen Sport Gemeente Zwartewaterland 2012.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) Deze les draait om intensiteit. Houd daarom de wisseltijd zo kort mogelijk!</p> <p>Vak 1: Grote Basketbalspel De bedoeling is dat de leerlingen op hoog tempo proberen te scoren en samenwerken om zo de tegenstander uit te schakelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op het startsein begint de eerste van beide teams te gooien op de basket. • Zodra er gegooid is mag de volgende van het team direct gooien. <ul style="list-style-type: none"> ○ Scoort de leerling, dan haalt hij zijn bal op en legt deze bij de tegenstander in de kast. ○ Mist de leerling, dan haalt hij zijn eigen bal op, doet deze in de kast en sluit weer achteraan bij zijn team. • Het team wint wanneer alle ballen bij de tegenstander zijn. • Tijd over: dan start het spel nogmaals in de beginopstelling. 	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • ±10-12 minuten per ronde (gelijk aantal minuten). <p>Vak 1: Grote Basketbalspel</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Speel het spel op tempo, het team dat als eerste zijn kast leeg heeft wint! 	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deze les zal in drie vakken opgedeeld zijn. <p>Vak 1: Grote Basketbalspel:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Zet twee keer een basket neer op officiële hoogte met op 4 meter afstand een kast met omgedraaide kop en 5 basketballen er in. • Is er maar één basket, zet beide kasten op 4 meter afstand van die basket.

Vak 2: Raak en Haal

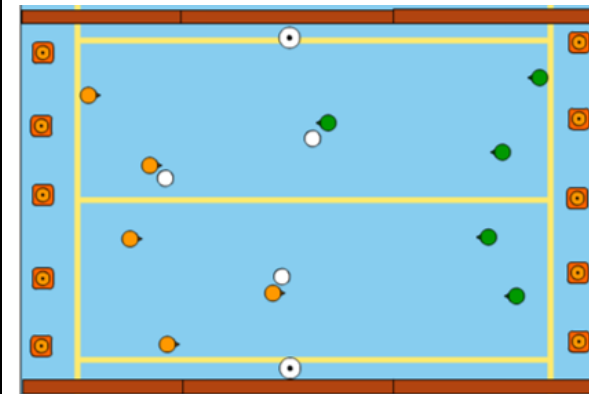
Het doel is dat de leerlingen als team de pylonen van de tegenstander met de bal omgooien en daardoor zo veel mogelijk pylonen te verzamelen op hun eigen lijn.

- De teams proberen met foamballen de pionnen bij de tegenstander om te gooien. Hierbij mogen zij niet over de helft van het vak komen.
 - Wanneer een speler een pion om heeft gegooid, haalt hij de gevallen pylon op en zet deze op zijn eigen lijn.
 - Gedurende het spel zullen er dus meerdere pionnen bij één team komen te staan
- Een team wint wanneer alle pionnen aan een kant staan.
- Tijd over: start het spel weer opnieuw in de beginopstelling.

Vak 2: Raak en Haal

- De leerlingen mogen de ballen tegenhouden met alle lichaamsdelen.
- Snel moeten handelen met het gooien van ballen en halen van pionnen.
- Leerlingen mogen alleen in het vak van de tegenstander om een pylon te halen.
- Niet lopen met de bal.
- Uitbouw/vereenvoudiging: zet te pylonen op de kop van het beter werpende team.

Vak 2: Raak en haal



- Twee teams, elk aan een kant van het vak
- 3 foamballen om mee te gooien
- 5 pylonen op iedere achterlijn en de middenlijn afzetten met hoedjes

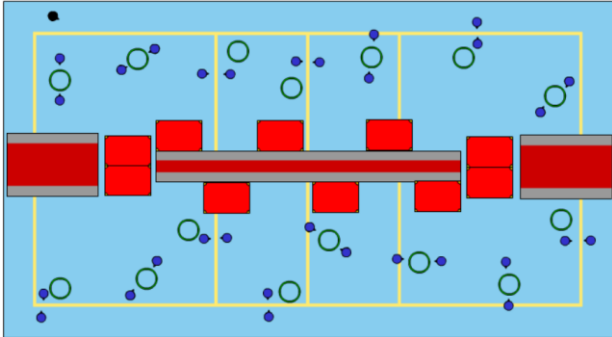
Les 9 “Stoeispelen 2”

Benodigheden

- 15 hoepels (aantal leerlingen gedeeld door 2)
- 2 dikke matten
- 1 lange mat
- 10-12 turnmatjes
- Stopwatch

Doel van de les

Deze les is een vervolg op de kennismaking met kanteltechnieken en houdgrepen binnen de judo. Het is van belang dat de leerlingen de oefeningen snel achter elkaar uitvoeren en veel herhalen, waardoor ze flink vermoeid zullen raken. De spelletjes zullen kort duren waardoor ze zeer explosief zijn. Verder zijn de pauzes tussendoor erg kort. Dit zal voor een hoge intensiteit moeten zorgen.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 min) <i>“Hoepelspel / Lijnenspel”</i></p> <p>Het doel van het spel is om de tegenstander in de hoepel of over de lijn te laten stappen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elk tweetal zoekt een hoepel. • De leerlingen pakken elkaar vast. <ul style="list-style-type: none"> ○ Leerlingen bepalen zelf (in het tweetal) of ze het spel met hoepel of lijn spelen • Het spel start op teken van de leraar. • De leerlingen mogen aan elkaars arm trekken om de ander in de hoepel of over de lijn te laten stappen. • Na 30 seconden fluit de leraar af. <ul style="list-style-type: none"> ○ Is het gelukt om de tegenstander in de hoepel of over de lijn te krijgen, dan heb je 1 punt. • Er worden nieuwe tweetallen gevormd. • Het spel wordt ±8x gespeeld. • Wie weet het vaakste te winnen? 	<p>Inleiding <i>“Hoepelspel / Lijnenspel”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 hand vast met behulp van de dubbele polsgreep! • Je mag zowel trekken als duwen. • Mislukte poging als een tweetal elkaar loslaat (= geen punten). 	<p>Inleiding <i>Hoepelspel / Lijnenspel”</i></p>  <p>The diagram shows a rectangular blue area representing a court. A horizontal red bar is positioned across the middle. On either side of the bar, there are several red rectangular blocks. A yellow rectangular frame is drawn around the central area, containing several blue and green circles scattered throughout. This represents the materials and layout for the game.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg de materialen vast klaar voor kern 1 en kern 2. • Er liggen hoepels door de zaal (aantal lln gedeeld door 2). <ul style="list-style-type: none"> ○ Buiten de klaargelegde materialen om.

Kern 1 (15 min)

“Techniek 3: de nek-armveeg”

Het doel van deze oefening is om een tegenstander met behulp van een derde kanteltechniek op de rug te rollen en in de houdgreep te leggen.

- De leraar doet de techniek voor.
- Na het voorbeeld gaan de leerlingen in tweetallen zelfstandig aan de slag met het oefenen van het visje.
 - De docent loopt rond en geeft waar nodig aanwijzingen.
- Na 5 minuten legt de leraar het oefenen stil.
- De leraar doet de houdgreep voor die hoort bij de techniek van het visje.
- De leerlingen oefenen nu de techniek + de houdgreep.
- Probeer de tegenstander minimaal 5 seconden in de houdgreep te leggen.
- De tegenstander probeert om uit de houdgreep te komen.

Kern 1

“Techniek 3: de nek-armveeg”

Leerling 1 zit op handen en knieën.

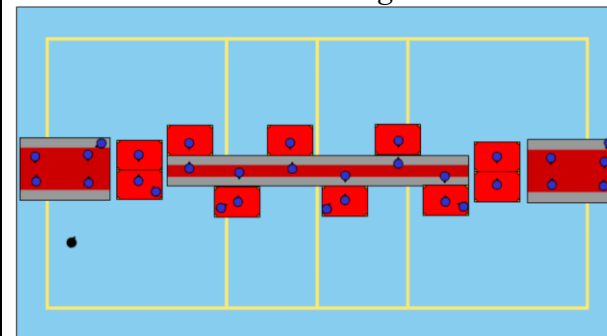
Leerling 2 zit naast leerling 1 op de knieën.

- Lln 2 gaat met 1 hand onder de dichtstbijzijnde arm door en legt deze in de nek van lln 1.
 - Hierbij wordt het bovenlichaam van lln 1 al gelift.
- De andere hand gaat buitenom naar de verste onderarm.
- Lln 2 trekt de verste naar zich toe en duwt hierbij het bovenlichaam naar beneden.
- Lln 2 komt op de zij te “zitten”
- Lln 2 heeft nu:
 - Eén arm onder de nek van lln 1.
 - De dichtstbijzijnde arm van lln 1 over de heup.
- Lln 2 houdt het onderste been in een hoek van 90 graden en het bovenste been gestrekt in het verlengde van z'n lichaam.
 - Lln 2 blijft met de borst naar beneden duwen
 - Het hoofd naar beneden geduwd.

Bron: <https://www.youtube.com/watch?v=CvSDMikT2lw>

Kern 1

“Techniek 3: de nek-armveeg”



- De lange mat ligt in het midden van de zaal.
- Inspringend liggen er aan beide kanten 5/6 turnmatjes in de breedte tegenaan.
 - Probeer per 2tal een plek te creëren in de zaal.
 - Op de dikke mat kunnen 2 tweetallen.
- De dikke matten liggen aan de uiteindes.
 - **Nu moeten de dikke matten in de lengte!**
- Indien mogelijk: ongeveer 1/2 meter tussen elke plek.
- Per plek (turnmatje + deel lange mat) zijn er twee leerlingen.
- Bij een oneven aantal leerlingen is er één drietal.
 - Bij een te kort aan materialen worden er standaard drietallen gevormd.

Kern 2 (15 min)*“King of court: ground battle”*

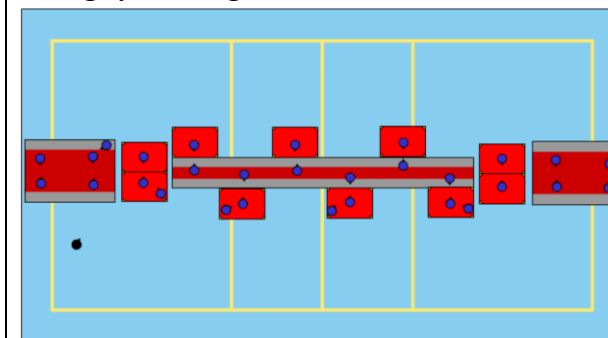
Het doel van het spel is om King of court te worden door telkens te winnen van je tegenstander.

- De leraar geeft aan welke dikke mat de winnaarsmat is (pas als alle leerlingen in tweetallen op een plekje zitten).
- leerlingen starten tegenover elkaar op de knieën.
- Op het teken van de leraar mogen de leerlingen starten met stoeien.
- Ze moeten proberen om binnen 45 seconden elkaar op de rug te krijgen en 5 seconden in de houdgreep te houden.
 - Lukt dit: De winnaar schuift een plekje richting de winnaarsmat. De verliezer schuift een plekje de andere kant op.
 - Lukt dit niet: steen, papier, schaar wordt gespeeld voor winst/verlies.
 - Win je op de winnaarsmat of verlies je op de andere dikke mat, dan blijf je op je plek.
- Speel dit 15 rondes

Wie lukt het om bij de 15e ronde te winnen op de winnaarsmat?

Kern 2*“King of court: ground battle”*

- Je mag alleen op de knieën.
- Een houdgreep telt alleen als de rug van de tegenstander de mat raakt.
- Je mag zelf bepalen welke houdgreep je gebruikt.
- Stimuleer leerlingen om gebruik te maken van de geoefende kanteltechnieken.

Kern 2*“King of court: ground battle”*

- De leerlingen verdelen zich in tweetallen over de plekken.
- Dit kunnen dezelfde tweetallen zijn als in kern 1.
- Bij een oneven aantal of bij een tekort aan materialen worden er duo's gemaakt. Zij stoeien om en om met de tegenstanders.

Les 10 “Bootcamp”

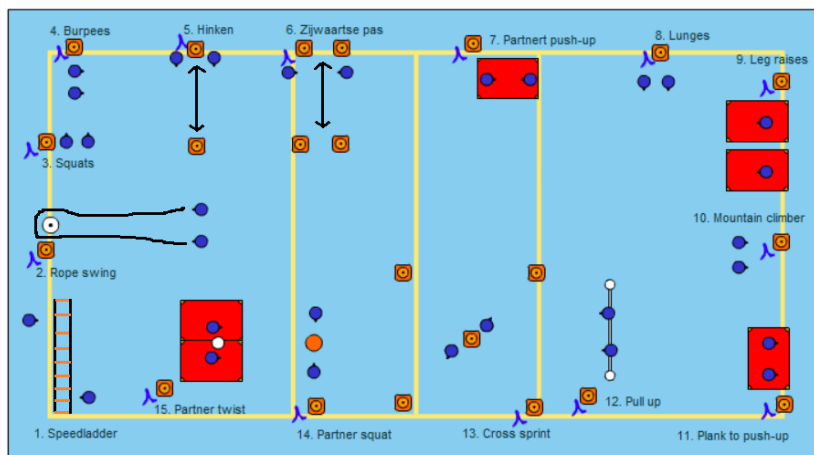
Benodigdheden

- Speedladder
- Touwtrektouw (dik touw)
- 1 volleybalpaal
- 26 pionnen (15 met een lintje erop, 11 voor afstanden)
- 6 matjes
- Rekstok (of klimrek)
- 1 medicinbal

Doel van de les

Deze les is bedoeld om de leerlingen een indruk van het concept bootcamp te geven. Namelijk verschillende oefeningen om de spiergroepen te trainen in een snel tempo zonder hier veel materialen bij nodig te hebben. Doordat het in snel tempo gaat met weinig tijd voor pauze tussendoor, zullen de leerlingen flink vermoeid zijn aan het einde van deze les.

Totaalindeling van de zaal:



Materiaal	Hoe beginnen de leerlingen
1. Speedladder recht	1. Elk bij een uiteinde
2. Touw om een volleybalpaal	2. Naast elkaar
3. -	3. Naast elkaar
4. -	4. Naast elkaar
5. 2 pionnen ± 5m uit elkaar	5. Elk aan een zijde van de pion
6. 2 pionnen ± 5m uit elkaar	6. Tegenover elkaar
7. 1 matje	7. Tegenover elkaar
8. -	8. Naast elkaar
9. 2 matjes naast elkaar	9. Naast elkaar
10. -	10. Naast elkaar
11. 1 matje	11. Naast elkaar
12. 1 rekstok	12. Naast elkaar
13. 4 pionnen, ± 4m uit elkaar 1 pion in het midden	13. Tegenover elkaar (let op botsingen)
14. 1 medicinbal	14. Tegenover elkaar
15. 2 matjes	15. Naast elkaar

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Bootcamp”</i></p> <p>Het doel van de bootcamp is om de spieren van de leerlingen te trainen. Zij moeten oefeningen uitvoeren aan de hand van kijkwijzers.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen starten op teken van de leraar. • Alle leerlingen zijn altijd tegelijk of samen met een oefening bezig. • Elk stationnetje duurt 50 seconden. <ul style="list-style-type: none"> ○ De leerlingen hebben 10 seconden om door te gaan naar het volgende stationnetje en klaar te gaan staan om te beginnen. • Als de leerlingen alle 15 stationnetjes gehad hebben zitten er 15 minuten op en hebben zij 5 minuten pauze. • Tijdens de pauze wordt er een reactiespel gedaan. <ul style="list-style-type: none"> ○ De leraar roept een kleur en de leerlingen moeten zo snel mogelijk de hand of voet op een lijn of voorwerp krijgen van de juiste kleur. <p><u>N.B.:</u> <u>Op de kijkwijzers staat aangegeven voor welke spiergroep de oefening is en ook hoe deze uitgevoerd moet worden!</u></p>	<p>Kern <i>“Bootcamp”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladder in voorligsteun 2. Rope Swing (samen) 3. Squats 4. Burpees 5. Hinken 6. Zijwaartse pas 7. Partner push-up (samen) 8. Lungs 9. Leg raises 10. Mountain climber 11. Plank to push-up 12. Pull up 13. Cross sprint (samen) 14. Partner squat (samen) 15. Partner twist (samen) <ul style="list-style-type: none"> • Let goed op de juiste houding bij de uitvoering van de onderdelen. • Vaste volgorde! In verband met de aangesproken spiergroepen. 	<p>Kern <i>“Bootcamp”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Er worden 15 stationnetjes neergezet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dubbele situaties waar de leerlingen niet samen hoeven te werken. ○ Bij elk stationnetje ligt een kijkwijzer ○ Bij een gebrek aan matjes, hoeven er voor de onderdelen met push-ups geen matjes gebruikt te worden. ○ De pull-up kan zowel aan de rekstok als in het wandrek (afhankelijk van aanwezigheid en staat van materialen). • De klas wordt verdeeld in tweetallen. De tweetallen gaan tegelijkertijd aan de slag. • Elk tweetal start bij een andere stationnetje. • <u>De looproute wordt aangegeven met nummers (en lintjes) bij de stationnetjes!</u> • <u>Tip:</u> Pak de vaste punten (volleybalpaal en rekstok/klimrek) om de zaal slim in te delen, zodat de leerlingen logisch door de zaal kunnen.

Les 11 "Voetbal"

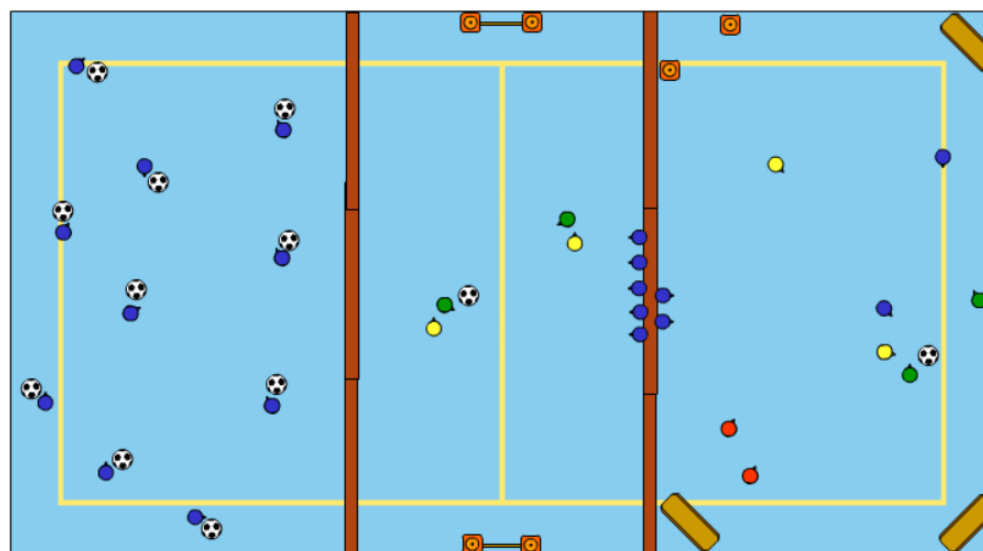
Benodigheden

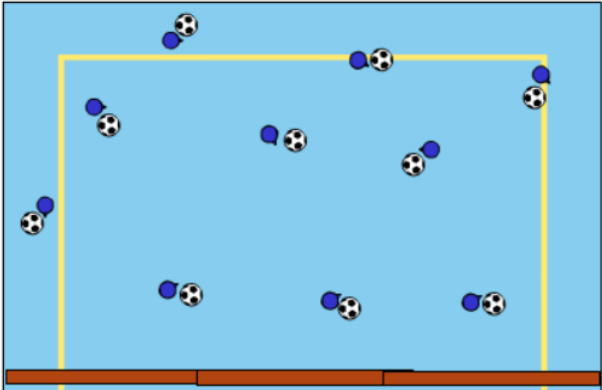
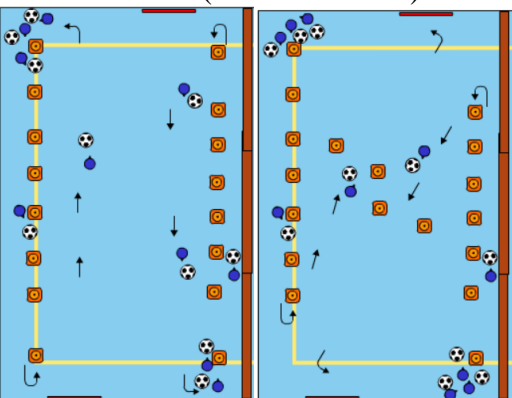
- 2 Kleine doeltjes (ter vervanging: 2x 2 pionnen met een stok bovenop de pionnen)
- 12 voetballen
- 18 Pionnen
- 4 kastdelen (ter vervanging: 2 pionnen als doeltje)
- 2 turnmatjes
- 4 hoepels (optioneel voor gericht schieten bij parcours)
- Stopwatch of zandloper (1 min)

Doel van de les

De leerlingen zullen nu in 3 vakken verschillende onderdelen van voetbal tegen komen. Het is de bedoeling dat de leerlingen in de vakken op tempo bezig zijn met techniek of partijspellen.

Totaalindeling van de zaal (start):



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) Deze les draait om intensiteit. Houd daarom de wisseltijd zo kort mogelijk!</p> <p>Vak 1: Techniek In dit vak behandelt de docent drie onderdelen: op snelheid dribbelen, slalommen en parcours.</p> <p>Dribbelen (±3 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle leerlingen dribbelen door het vak. • Hierbij moeten ze de bal van anderen wegtikken. • Lukt dit? Dan heeft een leerling 1 punt. • Probeer zoveel mogelijk punten te scoren. <p>Slalommen (±3 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle leerlingen slalommen tussen de pionnen door. • De volgende start als degene ervoor bij de derde pion is. <p>Parcours (±4 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen leggen een parcours af: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eerst slalommen tot aan de laatste pion. ○ Om de pion heen. ○ Dribbelen tot het poortje. ○ Afwerken op het doel. ○ Achter aansluiten bij dezelfde rij. • De volgende start als degene ervoor bij de laatste pion is. 	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • ±10-12 minuten per ronde (gelijk aantal minuten) <p>Vak 1: Techniek Let erop dat de techniek gebruikt wordt op tempo, maar de veiligheid moet goed blijven!</p> <p>Dribbelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Over de bal heen kijken. • Bal dichtbij je houden. • Korte tikjes tegen de bal. • Scherm je bal af met je lichaam. • Snelle bewegingen naar andermans bal. <p>Slalommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Over de bal heen kijken. • Korte tikjes tegen de bal. • Korte bochten om de pionnen heen. <p>Parcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Over de bal heen kijken. • Bal dichtbij je houden. • Korte tikjes. • Laag en gericht schieten. 	<p>Kern Deze voetballes zal in 3 vakken opgedeeld zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdeel evt. voetballers en niet-voetballers. <p>Vak 1: Techniek</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen: vrije ruimte in het vak • Slalommen/Parcours: zie hieronder • Zet bij het slalommen en parcours 2 situaties uit (meer intensiteit). 

Vak 2: Speedvoetbal

Het doel van dit spel is om binnen 1 minuut te scoren bij de tegenstander.

- De twee tweetallen starten met een voetbalwedstrijdje tegen elkaar.
- De wedstrijd duurt maximaal 1 minuut.
 - Wissels houden dit bij.
- Als er binnen de tijd gescoord wordt, blijft het scorende team staan.
 - Een nieuw 2- of 3-tal komt in het veld.
 - Het nieuwe team krijgt de bal uit.
 - Een team mag maximaal 3 rondes blijven staan. Na 3x winst achter elkaar mag het niet-scorende team dus blijven staan.
- Wordt er niet gescoord:
 - Bij het eerste wedstrijdje: beide teams moeten eruit.
 - Het team wat het langste in het veld staat, moet eruit.
 - Als er niet genoeg spelers zijn, dan blijven één of twee van de leerlingen in het veld staan.
- Iedereen houdt zelf zijn/haar eigen punten bij.

Wie heeft er aan het einde de meeste punten?

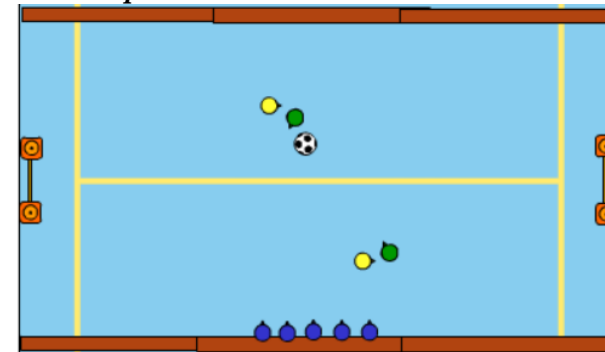
Vak 2: Speedvoetbal

- **Bal moet altijd laag blijven!**
- Speel met elkaar over.
 - Maak oogcontact als je over wilt spelen.
- De bal kan niet uit zijn, behalve als deze in één van de andere vakken terecht komt.

Scoren:

- Bal moet volledig in het doeltje.
- Bij pionnen met een stok erop geldt:
 - Stok eraf is **geen** punt.
 - De bal moet de muur erachter raken.

Vak 2: Speedvoetbal



- 2 goaltjes aan de korte zijde van het vak.
- Stopwatch of zandloper (1 min.) aan de kant.
- 2 teams van 2 of 3 leerlingen in het veld.
 - Afhankelijk van de ruimte en de zaal.
- Wissels aan de kant.
- De voorste wissels komen altijd het veld in.
- Je bent dus niet per se met hetzelfde tweetal.

Vak 3: Bankenvoetbal

Het doel van dit spel is om zoveel mogelijk punten te scoren door te scoren bij één van de tegenstanders.

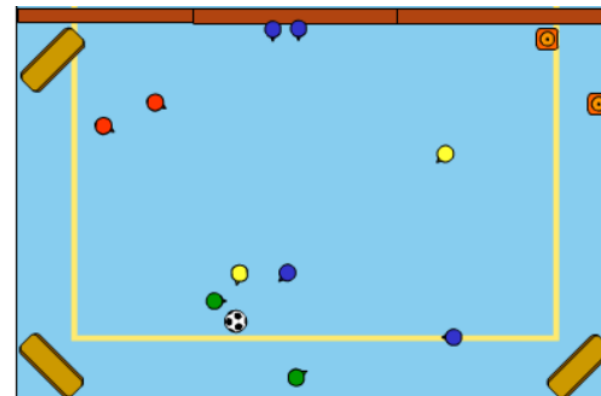
- Bij elk kastdeel (goal) staat 1 leerling.
 - Bij een grotere ruimte kunnen er teams van 2 gemaakt worden (plattegrond).
- Het spel start wanneer de bal door een wissel in het veld wordt gerold.
- De leerlingen spelen allemaal tegen elkaar.
 - Je speelt dus niet samen met anderen.
- Zij moeten proberen om te scoren door de bal tegen de kast van de tegenstanders te krijgen.
- Wordt er gescoord? (bal tegen de kast)
 - De leerlingen die scoort, krijgt een punt.
 - De leerling van wie de kast is, gaat uit het veld.
 - Er komt een nieuwe leerling in.
 - De nieuwe speler krijgt de bal uit.
- Bij tweetallen:
 - De voorste twee leerlingen komen het veld in als er gescoord is. Je speelt dus niet per se altijd met dezelfde leerling.
- Dit gaat zo door tot de tijd voorbij is.

Wie heeft er aan het einde de meeste punten?

Vak 3: Bankenvoetbal

- **Bal moet altijd laag blijven!**
- De bal kan niet uit zijn, behalve als deze in één van de andere vakken terecht komt.
- De bal moet de voorkant van de kast raken.

Vak 3: Bankenvoetbal



- Het veld goed afgebakend met banken.
- In alle vier de hoeken van het speelveld een kastdeel.
- Er wordt 1-1-1-1 of 2-2-2-2 gespeeld.
 - Afhankelijk van de ruimte en de zaal.
- Wissels aan de kant.

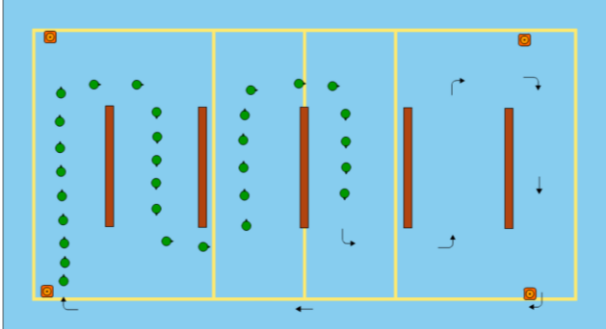
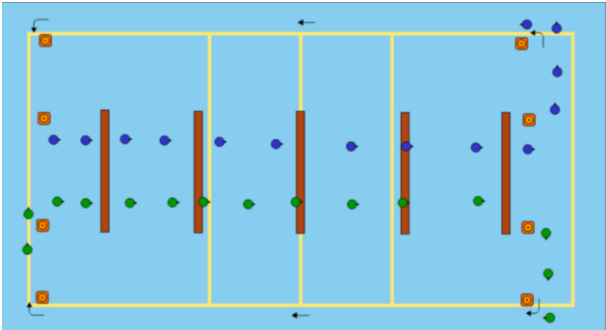
Les 12 “Bankenles”

Benodigheden

- 5 banken
- 6 pionnen
- 4 kleuren lintjes
- 2 baskets
- 1 foambal
- 2 basketbal

Doel van de les

De leerlingen worden in het begin van de les conditioneel uitgedaagd. Tijdens de inleiding zal een conditionele hardloop sessie zijn waarbij de leerlingen ook goed moeten blijven opletten, waarna er een nog meer cognitieve uitdaging zit in het basketballen.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (10-15 min) “Bankenloop”</p> <p>Het doel bij deze opdracht is dat de leerlingen conditioneel uitgedaagd worden en dat ze continue op moeten blijven letten wat de opdracht is.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groepen starten allemaal in de hoek <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Looppas 1</u>: 2x slalommen in looppas tussen de banken door. ○ <u>Lv 2</u>: 2x slalommen in looppas tussen de banken en om de pylonen, na elke bocht iets harder rennen tot sprinten. • Twee groepen starten naast elkaar aan het begin van de bank, vorm van hordelopen. <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Lv 3</u>: 4x looppas met altijd één voet op de bank terwijl ze doorrennen. (2 rondes L, 2x R) ○ <u>Lv 4</u>: 2x looppas met altijd één voet op de bank terwijl ze doorrennen, L en R afwisselen per bank. ○ <u>Lv 5</u>: 4x looppas over de banken heen, en over de bank heen springen. ○ <u>Lv 6</u>: 2x looppas over de banken met volgorde: L op de bank, springen over bank, R op de bank, R op de bank en over bank springen. 	<p>Inleiding “Bankenloop”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Let op bij het plaatsen en overspringen dat je niet valt. • Probeer elkaar niet in te halen. • Loop op volgorde van snelheid. 	<p>Inleiding “Bankenloop”</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Vijf banken in de breedte van de zaal met tussen elk een pylon. • Twee start punten voor de verschillende opdrachten. • Lv1 & 2: aan het einde via de zijkant terug naar de start.  <ul style="list-style-type: none"> • Lv 3-6 : Groep 1 loopt links om terug, groep 2 rechtsom.

Kern (25 min)*'Basketbal'*

Het doel van dit spel is om de leerlingen cognitief uit te dagen. Leerlingen gaan een toernooitje basketballen, 4x4 met Recht van Aanval en scheidsrechters. RVA verandert tijdens de spelletjes.

- Vier teams starten met 4x4 basketbal, met vlotte wissels voor wisselspelers.
- Elk potje duurt 4 minuten.
- Het speelschema ziet er als volgt uit:

Veld 1	Veld 2	Scheids
A-B	C-D	E
E-A	B-C	D
E-B	A-D	C
A-C	E-D	B
E-C	B-D	A

- Het wachtende team functioneert als scheidsrechter, de helft op veld 1 de rest op veld 2.

Kern*'Basketbal'*Regels:

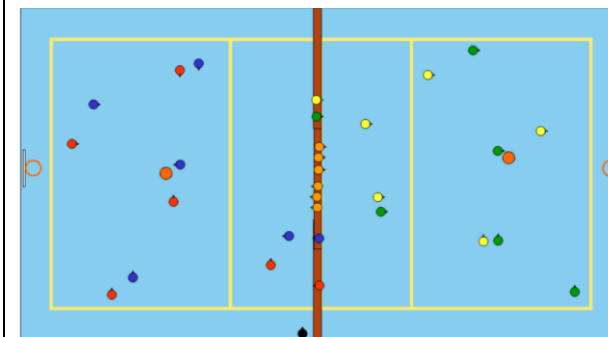
- Niet lopen met de bal
- Geen second dribble
- Elkaar niet aanraken
- Scheidsrechter is leidend + er naar luisteren

RVA verandert per potje:

1. RVA bij de bank in het midden
2. RVA na 3x overspelen
3. RVA door speler X aan te spelen (van te voren bepalen)
4. RVA bij de zijmuren
5. RVA door een speler op de cirkel aan te spelen

Scheidsrechterstaak:

- Letten op lopen met de bal
- Letten op second dribble
- Letten op RVA
- Tijd bij houden

Kern*'Basketbal'*

- Banken als afscheiding op het midden.
- Scheidsrechters hebben fluitjes en time management.

Les 13 “Wipe-out”

Benodigheden

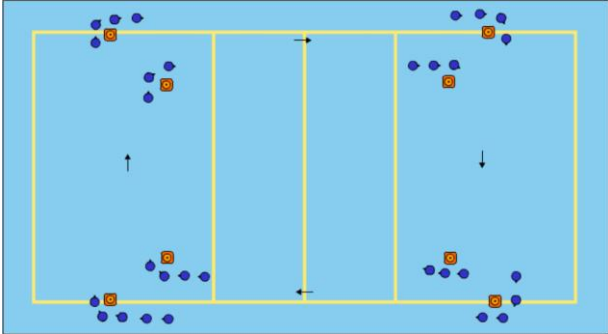
- 4 banken
- 12 foamballen (of het maximale aanwezige aantal)
- 4 turnmatjes
- 8 pionnen
- Lintjes (3 kleuren, ~8 per kleur voor een klas van 32 leerlingen)
- 1 whiteboard + whiteboardmarker (of pen en papier)
- Stopwatch/zandloper

Doel van de les

In deze les is het de bedoeling dat de teams zoveel mogelijk punten weten te scoren door middel van rennen. Tijdens dit rennen moeten zij zorgen dat zij ballen ontwijken. Het uiteindelijke doel is dat alle leerlingen een flink aantal sprints hebben gemaakt gedurende de hele les.

Bron

Sutter, M. (2017) *Burner Games, Revolution* (1e Druk) Eindhoven.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (15 minuten) <i>“Piramideloop”</i></p> <p>Het doel van de piramideloop is om het hardlopen vol te kunnen houden en op 1 tempo door te kunnen blijven gaan. Als de leerlingen rust hebben, dan is dit actieve rust.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op het teken van de leraar beginnen alle leerlingen met rennen. • Alle leerlingen doen dit op hun eigen niveau. • Na de laatste minuut rennen, is de oefening voorbij en hebben de leerlingen even de tijd om uit te rusten. • Ondertussen wordt de opstelling voor Wipe-out klaargezet. 	<p>Inleiding (15 minuten) <i>“Piramideloop”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rennen op 70% (joggen) • Iedereen houdt zijn eigen looptempo aan • Rust is actief = wandelen <p>Tijdsindeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 minuut rennen, 1 minuut rust • 2 minuten rennen, 1 minuut rust • 3 minuten rennen, 2 minuten rust • 2 minuten rennen, 1 minuut rust • 1 minuut rennen 	<p>Inleiding <i>“Piramideloop”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Zet een rechthoek uit van 15x9m uit aan de hand van 4 pionnen • Zet een rechthoek uit van ongeveer 13x6m binnen in de andere rechthoek • De leerlingen verdelen zich over de 8 pionnen (minder snelle renners in de binnenste rechthoek). <ul style="list-style-type: none"> ○ Let op: leerlingen bepalen zelf of ze snelle of minder snelle renners zijn.

Kern (20 minuten)

“Wipe-out”

Het doel van het spel is om als renner zoveel mogelijk punten te scoren door van mat naar mat te rennen (over de korte zijde) zonder geraakt te worden door een bal. Als gooier probeer je dit te voorkomen.

- De gooiers proberen zoveel mogelijk overstekende leerlingen af te gooien.
 - Rood gooit blauw af en groen gooit wit/geel af (dit wisselt bij de rondes)
- Op het teken van de leraar starten de renners met oversteken
- De renners proberen zoveel mogelijk punten te scoren door veilig het matje op de overkant te bereiken.
- Zij zijn vrij als ze op de mat staan (mag met 1 voet)
- Een renner loopt terug naar het beginmatje door tussen de banken door te lopen.
- Na 4/5 minuten stopt de ronde. De renners tellen alle individuele punten bij elkaar op.
- De leraar noteert deze punten.
- Speel 4 rondes van 4/5 minuten
- Welke groep heeft aan het einde de meeste punten gescoord als renners?

Eventueel kun je werken met Ronde-winnaars.

Kern

“Wipe-out”

Regels voor gooiers:

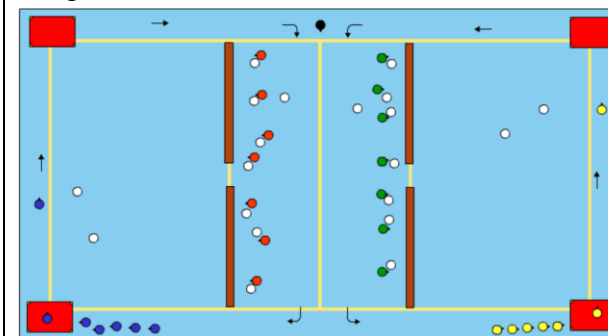
- Gooien mag alleen van achter de banken.
- Ballen rapen mag wel in het veld
 - Lopers mogen hierbij niet gehinderd worden

Regels voor renners:

- Er mag maar 1 renner per keer oversteken
- De volgende mag pas starten zodra de voorganger op de mat is!
- **De rij heeft een vaste volgorde:** iedereen moet ten alle tijden voor en achter dezelfde persoon lopen.
 - Anders tellen punten niet!
 - Dit kan ervoor zorgen dat een renner soms moet wachten als hij eerder terug is bij de startmat dan zijn voorganger
- **Afgegooid = door rennen!** De volgende kan pas starten als ook een afgegooid leerling op de mat is.
- 1 punt = de mat aan de overkant halen zonder geraakt te worden door een bal
 - Zelf onthouden

Kern 2

“Wipe-out”



- Twee banken op de 3M lijn van het volleybalveld aan beide kanten
- In alle hoeken ligt een turnmatje tegen de muur
- Vier teams: Rood staat links tussen de banken en de middellijn, groen rechts. Blauw staat links in een rij naast een matje, wit/geel rechts.
- Rood en groen hebben beide 12 foamballen (indien aanwezig, meer, of het maximale aantal foamballen dat aanwezig is).

Ronde 2: blauw en wit/geel als gooiers, rood en groen als renners (eigen helft)

Ronde 3: rood en groen als gooiers (eigen helft), blauw en wit/geel als renners (andere helft)

Ronde 4: blauw en wit/geel als gooiers, rood en groen als renners (eigen helft)

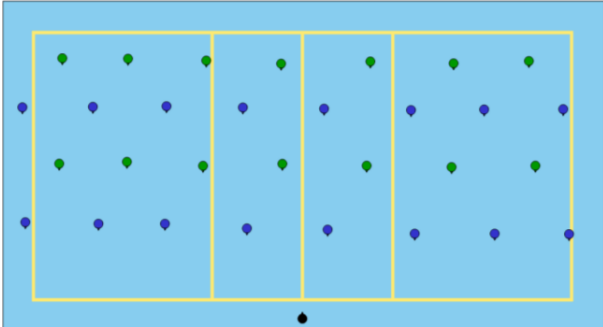
Les 14 “Bewegen op Muziek”

Benodigheden

- Muziekinstallatie
- Korfbalpaal met mand
- 1 korfbal
- 3 banken
- 2 kleine doeltjes
- 1 voetbal

Doel van de les

In deze les is het de bedoeling dat de leerlingen bewegen op de muziek en vervolgens actief mee doen aan korfbal en voetbal. Dit is een meer cognitief uitdagende les.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding/kern (15-20 minuten) <i>“Bewegen op muziek”</i></p> <p>De leerlingen gaan klassikaal aan het werk met 4 keer 8 tellen choreografie. Deze les staat in het teken om het aan te leren, de volgende les moeten ze zelfstandig hieraan verder werken voor ‘de show’.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Zoek een nummer uit wat up-tempo is en voor de leerlingen bekend. ○ De dans is bijgevoegd. Zorg dat je continue kan blijven bewegen, ze kunnen het voorbeeld goed volgen. ○ Leer de eerste 8 tellen aan, wanneer dit goed gaat, voeg telkens 8 toe. ○ Herhaal de hele dans tot dat ze het zelf uit kunnen voeren 	<p>Inleiding/kern <i>“Bewegen op muziek”</i></p>	<p>Inleiding/kern <i>“Bewegen op muziek”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alle leerlingen staan richting de korte kant van de zaal ○ Genoeg ruimte om te bewegen ○ Geef zelf het voorbeeld in spiegelbeeld ○ Vaak de rijden door wisselen van achter naar voren, zo komt iedereen vooraan. ○ Snel de dans aanbieden en vooral <u>veel bewegen en herhalen!!</u>

Kern (20-25 minuten)

Het is de bedoeling dat leerlingen actief deelnemen aan voetbal en korfbal, snel wisselen en snel spelen.

Vak 1: Omgekeerd voetbal

Leerlingen spelen 5x5 voetbal met wissels en scheidsrechters, waarbij de doeltjes naar buiten zijn gedraaid. De bedoeling is dat ze op hoog tempo spelen en alle kinderen er in betrekken.

- Leerlingen die wachten functioneren als scheidsrechter.
- Elk doelpunt is een punt.
- Het spel eindigt wanneer de tijd om is.

Vak 2: Korfbal

Leerlingen spelen 5x5 korfbal met wissels en scheidsrechters. De bedoeling is dat ze op hoog tempo spelen en veel door wisselen.

- RVA wordt gehaald door 3 keer over te spelen.
- Leerlingen die wachten functioneren als scheidsrechter.
- Elk doelpunt is een punt.
- Het spel eindigt wanneer de tijd om is.

Kern

- ±10-12 minuten per ronde (gelijk aantal minuten).

Vak 1: Omgekeerd voetbal

- Houd de bal laag
- Niet aan elkaar komen
- Luister naar de scheidsrechter
- Snel samenspelen
- Veel acties maken

Scheidsrechterstaak:

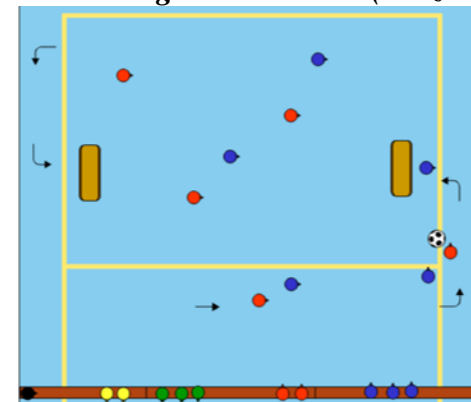
- Score bijhouden
- Zorgen voor snelle wissels
- Opletten dat er eerlijk wordt gespeeld
- Bal uit: bal voor de andere partij

Vak 2: Korfbal

- Niet lopen met de bal
- Niet aan elkaar komen
- Snel overspelen
- Veel acties maken
- Blijf bij de speler die jij verdedigd

Scheidsrechterstaak:

- Score bijhouden
- Zorgen voor snelle wissels
- Opletten dat er eerlijk wordt gespeeld
- Letten op niet lopen met de bal, gebeurt dit: bal voor de andere partij
- Bal uit: bal voor de andere partij

Kern**Vak 1: Omgekeerd voetbal (1/2 zaal)****Vak 2: Korfbal**

Dans BoM

Tel	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Figuur	Kruispas				v-pas voor				Pivot turn		Pivot turn		Aansluitpas met huppel opzij			
Voet	r	l	r	l	l	r	l	r	l	l&r	l	l&r	l	r	l	r
Beweging	opzij	Kruis achter langs	Opzij	Sluit bij	Schuin naar voor	Schuin naar voor	Terug naar basis	Terug naar basis	Stap voor uit	Draai met beide voeten om	Stap voor uit	Draai met beide voeten om	Stap opzij	Huppel aansluiten in lucht	Stap opzij	Sluit bij
Extra armen					Neem armen mee schuin naar voren en terug naar basis bij elke stap een arm								Neem armen mee in een cirkel voor je langs van laag naar links naar hoog naar rechts naar laag			

Tel	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Figuur	v-pas achter				Vierkantje/boxstep				Kijk over linker schouder		Kijk over rechter schouder		Springen in de lucht met vuist omhoog			
Voet	r	l	r	l	r	l	r	l	-	-	-	-	l&r	l&r	l&r	l&r
Beweging	Schuin naar achter	Schuin naar achter	Terug naar basis	Terug naar basis	Stap naar voor	Kruis voor langs	Stap naar achter	Stap opzij	Benen wijd	Benen wijd	Benen wijd	Benen wijd	Spring	Spring	Spring	Spring
Extra armen	Neem armen mee omhoog en terug naar de basis bij elke stap een arm												Neem de vuist mee in de lucht tijdens het springen			

Les 15 "Circuit"

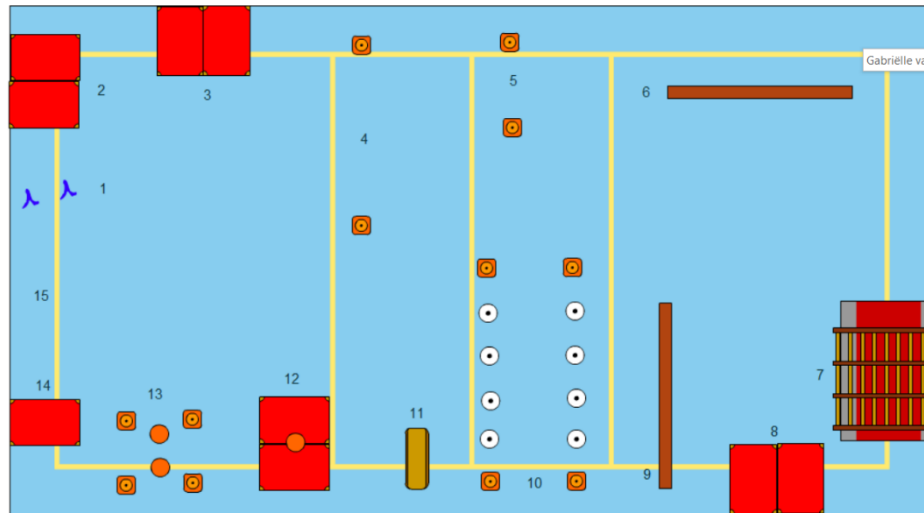
Benodigheden

- 2 Banken
- 1 Klimrek
- 1 Dikke mat
- 11 Matjes
- 8 Paaltjes
- 2 Medicin ballen
- 1 Kast kop op knie hoogte
- 14 Pionnen
- 2 Springtouwen
- 1 Stootkussen (Of fitnessbal)
- 2 Lintjes
- 2 Basketballen
- 1 Volleybal
- 1 Stopwatch
- 1 Fluitje

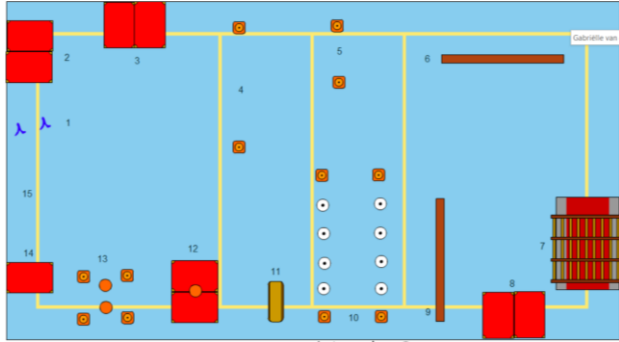
Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen de gehele les veel aan het bewegen zijn, De leerlingen worden verdeeld in tweetallen. Met dit tweetal moeten zij 15 verschillende oefeningen uitvoeren binnen de aangegeven tijd. Elke oefening zal een andere spiergroep aanspreken. Het is de bedoeling dat de leerlingen aan het einde van de les 'uitgeput' zijn.

Totaalindeling van de zaal:



Materiaal	
1.	2 springtouwen
2.	2 matjes
3.	2 matjes tegen de muur
4.	2 pionnen ± 5m uit elkaar
5.	2 pionnen ± 2m uit elkaar
6.	1 bank
7.	Schuin klimrek: dikke mat eronder en 2 pionnen op 1m voor het klimrek
8.	2 matjes
9.	1 bank
10.	2x 4 paaltjes, 1m uit elkaar: aan beide uiteinden een pion op 1m
11.	1 kastkop (2-delig)
12.	1 stootkussen of fitnessbal
13.	Vierkant van 1m bij 1m + 2 basketballen
14.	1 matje
15.	-

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Circuit”</i></p> <p>Het is de bedoeling dat de leerlingen in tweetallen bij 15 stationnetjes intensief bewegen. De leerlingen krijgen een scoreformulier om de score te noteren van het betreffende station.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op teken van de leraar starten de leerlingen of wisselen ze van functie of station. • Elke ronde duurt 30 sec. <ul style="list-style-type: none"> ○ Lln 1 is bezig, lln 2 houdt de score bij en noteert dit. ○ 10 sec wisseltijd tussen de leerlingen. 20 sec wisseltijd tussen stations. ○ Altijd op volgorde (1 > 2 > ...) ○ Misgelopen stationnetjes altijd aan het einde inhalen. ○ Bij een 3-tal de eerste ronde twee lln laten bewegen. • De les is voorbij als de lln alle 15 stationnetjes hebben gehad. <p><u>N.B.:</u> <u>Op de kijkwijzers staat aangegeven voor welke spiergroep de oefening is en ook hoe deze uitgevoerd moet worden!</u></p>	<p>Kern <i>“Circuit”</i></p> <p><u>Stationnetjes</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Touwtje springen. 2. Opdrukken. 3. Sit-ups. 4. Sprinten. 5. Medicin bal stuiten. 6. Steppen. 7. Klimmen. 8. Planken. 9. Wendsprongen, 10. Slalommen. 11. Kast/box springen 2 voeten. 12. Lowkick. 13. Hoog & laag stuiten. 14. Mat op, Mat af. 15. Stoeltje zitten. 	<p>Kern <i>“Circuit”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Er worden 15 stationnetjes neergezet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Elk stationnetje wordt aangegeven met een pion met een lintje erom. ○ Bij elk stationnetje ligt een kijkwijzer ○ Bij een gebrek aan matjes, hoeven er voor de onderdelen met push-ups geen matjes gebruikt te worden. • De klas wordt verdeeld in tweetallen. De tweetallen gaan tegelijkertijd aan de slag. • Elk tweetal start bij een andere stationnetje. • <u>De looproute wordt aangegeven met nummers (en lintjes) bij de stationnetjes!</u> <p><u>Tip:</u> Pak een vaste punt (klimrek) om de zaal slim in te delen, zodat de leerlingen logisch door de zaal kunnen.</p>

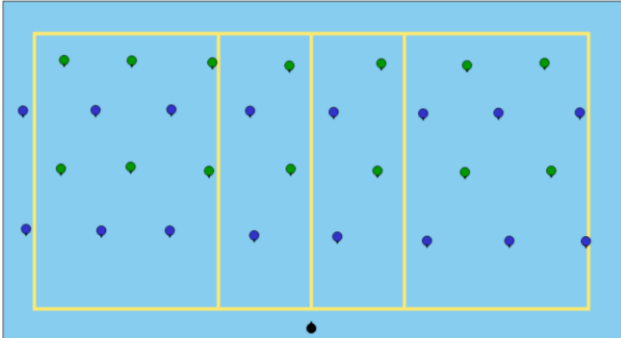
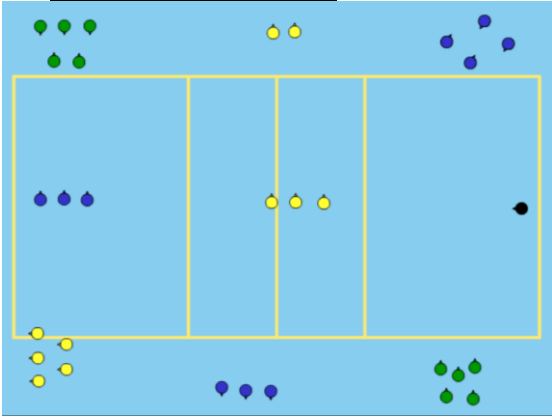
Les 16 “Bewegen op Muziek 2”

Benodigheden

- Muziekinstallatie
- 3 foamballen

Doel van de les

In deze les is het de bedoeling dat de leerlingen bewegen op de muziek herhalen en daarna zelfstandig aan het werk gaan met hun eigen deel van de dans. Aan het einde van de les zal er een show gegeven worden en spelen ze iemand is hem niemand is hem met onthouden. Dit is een combinatie van cognitieve uitdaging en fysieke uitdaging.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding/kern (25-30 minuten) <i>“Bewegen op muziek”</i></p> <p>De leerlingen gaan klassikaal aan het werk met 4 keer 8 tellen choreografie herhaling. Het doel van deze les is dat de leerlingen zelfstandig 2 keer 8 tellen erbij bedenken. Aan het einde van de les voeren zij dit op voor elkaar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik hetzelfde nummer als de vorige les. • Zorg dat je continue kan blijven bewegen, ze kunnen het voorbeeld goed volgen. • Herhaal de hele dans tot dat ze het zelf weer uit kunnen voeren. • Stuur ze in groepjes van minimaal 3 tot maximaal 6 leerlingen weg. • Blijf motiveren om te blijven bewegen. • Laat de leerlingen in wave vorm hun dans zien tijdens ‘de show’. Snel achter elkaar door wisselen en laat alle leerlingen staan tijdens het kijken. 	<p>Inleiding/kern <i>“Bewegen op muziek”</i></p>	<p>Inleiding/kern <i>“Bewegen op muziek”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Alle leerlingen met gezicht naar de leraar • Genoeg ruimte om te bewegen • Geef zelf het voorbeeld in spiegelbeeld • Vaak de rijen doorwisselen van achter naar voren, zo komt iedereen vooraan. • Snel de dans aanbieden en vooral <u>veel bewegen en herhalen!!</u> 

Afsluiting (5 minuten)

“Iemand is m niemand is ‘m”

De leerlingen spelen het spel, wanneer ze afgegooid zijn moeten ze onthouden door wie ze afgegooid zijn. Wordt hij/zij afgegooid dan mogen die leerlingen er weer in.

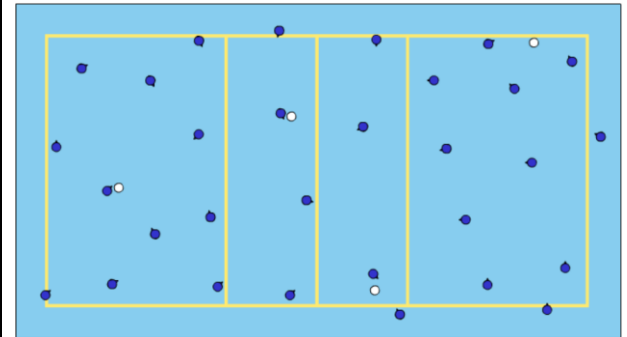
Afsluiting

“Iemand is m niemand is ‘m”

- Door een bal geraakt = AF.
- Als je afgegooid bent, ga je zitten op de grond.
- Gevangen bal: gooier is af.
- Bal van de grond af pakken: je mag weer meedoen.

Afsluiting

“Iemand is m niemand is ‘m”



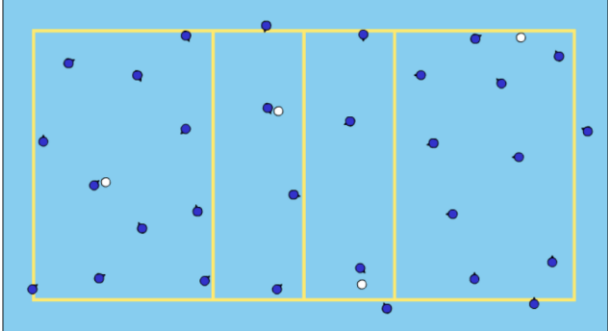
Les 17 “Wipe out 2”

Benodigheden

- 4 banken
- 12 foamballen (of het maximale aanwezige aantal)
- 4 turnmatjes
- 16 pionnen
- 4 hoedjes
- Lintjes (3 kleuren, ~8 per kleur voor een klas van 32 leerlingen)
- 1 Whiteboard + whiteboardmarker (of pen en papier)
- 1 fluitje
- Stopwatch/zandloper

Doel van de les

In beide spellen die in deze les gespeeld worden is het de bedoeling dat de teams zoveel mogelijk punten weten te scoren door middel van rennen. Tijdens dit rennen moeten zij zorgen dat zij ballen ontwijken. De tegenstander moet namelijk proberen hen af te gooien of af te tikken in hun sprint. Het uiteindelijke doel is dat alle leerlingen een flink aantal sprints hebben gemaakt gedurende de hele les.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 minuten) <i>“Iemand is ‘m, Niemand is ‘m met geheugen”</i> Het doel van het spel is om aangegooide ballen te ontwijken en zoveel mogelijk anderen af te gooien. Als de afgooier afgegooid wordt, mag de afgegooide/zittende leerling weer meedoen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het spel begint wanneer de leraar 4 foamballen de zaal in gooit • Alle leerlingen mogen de bal pakken en iedereen af gooien. Ieder speelt hier dus voor zichzelf. • Als een leerling af is, moet hij gaan zitten op de grond • Het is belangrijk dat een leerling onthoud door wie hij/zij afgegooid is! • Zodra de afgooier af wordt gegooid, mag een leerling weer meedoen. (Stel: Pietje wordt afgegooid door Jan, dan gaat Pietje zitten. Maar als Jan wordt afgegooid, gaat Jan zitten en mag Pietje weer meedoen). • Na 5 minuten stopt de leraar het spel. 	<p>Inleiding <i>“Iemand is ‘m, Niemand is ‘m met geheugen”</i> Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een leerling is af wanneer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hij direct geraakt wordt door een bal ○ Zijn worp direct gevangen wordt door een ander ○ Het hoofd telt niet mee! Is dus niet af. 	<p>Inleiding <i>“Iemand is ‘m, Niemand is ‘m met geheugen”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Alle lln verdeeld door de zaal. • Iedereen speelt tegen elkaar.

Kern 1 (10 minuten)

“Doorgeef-estafette”

Het doel van dit spel is om tijdens het sprinten zo snel mogelijk een klein voorwerp door te geven aan je teamgenoot. Het eerste team wat weer terug zit op de eigen plek wint.

- De starter van de groep heeft een klein voorwerp in zijn handen. Bijvoorbeeld een hoedje of kleiner (pittenzak, tennisbal, etc.)
- Op het teken van de leraar starten alle leerlingen met het voorwerp door naar het midden te sprinten.
- Tegelijkertijd start nu hun teamgenoot aan de overkant met naar het midden rennen.
- In het doorgeefvak wordt het hoedje doorgegeven aan de teamgenoot.
- De teamgenoot rent vervolgens door naar de overkant.
- De volgende rent nu met het voorwerp naar het midden en geeft deze over. Zo gaat het spel door.
- Het spel stopt als iedereen uit het team terug is op de startplek.
- Speel dit spel minimaal 2 keer.

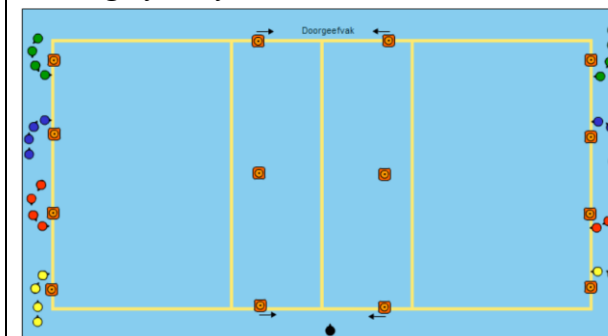
Kern 1

“Doorgeef-estafette”

- Het voorwerp MOET in het doorgeefvak gegeven worden, anders kan het team geen kans meer maken om te winnen).
- Aan de overkant wordt het voorwerp doorgegeven aan de volgende in de rij.
- Als iedereen terug is op de startplek, moet het team zo snel mogelijk gaan zitten op de grond.

Kern 1

“Doorgeef-estafette”



- Vier pionnen op de korte zijde aan beide kanten van de zaal (recht tegenover elkaar)
- Zet twee pionnen op 2m van de middellijn (op beide zijlijnen en in het midden) → dit is het doorgeefvak
- Bij een tekort aan pionnen kan ook de ruimte tussen de 3M lijnen gebruikt worden als doorgeefvak.
- Vier teams: per team verdeeld over de twee tegenover elkaar staande pionnen

Kern 2 (20 minuten)

“Wipe-out 2”

Het doel van het spel is om als renner zoveel mogelijk punten te scoren door van mat naar mat te rennen (over de korte zijde) zonder geraakt te worden door een bal. Als gooier probeer je dit te voorkomen.

- De gooiers proberen zoveel mogelijk overstekende leerlingen af te gooien.
 - Rood en groen mogen alle overstekende leerlingen af gooien!
- Op het teken van de leraar starten de renners met oversteken
- De renners proberen zoveel mogelijk punten te scoren door veilig het matje op de overkant te bereiken.
- Zij zijn vrij als ze op de mat staan (mag met 1 voet)
- Een renner loopt terug naar het beginmatje door achter de banken (eigen helft) langs te lopen
- Na 4/5 minuten stopt de ronde. De renners tellen alle individuele punten bij elkaar op.
- De leraar noteert deze punten.
- Speel 4 rondes van 4/5 minuten.

Welk team heeft aan het einde de meeste punten gescoord als renners?

Kern 2

“Wipe-out 2”

Regels voor gooiers:

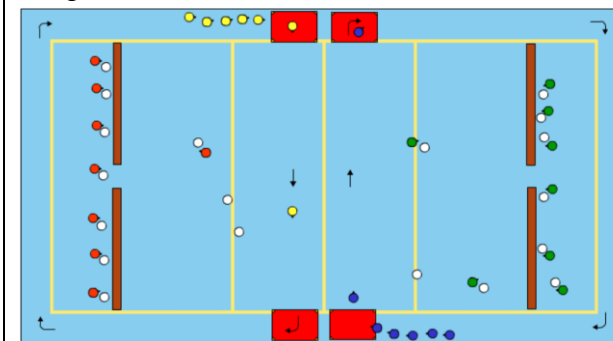
- Gooien mag alleen van achter de banken.
- Ballen rapen mag wel in het veld
 - Lopers mogen hierbij niet gehinderd worden

Regels voor renners:

- Er mag maar 1 renner per keer oversteken
- De volgende mag pas starten zodra de voorganger op de mat is!
- **De rij heeft een vaste volgorde:** iedereen moet ten alle tijden voor en achter dezelfde persoon lopen.
 - Anders tellen punten niet!
 - Dit kan ervoor zorgen dat een renner soms moet wachten als hij eerder terug is bij de startmat dan zijn voorganger
- **Afgegooid = door rennen!** De volgende kan pas starten als ook een afgegooid leerling op de mat is.
- 1 punt = de mat aan de overkant halen zonder geraakt te worden door een bal
- Zelf onthouden

Kern 2

“Wipe-out 2”



- Twee banken op 2m van de achterlijn aan beide kanten van de zaal
- Vier teams: rood (links) en groen (rechts) zijn gooiers. Geel/wit (links / boven) en blauw (rechts / onder) zijn renners. Zij staan opgesteld in een rijtje.
- Rood en groen hebben beide 12 foamballen (indien aanwezig, meer, of het maximale aantal foamballen dat aanwezig is).

Les 18 "Sporten op tempo 2"

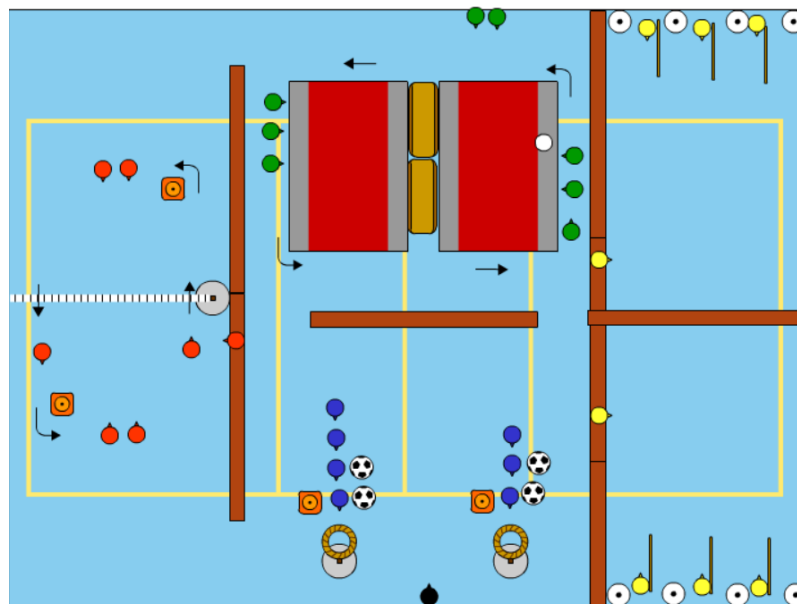
Benodigdheden

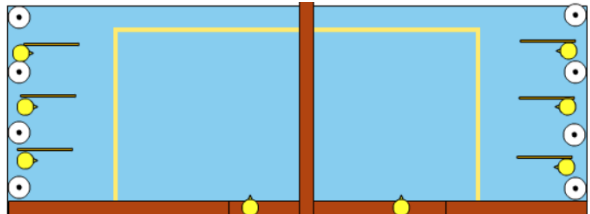
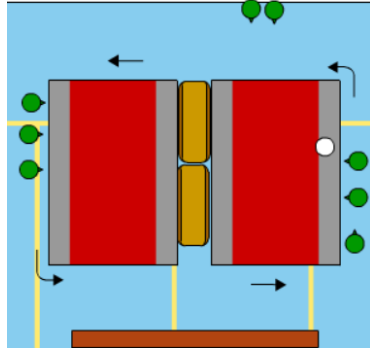
- 8 badminton paaltjes
- 6 meterstokken/hockeysticks
- 8 a 10 ringen
- 2 zijpalen badminton
- 1 badminton net
- 8 badminton rackets
- 2 pylonen
- 2 korfbalpalen
- 4 korfbalballen
- 2 dikke matten
- 2 kasten
- 1 fitnessbal

Doel van de les

In deze les komen vier actieve spelletjes aan bod. Het is de bedoeling dat ze zo snel mogelijk spelen en intensief bezig zijn. Het zijn allemaal spelletjes waarbij het om tempo draait, let je even niet op zal je af gaan. Het is belangrijk dat de leerlingen intensief bezig zijn en goed blijven opletten.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) Deze les staat in het teken van tempo sporten, snel spelen en goed opletten.</p> <p>Vak 1: Ringhockey De leerlingen proberen door de ring te schuiven met een stok te scoren bij de tegenstander in een van de 3 doeltjes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wanneer er wordt gescoord moet de betreffende leerling er uit en komt er een nieuwe leerling in het spel. • Laat de leerlingen zelf het spel reguleren. <p>Vak 2: Groot tafeltennis De leerlingen spelen met een grote fitnessbal rond de tafel. Het is de bedoeling dat ze snel door spelen en veel beurten maken. Wanneer je de bal niet goed raakt ben je even af.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je de bal gespeeld loop je direct om naar je nieuwe helft. • Het spel is afgelopen wanneer er twee leerlingen over blijven, dit zijn de <u>winnaars!</u> <p>Tijd over: start het spel opnieuw op.</p>	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8-10 minuten per ronde (gelijk aantal minuten) <p>Vak 1: Ringhockey</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen tot de middenlijn. • Onder de bank door schuiven. • Stok niet boven knie uit zwaaien. • Eerlijk spelen zelf snel wisselen. <p>Vak 2: Groot tafeltennis</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal moet in 1 keer over de kast. • De bal mag 1 keer stuiteren op het vak waarvan hij geslagen moet worden. 	<p>Kern Deze les zal in <u>vier vakken</u> opgedeeld zijn.</p> <p>Vak 1: Ringhockey</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 doeltjes d.m.v. witte badminton paaltjes. • 1 bank in het midden: daar onderdoor spelen • Leerlingen laten wachten op een zij bank • Stok laten liggen als je af bent en snel door wisselen  <p>Vak 2: Groot tafeltennis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wachtende leerlingen aan de kant tegen de muur. • Matten altijd tegen de kast aanschuiven. 

Vak 3: Badminton rond het net

De leerlingen spelen badminton rond het net, wanneer je de shuttle geslagen hebt moet je rennen naar de andere kant van het net en sla je de shuttle wanneer jij weer aan de beurt bent.

- Eerst om de pylon en daarna de shuttle terug slaan
- Blijf in de zelfde volgorde van het rijtje spelen.
- Ben je af, even aan de zijkant wachten en actief controleren of de leerlingen rond de pylon lopen, zo niet: af!

Vak 4: Korfbal shoot-out

De leerlingen maken twee rijtjes, de voorste twee leerlingen hebben een korfbal en proberen daarna te scoren, is de gene achter jou eerder met scoren ben je even af. De bedoeling is dat ze snel spelen.

- Wanneer de eerste heeft gegooid mag de tweede direct daarna.
- Scoor je eerder dan de gene voor jou, is die af.
- Als je hebt gescoord wordt de bal doorgegeven aan de eerst volgende in de rij.
- Ben je af: actief controleren wie er eerder scoort.

Vak 3: Badminton rond het net

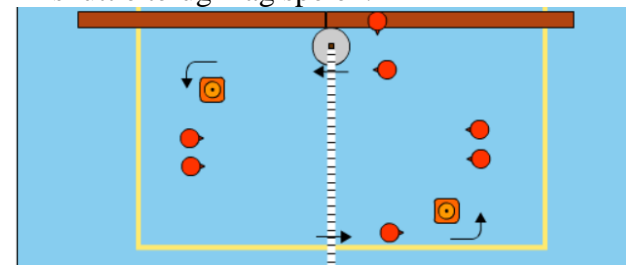
- Aan beide kanten van het net staat een rijtje leerlingen.
- Als je vooraan staat moet je de shuttle slaan.
- Mis je de shuttle dan ben je af, even wachten tot er opnieuw opgestart wordt.
- Rennen naar de andere kant van het net
- Eerst om de pylon dan klaar staan voor de shuttle.

Vak 4: Korfbal shoot-out

- Snel spelen en goed mikken
- Laat je niet gek maken
- Gooi je mis: snel je bal pakken en opnieuw proberen.

Vak 3: Badminton rond het net

- Doe de zijkanten van het net iets naar binnen zodat de leerlingen hier onder het net door kunnen rennen.
- Zet het veld met pylonen af.
- Loop eerst om de pylon heen voordat je de shuttle terug mag spelen.



Vak 4: Korfbal shoot-out

- Maak twee situaties, beide groepjes 1 korfbalpaal en 2 korfbalballen.
- Gooien richting de muur/wand.



Les 19 "Insanity"

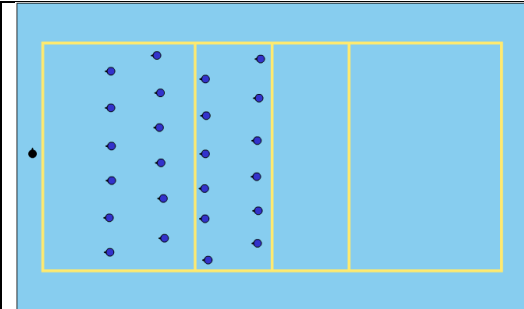
Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5 minuten) <i>“Kruiwagen naar de overkant”</i> Het doel van deze oefening is om de leerlingen enthousiast maken d.m.v. van samenwerking en het werken met een competitie vorm. De bedoeling is dat ze in een tweetal zo snel mogelijk naar de overkant en weer terug gaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er worden tweetallen gemaakt • 1 gaat op de handen naar de overkant, de ander houdt de voeten van deze persoon vast. • Op het beginsignaal beginnen de eerste kruiwagens naar de overkant te lopen. • Aan de overkant wisselt de kruiwagen en de looper, nu ga je direct weer terug • Als je met je tweetal weer terug bent ga je zo snel mogelijk op de grond zitten. • Wie als eerste zit, heeft gewonnen. • Dit doe je drie keer. 	<p>Inleiding <i>“Planking naar de overkant”</i> Let bij de instructie op de houding van de leerlingen.</p>	<p>Inleiding <i>“Planking naar de overkant”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test vooraf de geluidsinstallatie • De leerlingen verdelen zich over de lange zijde in tweetallen • Eventueel kan hierbij ook muziek opgezet worden
<p>Kern 1 (15 minuten) <i>“Bewegen op muziek”</i> Het doel is op muziek verschillende oefeningen doen die te maken hebben met conditie, kracht en stretching.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op de muziek wordt eerst een ‘warming up gegeven en vervolgens wordt er gerekt en gestrekt. 	<p>Kern 1 <i>“Bewegen op muziek”</i> Warming up</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rennen op de plek > 20 seconden. • Schouders rollen naar achter/voren > 4x naar voren, 4x naar achteren. • Rollen van het hoofd naar rechts en naar links > beide kanten 2x. 	<p>Kern 1 <i>“Bewegen op muziek”</i></p>

- Op de muziek worden verschillende conditie en kracht oefeningen gedaan.

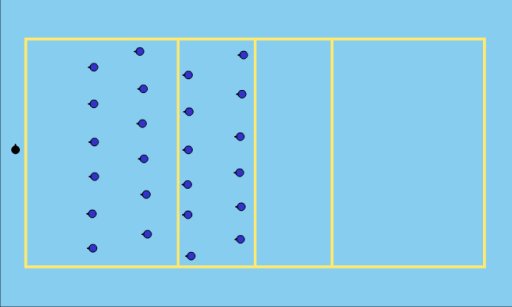
- Stretchen van de rug naar rechts/links > beide kanten 2x.
- Neus naar de knie en enkel vasthouden, rechts en links > beide kanten 2x.
- Heupen losdraaien, rechtsom en linksom. > beide kanten 2x.
- Armen zwaaien naar voren, armen zwaaien naar achteren > 4x naar voren, 4x naar achteren.
- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Adem in, armen omhoog. Adem uit, armen omlaag. > 4x.

Kracht en conditie

- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Squats > 2x 10
- Squat + kick naar voren > 2x 10
- Squats beneden vasthouden > 20 seconden
- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Kneep-up rechts/links > 20x rechts, 20x links.
- Boksen voor/zij > 30 sec voor, 30 sec zij.
- Armen strekken, rondjes draaien naar voren/achter > 30 sec voor, 30 sec achter.
- Rennen op de plek > 20 seconden.
- Opdrukken op de knieën/voeten > 2x 10
- Planking > 2x 30 sec.
- Rennen op de plek > 20 seconden.



- De leerlingen staan verspreid door de zaal met hun gezicht naar de lesgever toe.
- Tussen de oefeningen door blijven de leerlingen bewegen op hun plek

<p>Kern 2 (15 minuten) <i>“Tabata song”</i> Het doel is om de leerlingen kennis te laten maken met een high intensity interval training. Dit zijn bestaande liedjes waarbij je 4 verschillende oefeningen kunt doen in één liedje. Dit houdt in: 20 seconden werken, 10 seconden rust. 4 verschillende oefeningen, 2 rondes. Totaal is dit een workout van 4 minuten. Na een korte terugkoppeling naar de vorige keer herhaal je de oefeningen die toen zijn bedacht, dit is de eerste ronde. De tweede ronde mogen de leerlingen weer zelf bedenken</p>	<p>Kern 2 <i>“Tabata song”</i> Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afhankelijk wat de vorige keer bedacht is. <p>Groep bedenkt een oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De groep wordt in vier groepen gedeeld. • Ze krijgen de tijd om één oefening te bedenken. • Elk groepje krijgt een nummer van 1 tot en met 4 en laat de bedachte oefening zien. • Er wordt een tabata song opgezet en de oefeningen worden samen op de muziek uitgevoerd. 	<p>Kern 2 <i>“Tabata song”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Geef vooraf duidelijk aan hoe lang de leerlingen de oefening moeten doen en hoe lang ze rust hebben tussen de oefeningen
<p>Cooling down (2 minuten) Doel is om tot rust te komen en de les samen af te sluiten</p>	<p>Cooling down</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adem in, armen omhoog. Adem uit, armen omlaag. > 4x. • Schouders losmaken > 4x naar voren, 4x naar achteren. • Hoofd ronddraaien > beide kanten 4x. • Adem in, armen omhoog. Adem uit, armen omlaag > 4x. 	<p>Cooling down Rustig liedje opzetten, bijvoorbeeld Ed Sheeran, Shape of you</p>

Les 20 “Spellenles 2”

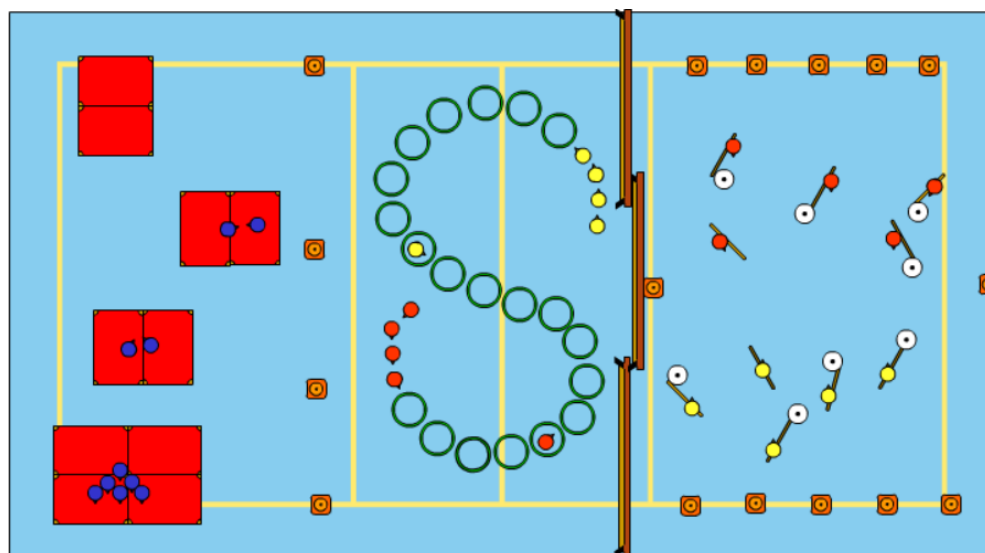
Benodigheden

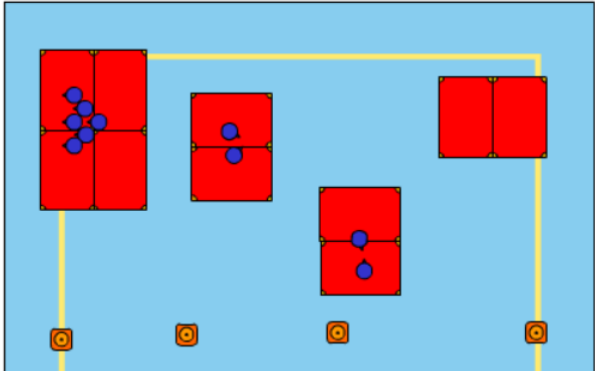
- 10 turnmatjes (minimaal)
- 15 kijkwijzers voor Acrogym
- 20 hoepels (anders zoveel mogelijk)
- 10 pionnen
- 10 stokken
- 6 – 10 ringen (foamballen bij afwezigheid van ringen)
- Minimaal 3 banken

Doel van de les

Tijdens deze les zullen leerlingen meer aan het denken worden gezet. Elke activiteit vergt denkvermogen waarbij de leerlingen alleen of samen tot een eindresultaat moeten komen. Deze les zal minder intensief zijn dan de voorgaande lessen.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (30 minuten) In deze les staat cognitieve uitdaging in teams centraal. Tijdens de wisselingen mag er telkens 1 acro oefening voorgedaan worden. Houd verder de wisseltijd zo kort mogelijk.</p> <p>Vak 1: Acrogym Het doel van acrogym is om bij de leerlingen aanspraak te doen op het denkvermogen. Zij moeten ervoor zorgen dat ze samen tot een eindresultaat komen. De onderdelen moeten uitgevoerd worden aan de hand van kijkwijzers.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen starten zelfstandig met het uitvoeren van de kijkwijzers. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ze zijn vrij om te kiezen welke van de onderdelen ze willen uitvoeren • Alle leerlingen moeten bezig zijn met het uitvoeren van het onderdeel. • De kijkwijzers geven aan hoeveel personen bezig kunnen zijn met een onderdeel. 	<p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 minuten per ronde (gelijk aantal minuten) <p>Vak 1: Acrogym</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schoenen uit! • Op de rug staan → tussen schouderbladen en/of heupen. • Afstappen moet rustig! <u>Niet springen.</u> 	<p>Kern Deze les zal in drie vakken opgedeeld zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het enige vak wat goed afgebakend moet zijn, is het ringhockey. Tussen Acrogym en Steen, papier, schaar, zijn pionnen voldoende. <p>Vak 1: Acrogym</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 3x 2 matjes • 1x 4 matjes • Leerlingen mogen matjes verschuiven • Alle leerlingen in dit vak werken met elkaar samen, er worden geen vaste groepen gevormd.

Vak 2: Steen, papier, schaar

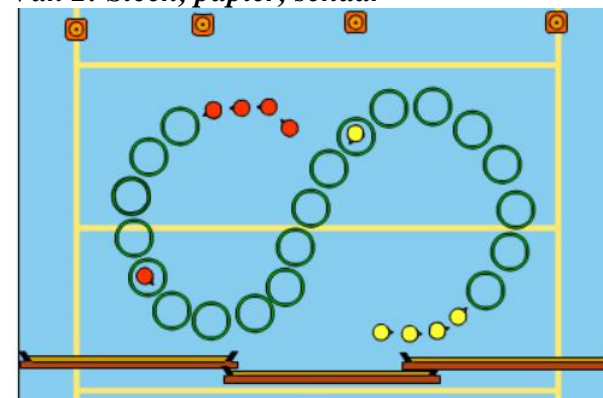
Het doel van het spel is om als eerste de voorbij de starthoepel van de tegenstander te komen door te winnen met steen, papier, schaar. Zodra eentje af is, moet de volgende zo snel mogelijk starten.

- Het spel start op teken van één van de leerlingen.
- De eerste leerlingen van de teams springen met 2 benen tegelijk van hoepel naar hoepel totdat ze elkaar tegenkomen.
 - Er wordt een potje steen, papier, schaar gespeeld.
 - De winnaar mag door springen.
 - De verliezer stapt uit de hoepels en sluit achteraan zijn team aan.
 - Op het moment van uitstappen, start de volgende van het team met springen.
- Telkens als leerlingen een tegenstander tegenkomen, doen zij een potje steen, papier, schaar.
- Dit gaat net zo lang door totdat een leerling de overkant weet te bereiken.
- Dit team wint het spel.
- Als er tijd over is, start het spel opnieuw.

Vak 2: Steen, papier, schaar

- Er is een vaste volgorde. Er wordt dus niet ingehaald.

Vak 2: Steen, papier, schaar



- 20 hoepels in een S-vorm (zigzaggend) in 1 lijn door het vak.
- 2 teams. Beide teams starten aan een uiteinde van de hoepellijn.
 - Eén team krijgt een lintje om.

Vak 3: Ringhockey

Het doel van het spel is om met de ring de pionnen van de tegenstander omver te schieten.

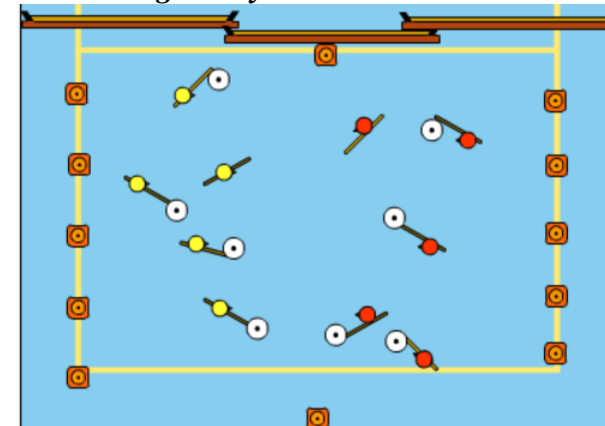
- Het spel start op teken van één van de leerlingen.
- De leerlingen proberen met een stok om de ring over de grond richting de pionnen van de tegenstander te schuiven.
 - Indien er geen ringen zijn, kan er gebruik gemaakt worden van foamballen.
- Als een pion om is, wordt deze aan de kant gelegd.
- Zijn alle pionnen van één team om, dan stopt het spel.
- Het team met nog overeind staande pionnen wint.
- Is de tijd om, maar staan aan beide kanten nog pionnen overeind, dan wint het team dat de meeste pionnen nog heeft staan.

Indien er nog tijd over is, kan het spel opnieuw gestart worden

Vak 3: Ringhockey

- Stok met 2 handen vast
- Stok blijft onder de heupen (net als bij unihockey)
- De ring moet over de grond schuiven
- De ring mag alleen gestopt worden met de stok.
- Houdt een leerling de ring opzettelijk tegen met de voet, dan moet er een pion omgelegd worden.

Vak 3: Ringhockey



- 5 pionnen op de kop op de korte lijn van het speelveld
- De leerlingen verdeeld in twee teams. De middellijn van het speelveld is de scheidslijn.
 - Bij gebrek aan een middellijn: zet twee pionnen neer aan de zijkant van het veld om een scheidslijn aan te duiden.

Les 21 “Boksen”

Benodigheden

- 30 paar bokshandschoenen
- Minimaal 15 springtouwen
- 60 knijpers

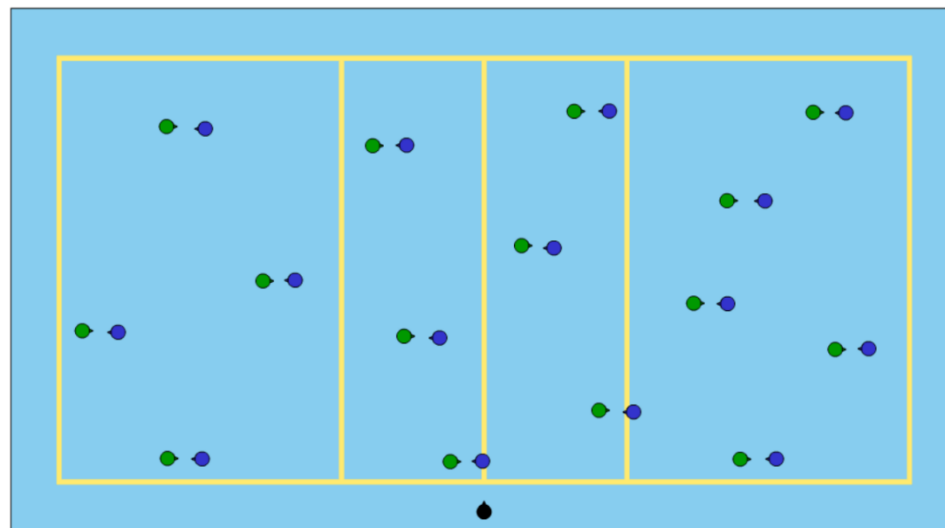
Doel van de les

Het doel van deze les is om de leerlingen kennis te laten maken met de beginselen van boksen. Hier hoort ook een stukje conditie bij in de vorm van een warming-up. De leerlingen zullen de voorste directe, het dubbel blok leren en snel leren om met elkaar een boks spelletje te spelen. Door veel te wisselen wordt het een intensieve les.

Bron

Schijvenaars, J. (2007) Boksen in het Voortgezet Onderwijs(3) *Lichamelijke Opvoeding*, 2, 32-36

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (10-15 minuten) <i>“Warming-up”</i> Het doel om warm te worden en met behulp van spelletjes om kennis te maken met het respect binnen boksen. <u>Ieder voor zich</u> (5 min) Looppas rond de zaal. Op teken van docent gaan de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opdrukken • Crunches • ½ groep touwtje springen, de rest sprintjes trekken, daarna wisselen. <p><u>Tweetallen</u> (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schouder tikkertje, leerling 1 mag tikken en leerling 2 probeert het tikken te voorkomen door weg te bewegen, maximaal 1 stap verzetten, na 2 minuten wisselen van functie • Knijperroof, ieder doet 2 knijpers op zijn shirt, probeer de knijpers bij de ander te jatten, lukt dit doe je nieuwe knijper ook op je shirt. 	<p>Inleiding <i>“Warming-up”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Controleer tijdens de inleiding of leerlingen verantwoordelijk met elkaar de spelletjes kunnen doen. ○ Bij knijperroof en schoudertikkertje beginnen de leerlingen met de handen op de heupen. Daar vandaan begint het spel en is de uitgangshouding. ○ Knijpers op de voorkant van de schouders knijpen, de gejatte knijpers mogen ze overal plaatsen. 	<p>Inleiding <i>“Warming-up”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik de lijnen van de zaal • Leg in het midden minimaal 15 springtouwen klaar.

<p>Kern (15 minuten) <i>“Boksen”</i> Het doel is dat de leerlingen kennismaken met het boksen en het respect binnen het boksen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle leerlingen doen handschoenen aan en gaan met het gezicht naar de leraar staan. • Bokshouding aanleren en uitleggen van respect naar elkaar (1-2 min). <ul style="list-style-type: none"> ○ Shake hands: eze doen ze wanneer ze een nieuwe partner uitzoeken en weg gaan bij de oude. • De leraar oefent droog de voorste directe met de klas (±2 min). • De leerlingen gaan in tweetallen oefenen in de handschoen die naast het lichaam is geplaatst. • De leraar oefent droog het dubbel blok met de klas (±2 min). • De leerlingen gaan in tweetallen oefenen. <ul style="list-style-type: none"> ○ Als ‘verdediger’ een dubbel blok zet, dan mag de ‘aanvaller’ de voorste directe plaatsen. • Voorste directe met inseinen <ul style="list-style-type: none"> ○ ‘Aanvallende’ leerling seint in → de verdediger zet een blok → aanvaller stoot op het blok. ○ Gaat dit goed? Dan verbaal inseinen. De aanvaller roept: DIRECT. 	<p>Kern <i>“Boksen”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Houd rekening met elkaar!</u> • LET OP: zacht stoten, hard stoten is niet voor school!! <p><u>Bokshouding:</u> Als de leraar ‘BOKS’ zegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen hoog, voorste hand net aan de buitenkant voor je gezicht, achterste hand tegen je wang aan. • Ellebogen beschermen zijkanten van het lichaam. <p><u>Voorste directe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak stoot met je voorste vuist. • Draai je vuist zodat je handrug naar het plafond is. • Haal je hand direct weer terug naar de bokshouding. <p><u>Inseinen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Achterste hand kort weg van je hoofd, weer terug en dan stoten. <p><u>Dubbel blok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuisten tegen je voorhoofd en ellebogen naar de navel. • Kijk tussen de handen door. • Meebewegen met de stoot naar achter, anders krijg je hoofdpijn! 	<p>Kern <i>“Boksen”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd korte spel rondes aan, 30 sec en dan wisselen. • Veel functie wissels en veel partner wissels. Zodat ze echt leren aan te passen aan de ander!!! • Laat leerlingen die het spannend vinden altijd de stap ervoor uitvoeren. • Vinden ze op het hoofd te spannend: wijk uit naar de buik. • Als leerlingen geen rekening houden met elkaar: terug naar de inleidende spellen!
--	---	--

<p>Eindspel (5 minuten) <i>“Voorste directe spel”</i> Voorste directe spel met 1 aanvaller en 1 verdediger. Leerlingen mogen ook kiezen voor het voorste directe spel met 1 aanvaller en 1 verdediger met inseinen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen spelen korte rondjes met elkaar. • Er wordt niet meer ingeseind, MAAR er wordt voorzichtig gestoten: altijd aanpassen naar de verdedigende kwaliteiten van je tegenstander!! 	<p>Eindspel <i>“Voorste directe spel”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Het gebied waarin ze boksen is de voorkant van het hoofd en de buik. • Wanneer leerlingen heel goed kunnen spelen: laat ze eerst met counter spelen, dus er mag 1 stoot terug gegeven worden na dat de aanvaller 1 stoot heeft gegeven. 	<p>Eindspel <i>“Voorste directe spel”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korte spelrondjes. • NOOIT!! Met punten werken bij boksen! • Er is geen winnaar aan het einde van de les. • Veel partner wissels.
---	--	--

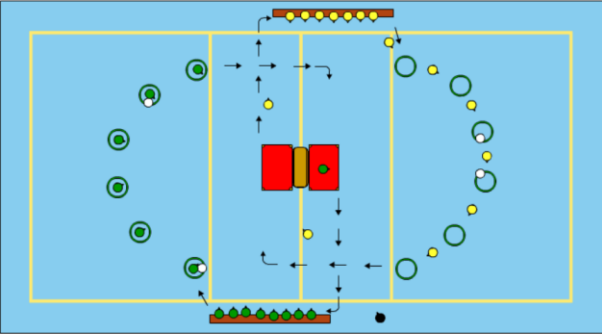
Les 22 “Chaosport”

Benodigdheden

- 2 baskets
- 2 kasten
- 2 matjes
- 12 hoepels
- 15 lintjes (1 kleur: genoeg voor de helft van de klas)
- 6 foamballen
- 1 basketbal
- 1 voetbal
- 12 hockeysticks
- 1 unihockeybal
- 4 banken

Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen de gehele les veel aan het bewegen zijn. De spellen zijn zo ingericht dat de leerlingen in georganiseerde chaos terecht komen en van hieruit op tempo moeten proberen te scoren bij de tegenstanders tijdens chaosbal en Olympia.

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern 1 (20 min) <i>“Chaosbal”</i></p> <p>Het doel van het spel is om zo vaak mogelijk de kant van de kast van de tegenstander te raken en daarmee de tegenstanders zoveel mogelijk te laten rennen en chaos te creëren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het spel start zodra de leerkracht 2 ballen naar elk team gooit. <ul style="list-style-type: none"> ○ Zodra de klas het spel doorheeft, gooit de leraar nog twee ballen in het spel. • De leerlingen moeten vanuit de hoepel proberen de bal tegen de kast aan te gooien. • De keeper probeert de ballen tegen te houden. • Zodra de goal geraakt wordt, moet de keeper van het matje af schuift het hele team een plekje door. <ul style="list-style-type: none"> ○ De eerste uit de hoepel komt op de mat, in de hoepels wordt doorgeschoven en de eerste op de bank komt in het spel. ○ Elke goal is een punt. ○ De leraar houdt dit bij met een scorebord. • Het team met de meeste punten wint. <p>Het spel wordt twee keer 7 minuten gespeeld.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het tweede spel start direct met 6 ballen. 	<p>Kern 1 (20 min) <i>“Chaosbal”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Er is één vaste volgorde van doorschuiven. • Een team blijft net zo lang op de plek totdat de kant van de kast geraakt wordt • De kast moet de voorkant van de kast raken (zijkant(en) tellen niet) <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij onenigheid geeft de leraar aan of het een punt is of niet. • <u>Gooien alleen vanuit de hoepel, anders telt het niet!</u> • Ook als er even geen keeper staat, mag er gescoord worden → dat is de chaos <ul style="list-style-type: none"> ○ De eerstvolgende moet direct doorrennen en mag niet houden. Er moet dus goed opgelet worden. 	<p>Kern 1 <i>“Chaosbal”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 kast op de middellijn, met de lijn mee. De brede kant van de kast is “de goal”. • Aan beide kanten ligt er een matje voor • 6/7 hoepels liggen in een halve cirkel aan beide kanten van de zaal. <ul style="list-style-type: none"> ○ Tussen de 3M lijn en achterlijn ○ Tussen de middellijn en 3M lijn mogen geen hoepels liggen ○ 5 of 6 afhankelijk van de ruimte en het aantal aanwezige hoepels • Twee teams (bijv. groen en geel) • Let op: als groen aan de linkerkant van de zaal in de hoepels staat, dan staat de keeper dus aan de rechterkant van de kast

Kern 2 (10 min)

“Olympia”

Het doel van het spel is om binnen de tijd te scoren bij de tegenstander met het spel waarvan een bal het veld in wordt gerold. Een bal wordt pas gerold als iedereen de eigen muur aangetikt heeft.

- De leraar dobbelt met een dobbelsteen of noemt een getal van 1 t/m 6.
- Het juiste aantal leerlingen vooraan de bank rent naar de muur van de tegenstander, tikt deze, rent naar de eigen goal, tikt de muur aan en gaat klaarstaan in het veld.
- De leraar rolt een bal het veld in (basketbal, voetbal, unihockeybal of een foambal).
- De leerlingen moeten binnen de tijd scoren.
 - 1x1 of 2x2: 1 minuut
 - 3x3 t/m 5x5: 2 minuten
 - 6x6: 3 minuten
 - Scoren is 1 punt
- Wordt er niet binnen de tijd gescoord, dan is er geen punt te winnen.
- De bal gaat terug naar de leraar, de leerlingen sluiten achteraan aan op de bank en er wordt opnieuw gedobbeld of een getal geroepen.
- Het team met de meeste punten, wint.

Kern 2

“Olympia”

- De standaard regels zijn van toepassing.
- Fysiek contact geldt als een overtreding en zorgt voor een vrije bal.

Basketbal:

- Je mag niet lopen met de bal.
- Met 1 hand dribbelen.
- Scoren door de bal door de ring te gooien.

Voetbal:

- Houd de bal laag.
- Houd rekening met elkaar!
- Scoren door de bal tegen de voorkant van de kast te krijgen.

Unihockey:

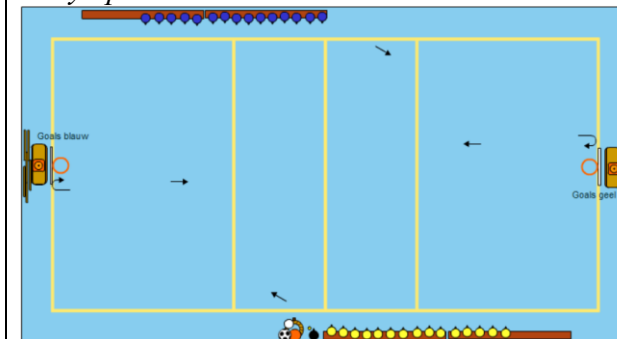
- Houd de stick met 2 handen vast.
- De stick moet onder de heupen blijven.
- Je mag niet op de stick van een ander slaan of met de stick tussen andermans benen.
- Scoren door de bal tegen de voorkant van de kast te krijgen.

Piontrefbal:

- Je mag niet lopen met de bal.
- Scoren van buiten de bucket.
- Scoren door met de foambal de pion te raken.

Kern 2

“Olympia”



- De basket naar beneden aan beide korte zijdes van de zaal
- 1 kast tegen de korte zijde onder de basket aan beide kanten van de zaal
- Een pion op beide kasten
- 6 unihockeysticks achter beide kasten.
- Twee teams: de teams zitten aan de eigen zijde op een bank)

Les 23 "Bootcamp"

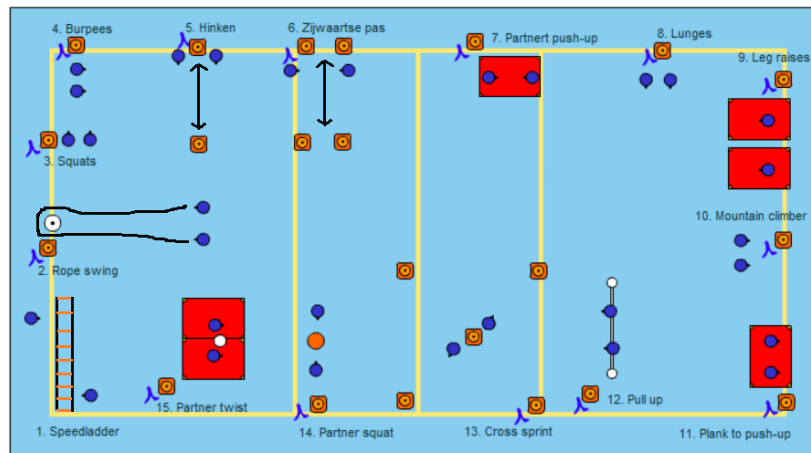
Benodigdheden

- Speedladder
- Touwtrektouw (dik touw)
- 1 volleybalpaal
- 26 pionnen (15 met een lintje erop, 11 voor afstanden)
- 6 matjes
- Rekstok (of klimrek)
- 1 medicinbal

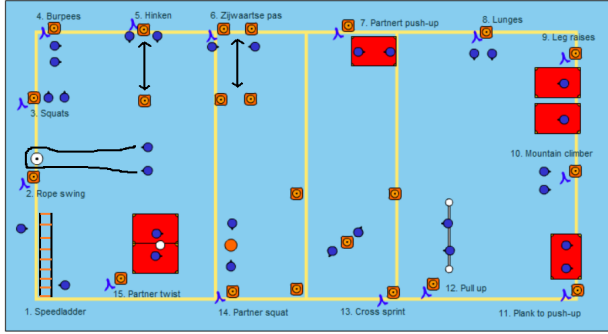
Doel van de les

Deze les is bedoeld om de leerlingen een indruk van het concept bootcamp te geven. Namelijk verschillende oefeningen om de spiergroepen te trainen in een snel tempo zonder hier veel materialen bij nodig te hebben. Doordat het in snel tempo gaat met weinig tijd voor pauze tussendoor, zullen de leerlingen flink vermoeid zijn aan het einde van deze les.

Totaalindeling van de zaal:



Materiaal	Hoe beginnen de leerlingen
1. Speedladder recht	1. Elk bij een uiteinde
2. Touw om een volleybalpaal	2. Naast elkaar
3. -	3. Naast elkaar
4. -	4. Naast elkaar
5. 2 pionnen ± 5m uit elkaar	5. Elk aan een zijde van de pion
6. 2 pionnen ± 5m uit elkaar	6. Tegenover elkaar
7. 1 matje	7. Tegenover elkaar
8. -	8. Naast elkaar
9. 2 matjes naast elkaar	9. Naast elkaar
10. -	10. Naast elkaar
11. 1 matje	11. Naast elkaar
12. 1 rekstok	12. Naast elkaar
13. 4 pionnen, ± 4m uit elkaar 1 pion in het midden	13. Tegenover elkaar (let op botsingen)
14. 1 medicinbal	14. Tegenover elkaar
15. 2 matjes	15. Naast elkaar

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Bootcamp”</i></p> <p>Het doel van de bootcamp is om de spieren van de leerlingen te trainen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen starten op het teken van de leraar. • Alle leerlingen zijn altijd tegelijk of samen met een oefening bezig. • Elk stationnetje duurt 50 seconden. <ul style="list-style-type: none"> ○ De leerlingen hebben 10 seconden om door te gaan naar het volgende stationnetje en klaar te gaan staan om te beginnen. • Als de leerlingen alle 15 stationnetjes gehad hebben zitten er 15 minuten op en hebben zij 5 minuten pauze. • Tijdens de pauze wordt er een reactiespel gedaan. <ul style="list-style-type: none"> ○ De leraar roept een kleur en de leerlingen moeten zo snel mogelijk de hand of voet op een lijn of voorwerp krijgen van de juiste kleur. <p><u>N.B.:</u> <u>Op de kijkwijzers staat aangegeven voor welke spiergroep de oefening is en ook hoe deze uitgevoerd moet worden!</u></p>	<p>Kern <i>“Bootcamp”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ladder in voorligsteun 2. Rope Swing (samen) 3. Squats 4. Burpees 5. Hinken 6. Zijwaartse pas 7. Partner push-up (samen) 8. Lunges 9. Leg raises 10. Mountain climber 11. Plank to push-up 12. Pull up 13. Cross sprint (samen) 14. Partner squat (samen) 15. Partner twist (samen) <ul style="list-style-type: none"> • Let goed op de juiste houding bij de uitvoering van de onderdelen 	<p>Kern <i>“Bootcamp”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Er worden 15 stationnetjes neergezet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dubbelen situaties waar de leerlingen niet samen hoeven te werken. ○ Bij elk stationnetje ligt een kijkwijzer ○ Bij een gebrek aan matjes, hoeven er voor de onderdelen met push-ups geen matjes gebruikt te worden. • De klas wordt verdeeld in tweetallen. De tweetallen gaan tegelijkertijd aan de slag. • Elk tweetal start bij een andere stationnetje. • <u>De looproute wordt aangegeven met nummers van de stationnetjes!</u>

Les 24 “Boksen 2”

Benodigheden

- 30 paar bokshandschoenen
- Minimaal 15 springtouwen
- 60 knijpers

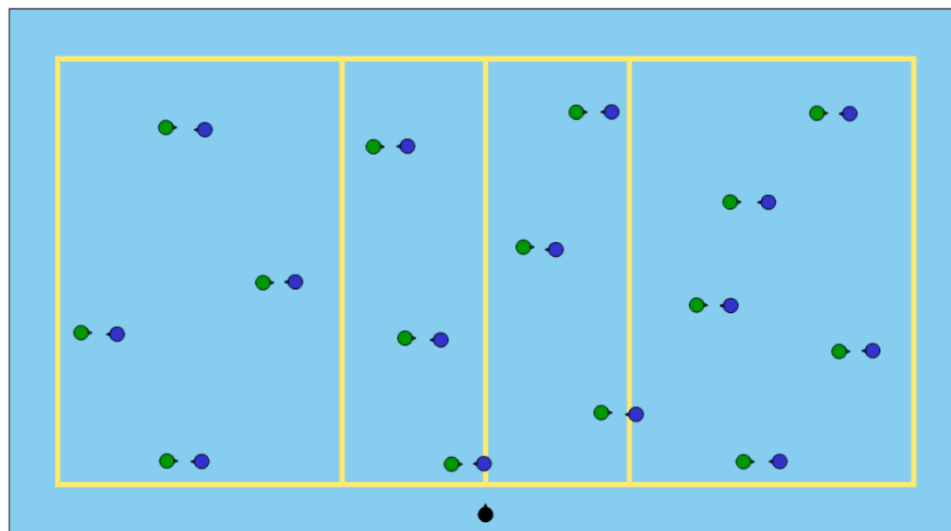
Doel van de les

Het doel van deze les is om de leerlingen kennis te laten maken met de beginselen van boksen. Hier hoort ook een stukje conditie bij in de vorm van een warming-up. De leerlingen zullen de voorste directe, het dubbel blok leren en snel leren om met elkaar een boks spelletje te spelen. Door veel te wisselen wordt het een intensieve les.

Bron

Schijvenaars, J. (2007) Boksen in het Voortgezet Onderwijs(3) *Lichamelijke Opvoeding*, 2, 32-36

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (15 minuten) <i>“Warming-up”</i> <u>Ieder voor zich</u> (5 min) Looppas rond de zaal. Op teken van docent gaan de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opdrukken • Crunches • ½ groep touwtje springen, de rest sprintjes trekken, daarna wisselen. <p><u>Tweetallen</u> (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knijperroof, ieder doet 2 knijpers op zijn shirt, probeer de knijpers bij de ander te jatten, lukt dit doe je nieuwe knijper ook op je shirt. 	<p>Inleiding <i>“Warming-up”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Controleer tijdens de inleiding of leerlingen verantwoordelijk met elkaar de spelletjes kunnen doen. • Bij knijperroof en schouderkikkertje beginnen de leerlingen met de handen op de heupen. Daar vandaan begint het spel en is de uitgangshouding. • Knijpers op de voorkant van de schouders knijpen, de gejatte knijpers mogen ze overal plaatsen. 	<p>Inleiding <i>“Warming-up”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik de lijnen van de zaal • Leg in het midden minimaal 15 springtouwen klaar.

<p>Kern (15 minuten) <i>“Boksen”</i> Het doel is om de kennismaking met boksen uit te breiden op basis van de vorige les.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle leerlingen doen handschoenen aan. • Ze starten direct met voorste directe spel. • De leraar oefent droog de voorste hoek met de klas (±2 min). • De leerlingen gaan in tweetallen oefenen in de handschoen die naast het lichaam is geplaatst. • De leraar oefent droog het enkel blok met de klas (±2 min). • De leerlingen gaan in tweetallen oefenen. • Als ‘verdediger’ een enkel blok zet, dan mag de ‘aanvaller’ de voorste hoek plaatsen. • Voorste hoek met inseinen: <ul style="list-style-type: none"> ○ ‘Aanvallende’ leerling seint in → de verdediger zet een blok → aanvaller stoot op het blok. ○ Gaat dit goed? Dan verbaal inseinen. De aanvaller roept: HOEK. • Wissel vaak van functie en wissel vaak van partner bij alle spelletjes! 	<p>Kern <i>“Boksen”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Houd rekening met elkaar!</u> • LET OP: zacht stoten, hard stoten is niet voor school!! <p><u>Voorste directe spel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 aanvaller en 1 verdediger. • Met inseinen. <p><u>Voorste hoek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak een kort cirkeltje vanaf bokshouding naar het ‘doel’ en elleboog hoog. • Draai je vuist met de handrug naar voren. • Haal je hand direct weer terug naar de bokshouding. • Stoot tegen de handrug. <p><u>Inseinen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Achterste hand kort weg van je hoofd, weer terug en dan stoten. <p><u>Enkel blok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaats je vuist (aan de kant waar de voorste hoek komt) tegen je slaap en klem je elleboog tegen je heup. • Kijk vooruit. • Meebewegen met de stoot naar de zijkant, anders krijg je hoofdpijn! 	<p>Kern <i>“Boksen”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • let weer op dat ze <u>rekening houden met elkaar!</u> • Houd korte spel rondes aan, 30 sec en dan wisselen. • Veel functie wissels en veel partner wissels. Zodat ze echt leren aan te passen aan de ander!!! • Laat leerlingen die het spannend vinden altijd de stap ervoor uitvoeren. • Vinden ze op het hoofd te spannend: wijk uit naar de buik.
--	---	---

<p>Eindspel (5 minuten) <i>“Voorste vuist spel”</i> Voorste vuist spel met 1 aanvaller en 1 verdediger met inseinen. Leerlingen mogen ook kiezen voor het voorste directe spel met 1 aanvaller en 1 verdediger met of zonder inseinen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen seinen in door ‘hoek’ of ‘directe te roepen zodat de verdediger weet wat er te wachten staat. • Leerlingen spelen korte rondjes met elkaar. Er wordt niet meer ingeseind, MAAR er wordt voorzichtig gestoten: altijd aanpassen naar de verdedigende kwaliteiten van je tegenstander!! 	<p>Eindspel <i>“Voorste vuist spel”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Het gebied waarin ze boksen is de voorkant van het hoofd en de buik. • Wanneer leerlingen heel goed kunnen spelen: laat ze eerst met counter spelen, dus er mag 1 stoot terug gegeven worden na dat de aanvaller 1 stoot heeft gegeven. • Gaat dit ook heel goed: dan naar voorste directe spel met 1 aanvaller en 1 verdediger. 	<p>Eindspel <i>“Voorste vuist spel”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korte spelrondjes. • NOOIT!! Met punten werken bij boksen! • Er is geen winnaar aan het einde van de les. • Veel partner wissels.
---	--	--

Inhaalles 'Winkel van Sinkel'

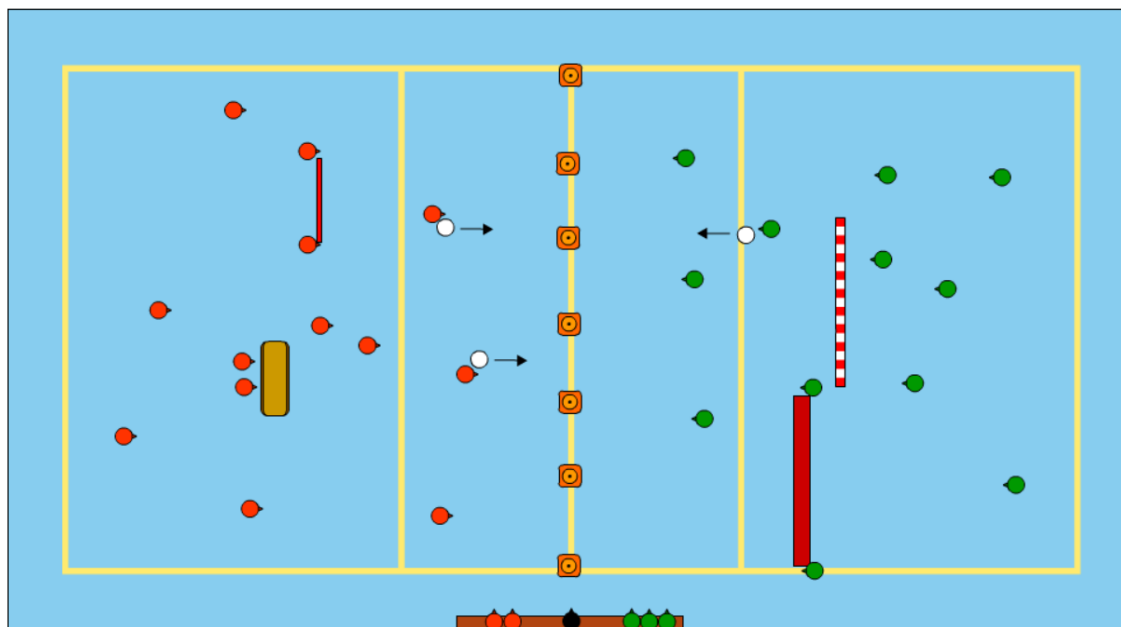
Benodigdheden

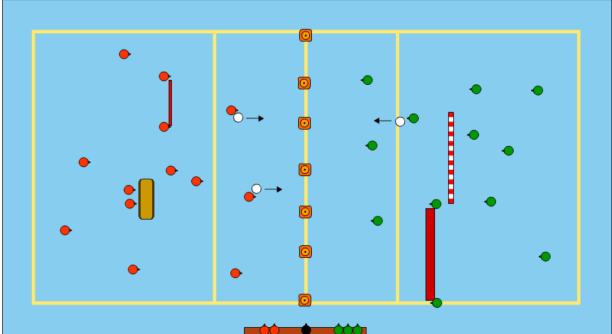
- 4 foamballen
- Al het materiaal wat beschikbaar is
- Dikke matten
- Kasten
- Doeltjes

Doel van de les

Het doel van deze les is dat leerlingen samenwerken en een leuke les hebben. Ze spelen trefbal op hoog tempo en wanneer ze leerlingen afgooien krijgen ze 'geld' waarmee ze onderdelen kunnen kopen om zichzelf te verdedigen. Een gezellige intensieve samenwerk les.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Winkel van Sinkel”</i></p> <p>Leerlingen spelen trefbal en kunnen voor elke leerling die ze afgooien ‘geld’ verdienen waarmee ze later materialen kunnen kopen. Het is de bedoeling dat de leerlingen op hoog tempo proberen andere leerlingen af te gooien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trefbal met twee teams zonder achtervak. • De leerlingen verdienen ‘geld’, voor elke leerling die ze afgooien, 1 tennisbal (o.i.d.). • Het winnen van een potje is 5 extra tennisballen waard. Het potje is afgelopen wanneer er of 5 minuten om zijn of • Aan het einde van elk potje mogen de teams 2 materialen kopen van hun verdiende ‘geld’. • Prijzenlijst is naar eigen inzicht te maken. Voorbeeld prijzen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kast 5 ○ Dikke mat 8 ○ Klein matje 2 ○ Korfbal paal 2 ○ Doeltje 3 ○ Etc. 	<p>Kern <i>“Winkel van Sinkel”</i></p> <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Af bij vangbal en geraakt worden door de bal. • Niet lopen met de bal. • Snel gooien niet de bal in je bezit houden. • Maximaal 2 materialen kopen per beurt. 	<p>Kern <i>“Winkel van Sinkel”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Twee teams. • Spelen tot aan de middenlijn. • Speel 5 minuten of tot dat één team allemaal af is. • Ben je af wachten op de bank. • Laat soms de prijzen fluctueren zodat het mindere team ook materialen kan kopen.

Inhaalles 'Net andere sporten'

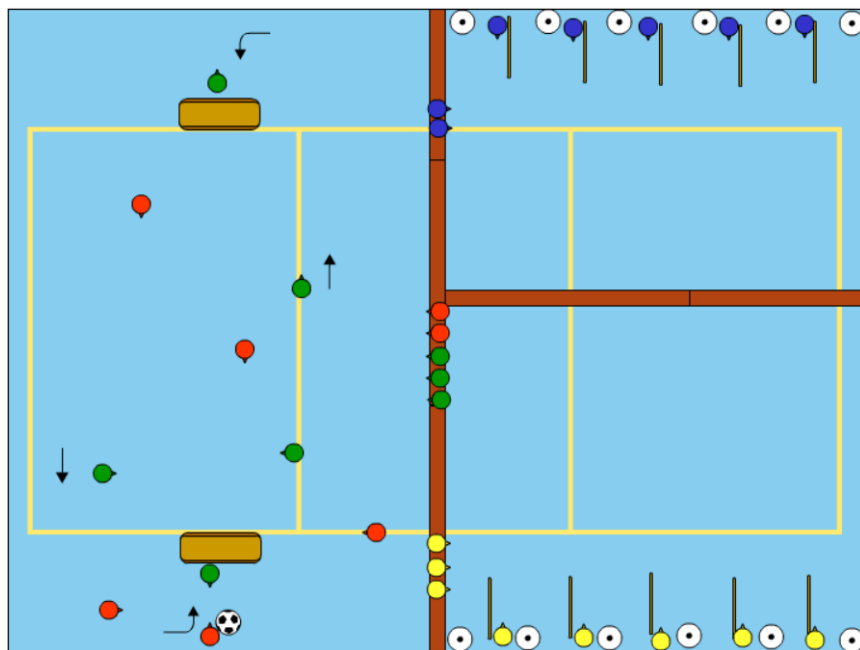
Benodigheden

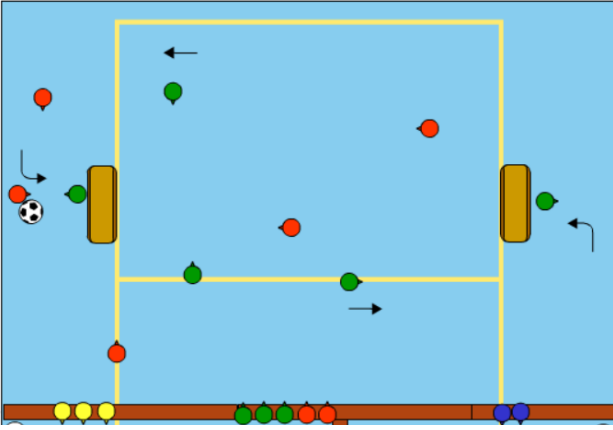
- 3 foamballen
- 3 banken
- 12 badminton paaltjes
- 10 ringen
- 2 doeltjes
- 1 voetbal

Doel van de les

In deze les is het de bedoeling dat de leerlingen actief mee doen aan ringhockey en voetbal. De leerlingen hebben een grote inleiding en daarna is het de bedoeling dat ze veel bewegen en snel door wisselen tijdens de spelletjes.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Inleiding (5-10 minuten) <i>'Iemand is 'm niemand is 'm met geheugen'</i> Afgooispel waarbij er 3 ballen in het veld zijn. Wanneer je afgegooid bent onthoud je de gene die jou heeft afgegooid. Wordt die persoon afgegooid mag jij er weer in.</p> <p>Kern (20-25 minuten) Het is de bedoeling dat leerlingen actief deelnemen aan voetbal en ringhockey, snel wisselen en snel spelen.</p> <p>Vak 1: Omgekeerd voetbal Leerlingen spelen 5x5 voetbal met wissels en scheidsrechters, waarbij de doeltjes naar buiten zijn gedraaid. De bedoeling is dat ze op hoog tempo spelen en alle kinderen er in betrekken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen die wachten functioneren als scheidsrechter. • Elk doelpunt is een punt. • Het spel eindigt wanneer de tijd om is. 	<p>Inleiding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goed kijken wie je af heeft gegooid. • Snel spelen en mee doen met het spel. <p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-15 minuten per ronde (gelijk aantal minuten) <p>Vak 1: Omgekeerd voetbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd de bal laag • Niet aan elkaar komen • <u>Luister</u> naar de scheidsrechter • Snel samenspelen • Veel acties maken <p>Scheidsrechterstaak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Score bijhouden • Zorgen voor snelle wissels • Opletten dat er eerlijk wordt gespeeld • Bal uit: bal voor de andere partij 	<p>Inleiding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na 5 min: wanneer de leerlingen af zijn wachten ze op de bank. <p>Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kern zal in twee vakken opgedeeld zijn. <p>Vak 1: Omgekeerd voetbal</p> 

Vak 2: Ringhockey

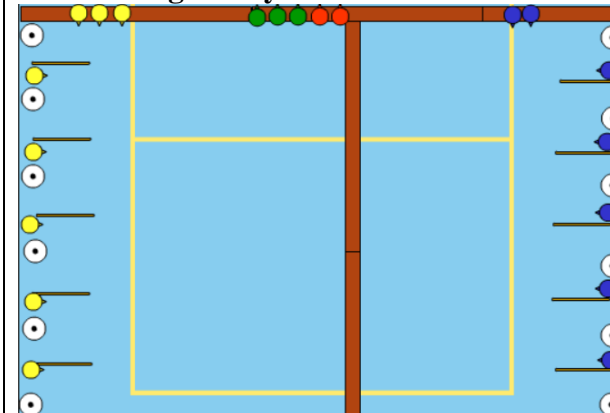
De leerlingen proberen door de ring te schuiven met een stok te scoren bij de tegenstander in een van de 5 doeltjes.

- Wanneer er wordt gescoord moet de betreffende leerling er uit en komt er een nieuwe leerling in het spel.
- Laat de leerlingen zelf het spel reguleren.

Vak 2 Ringhockey

- Lopen tot de middenlijn.
- Onder de bank door schuiven.
- Stok niet boven knie uit zwaaien.
- Eerlijk spelen zelf snel wisselen.

Vak 2: Ringhockey



- 10 doeltjes d.m.v. witte badminton paaltjes.
- 1 bank in het midden en daar onderdoor spelen
- Leerlingen laten wachten op een zij bank
- Stok laten liggen als je af bent en snel door wisselen

Inhaalles 'Chaosdoelenspel'

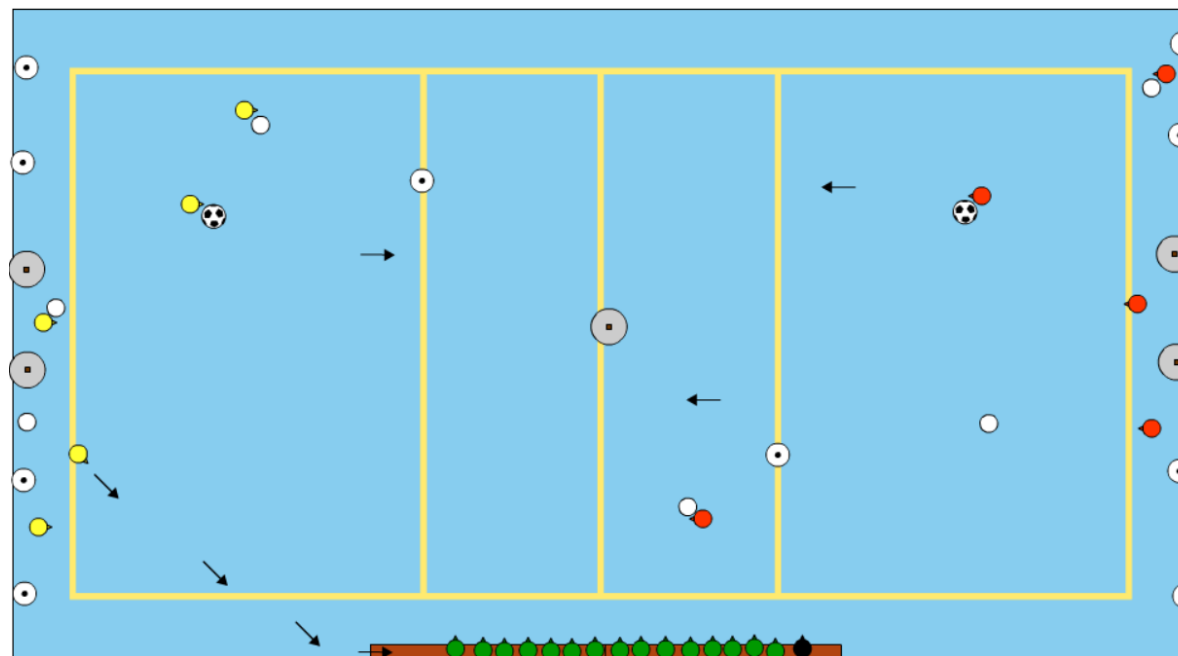
Benodigheden

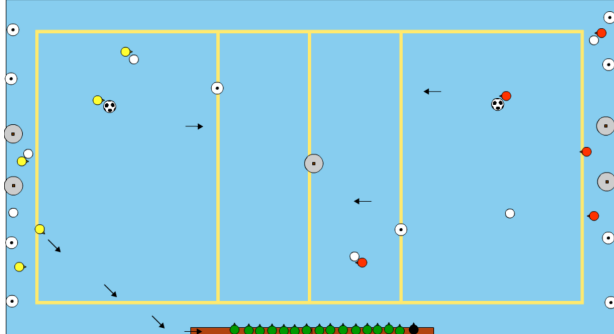
- 3 banken
- 10 badminton paaltjes
- 5 korfbal palen
- 2 voetballen
- 4 foamballen
- 2 foamballen in een andere kleur
- Fluitje

Doel van de les

In deze les is het de bedoeling dat de leerlingen veel verschillende sporten doen binnen een spel. Het is een chaos spel dus ze moeten goed blijven opletten wat er met welke bal mag en kan.

Totaalindeling van de zaal:



Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Chaosdoelenspel”</i></p> <p>De bedoeling is dat leerlingen hun eigen doel verdedigen maar ook proberen te scoren bij de tegenstanders. Er zijn 10 doeltjes in totaal en er wordt veel chaos gecreëerd door de verschillende ballen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat er voor elk doel 1 leerling staat. • Wanneer er wordt gescoord in het doeltje is de leerling af en gaat er een nieuwe leerling voor dit doel staan. • Voeg na een poosje spelen de andere ballen toe. • Voeg de paaltjes in het midden toe. <p>chaos doelen spel (10 doeltjes) + paal in het midden en pylonen</p>	<p>Kern <i>“Chaosdoelenspel”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Probeer als team samen te werken. • Paal in het midden: alle leerlingen van het hele veld er uit. • Paal op elke helft: leerlingen van die helft er uit. • Wanneer een paal geraakt wordt maakt het niet uit door wie. De regel geldt altijd! (idem voor eigen doelpunt!) • Snel door wisselen 	<p>Kern <i>“Chaosdoelenspel”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Start met alleen de foamballen. Wanneer de leerlingen het door hebben hoe het spel werkt voeg je telkens andere ballen toe. • Voeg de voetbal toe: alleen met de voet spelen. • Voeg de andere kleur foambal toe: deze mag gegooid worden en geschopt. • Paaltjes in het midden: op het midden van de zaal komt 1 korfbalpaal te staan. • 1 badminton paal op elke helft van het veld

Les 28 "Circuit"

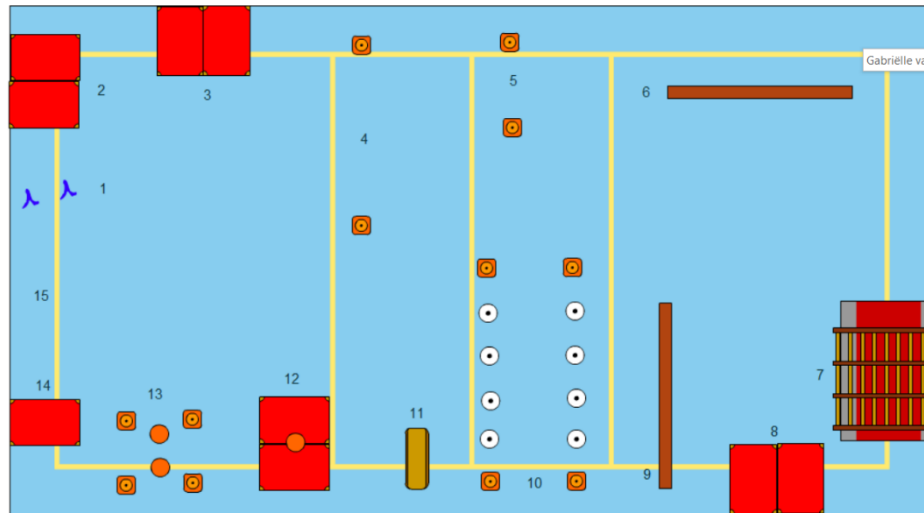
Benodigheden

- 2 Banken
- 1 Klimrek
- 1 Dikke mat
- 11 Matjes
- 8 Paaltjes
- 2 Medicin ballen
- 1 Kast kop op knie hoogte
- 14 Pionnen
- 2 Springtouwen
- 1 Stootkussen (Of fitnessbal)
- 2 Lintjes
- 2 Basketballen
- 1 Volleybal
- 1 Stopwatch
- 1 Fluitje

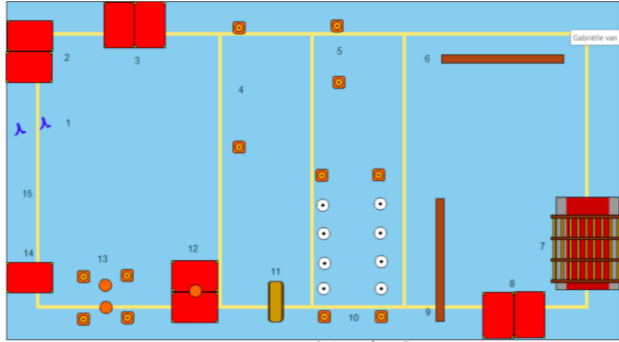
Doel van de les

Het is de bedoeling dat de leerlingen de gehele les veel aan het bewegen zijn, De leerlingen worden verdeeld in tweetallen. Met dit tweetal moeten zij 15 verschillende oefeningen uitvoeren binnen de aangegeven tijd. Elke oefening zal een andere spiergroep aanspreken. Het is de bedoeling dat de leerlingen aan het einde van de les 'uitgeput' zijn.

Totaalindeling van de zaal:



Materiaal	
1.	2 springtouwen
2.	2 matjes
3.	2 matjes tegen de muur
4.	2 pionnen ± 5m uit elkaar
5.	2 pionnen ± 2m uit elkaar
6.	1 bank
7.	Schuin klimrek: dikke mat eronder en 2 pionnen op 1m voor het klimrek
8.	2 matjes
9.	1 bank
10.	2x 4 paaltjes, 1m uit elkaar: aan beide uiteinden een pion op 1m
11.	1 kastkop (2-delig)
12.	1 stootkussen of fitnessbal
13.	Vierkant van 1m bij 1m + 2 basketballen
14.	1 matje
15.	-

Activiteiten	Didactische aanwijzingen/Tips	Organisatie/Managen
<p>Kern (35 minuten) <i>“Circuit”</i></p> <p>Het is de bedoeling dat de leerlingen in tweetallen bij 15 stationnetjes intensief bewegen. De leerlingen krijgen een scoreformulier om de score te noteren van het betreffende station.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op teken van de leraar starten de leerlingen of wisselen ze van functie of station. • Elke ronde duurt 30 sec. <ul style="list-style-type: none"> ○ Lln 1 is bezig, lln 2 houdt de score bij en noteert dit. ○ 10 sec wisseltijd tussen de leerlingen. 20 sec wisseltijd tussen stations. ○ Altijd op volgorde (1 > 2 > ...) ○ Misgelopen stationnetjes altijd aan het einde inhalen. ○ Bij een 3-tal de eerste ronde twee lln laten bewegen. • De les is voorbij als de lln alle 15 stationnetjes hebben gehad. <p><u>N.B.:</u> <u>Op de kijkwijzers staat aangegeven voor welke spiergroep de oefening is en ook hoe deze uitgevoerd moet worden!</u></p>	<p>Kern <i>“Circuit”</i> <u>Stationnetjes</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Touwtje springen. 2. Opdrukken. 3. Sit-ups. 4. Sprinten. 5. Medicin bal stuiten. 6. Steppen. 7. Klimmen. 8. Planken. 9. Wendsprongen, 10. Slalommen. 11. Kast/box springen 2 voeten. 12. Lowkick. 13. Hoog & laag stuiten. 14. Mat op, Mat af. 15. Stoeltje zitten. 	<p>Kern <i>“Circuit”</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Er worden 15 stationnetjes neergezet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Elk stationnetje wordt aangegeven met een pion met een lintje erom. ○ Bij elk stationnetje ligt een kijkwijzer ○ Bij een gebrek aan matjes, hoeven er voor de onderdelen met push-ups geen matjes gebruikt te worden. • De klas wordt verdeeld in tweetallen. De tweetallen gaan tegelijkertijd aan de slag. • Elk tweetal start bij een andere stationnetje. • <u>De looproute wordt aangegeven met nummers (en lintjes) bij de stationnetjes!</u> <p><u>Tip:</u> Pak een vaste punt (klimrek) om de zaal slim in te delen, zodat de leerlingen logisch door de zaal kunnen.</p>