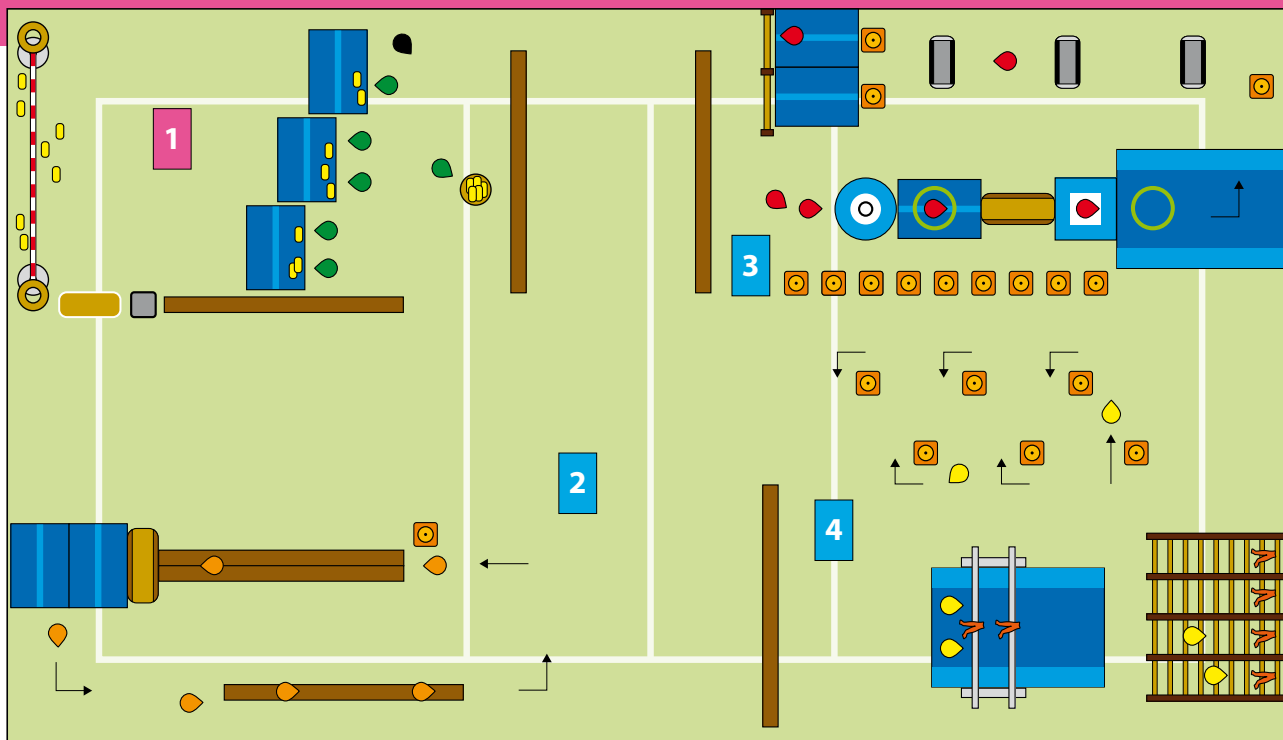


Les 15



- 1** Pittenzakken gooien
- 2** Steunspringen
- 3** Trampolinespringen en hordeloop
- 4** Duikelen en slalom

MATERIAAL

1	Pittenzakken gooien	2	Steunspringen	3	Trampolinespringen en hordeloop	4	Duikelen en slalom
	2x bank 1x combiframe 1x korf/bak 2x korfbalpaal 5x krant 40x pittenzak 1x toverkoord 3x turnmat		3x bank 1x drie delen kast 1x pylon 4x rubberen handjes 2x turnmat		1x bank 1x kleutertrampoline 1x minitrampoline 12x pylon 3x steps 3x turnmat 1x turnover 1x twee delen kast		1x bank 1x brug 1x dikke mat 1x klimraam 6x lintje 6x pylon

TIPS VOOR BIJ HET KLAARZETTEN



1



Het vak met 'pittenzakken gooien' wordt in een hoek geplaatst met een vlakke muur, ver van hoge vensterbanken en ingangen etc. De afstand tussen de turnmatten en de kranten is 2,5 tot 3,5 meter.

1



Het toverkoord (elastiek) is dubbel gevouwen aan de hoogspringpalen vastgemaakt. De kranten worden alleen over het voorste elastiek gehangen. Hierdoor vallen de kranten veel minder snel op de grond.

3



De oranje pylonen geven aan waar het vak 'trampoline-springen' eindigt.

‘Controleer of de afspraken die gemaakt zijn bij het nieuwe vak ‘pittenzakken gooien’ door iedereen begrepen zijn.’



Luister goed naar het ritme dat de leerkracht aangeeft.

IN DEZE LES STAAT CENTRAAL

Voor de leerkracht

- Controleren of de afspraken die gemaakt zijn bij het nieuwe vak ‘pittenzakken gooien’ door iedereen begrepen zijn. Vervolgens kan deze activiteit zelfstandig worden uitgevoerd. Daarna kan de leerkracht hulpverleners bij de overige activiteiten.

Voor de leerling

- Bij alle onderdelen goed opletten wanneer je aan de beurt bent.
- Eén voet op de mat bij het pittenzakken gooien.
- Twee pittenzakken tegelijk halen uit de bak en daarna één voor één tegen de kranten gooien.
- Met de hele groep pittenzakken verzamelen nadat iedereen klaar is met gooien.

INLEIDING

De inleiding is een ritmisch spel. Tijdens de inleiding van deze les gaan we rennen, stappen en huppelen op het aangegeven ritme op de tamboerijn. De leerkracht geeft het ritme aan.

AANWIJZINGEN

- Kriskras door de zaal.
- Goed luisteren naar het ritme.
- Niet op of over de toestellen.
- Zoek de lege plaatsen in de zaal.
- Voorkom botsingen.
- Kijk naar de anderen of zij hetzelfde doen als jij.
- Reageer zo snel mogelijk op de ritmewisselingen.

Pittenzakken gooien

Alle leerlingen pakken twee pittenzakken uit de bak en lopen naar een van de drie turnmatten. De leerlingen die hard kunnen gooien, gaan naar de mat die het verst van de kranten af ligt. De leerlingen die nog niet zo hard kunnen gooien, beginnen bij de mat die het dichtst bij de kranten ligt. Vervolgens staat de leerling die aan de beurt is met één voet op de mat en gooit één pittenzak tegelijk naar de kranten. Bij het gooien wordt er geprobeerd de kranten zo hard mogelijk te raken. Als beide pittenzakken gegooid zijn, mogen er weer twee uit de bak gehaald worden. De volgende leerling is aan de beurt als er nog maar één leerling op de mat is. Als alle pittenzakken uit de bak op zijn, wordt de lege bak door twee leerlingen onder het elastiek gezet. Vervolgens wordt de bak weer gevuld met pittenzakken. Als de bak op zijn plaats (op het kleedje) teruggezet is, kan het gooien weer beginnen. De afstand tussen de turnmatten en de kranten is 2,5 tot 3,5 meter.

Niveau 1 Gooit met twee benen naast elkaar en heeft geen voorkeurshand (gooit met linker- en rechterhand).

Niveau 2 Stapt met hetzelfde been naar voren als de kant van de werparm (homolateraal, zie foto niveau 2).



Niveau 2 Deze leerling stapt met hetzelfde been naar voren als de kant van de werparm (homolateraal).



Niveau 4 De leerling stapt met het andere been naar voren dan de kant van de werparm en draait in en uit (gooit met een 'snelle arm').



Het nieuwe vak 'pittenzakken gooien' is in een vak geplaatst in de hoek van de zaal. Het liefst bij een vlakke muur en hoge vensterbanken. Hierdoor is de kans kleiner dat er ergens pittenzakken op blijven liggen.

Niveau 3 Stapt met het andere been naar voren als de kant van de werparm (heterolateraal).

Niveau 4 Als niveau 3, en draait bovenlichaam in en uit. Gooit met een 'snelle arm' (zie foto niveau 4).

AANWIJZINGEN

Techniek

- Zet één voet op de mat.
- Gooi met je voorkeursarm.
- Ga met je 'gooiarm' ver naar achteren en wijs met je andere arm naar de kranten.

Organisatie

- Je mag twee pittenzakken tegelijk uit de bak halen.
- Gooi één pittenzak tegelijk.
- Er mogen maximaal twee leerlingen tegelijk op een mat.
- De leerkracht hangt de kranten terug als ze er allemaal afgegooid zijn.

Veiligheid

- Je mag pas gooien wanneer er niemand voor je loopt.

Zelfregulerend

- Twee leerlingen brengen de lege bak naar de kranten.
- Pittenzakken verzamelen als alle pittenzakken gegooid zijn.
- Zet de bak terug op de bank (tapijttegel/kruisje).

Duikelen en slalom

Alle leerlingen staan in een rij achter elkaar op de lijn achter de dikke mat. De voorste leerling mag met hulp van de leerkracht voorover duikelen om de lage legger van de brug. De eerste keer duikelen alle leerlingen met hulp van de leerkracht om de lage legger van de brug. Als de leerkracht vindt dat een leerling het goed kan, mag deze leerling zelfstandig om de lage legger duikelen. Als een leerling niet durft te duikelen of niet wil duikelen, mag hij over de dikke mat kruipen. Na het duikelen lopen de leerlingen om de pylon achter de dikke mat en rennen ze in slalom om de pylonen terug naar het begin. De volgende leerling mag beginnen als de leerling voor hem van de dikke mat is. Aan beide kanten van de witte streep (op de dikke mat) of het lintje (dat aan de legger is vastgemaakt) mag er geduikeld worden. Er kunnen dus twee leerlingen tegelijk duikelen.

Niveau 1 Duikelt niet, maar kruipt of rolt onder de leggers van de brug.

Niveau 2 Duikelt met hulp van de leerkracht voorover om de lage legger (de eerste keer is dit verplicht!).

Niveau 3 Duikelt zonder hulp voorover om de lage legger van de brug.

Niveau 4 Duikelt zonder hulp voorover om de hoge legger van de brug.



Wanneer je het eng vindt, kruipt je over de mat of maak je een koprol.

AANWIJZINGEN

Techniek

- Maak jezelf zo klein als een balletje.
- Kijk bij het duikelen steeds naar je knieën.

Organisatie

- Als je nog niet aan de beurt bent, wacht je achter de dikke mat of zit je op de bank.
- De eerste keer duikel je altijd met hulp van de leerkracht (niveau 2). Als de leerkracht vindt dat het goed gaat, mag je aan de andere kant van de witte lijn of het lintje zelfstandig duikelen (niveau 3).
- Je bent aan de beurt wanneer de leerling voor je van de dikke mat is.
- Er mogen twee leerlingen tegelijk duikelen.
- Bij de slalom mag de volgende leerling beginnen als de leerling voor je voorbij de vierde pylon is.

Veiligheid

- Blijf je goed vasthouden met je handen tot je weer op de dikke mat staat.
- Alleen met toestemming van de leerkracht mag je aan de hoge legger voorover duikelen.
- Aan de leggers aan de brug vier tennisballen maken.
- Achter de dikke mat in de breedte een turnmat leggen.

Zelfregulerend

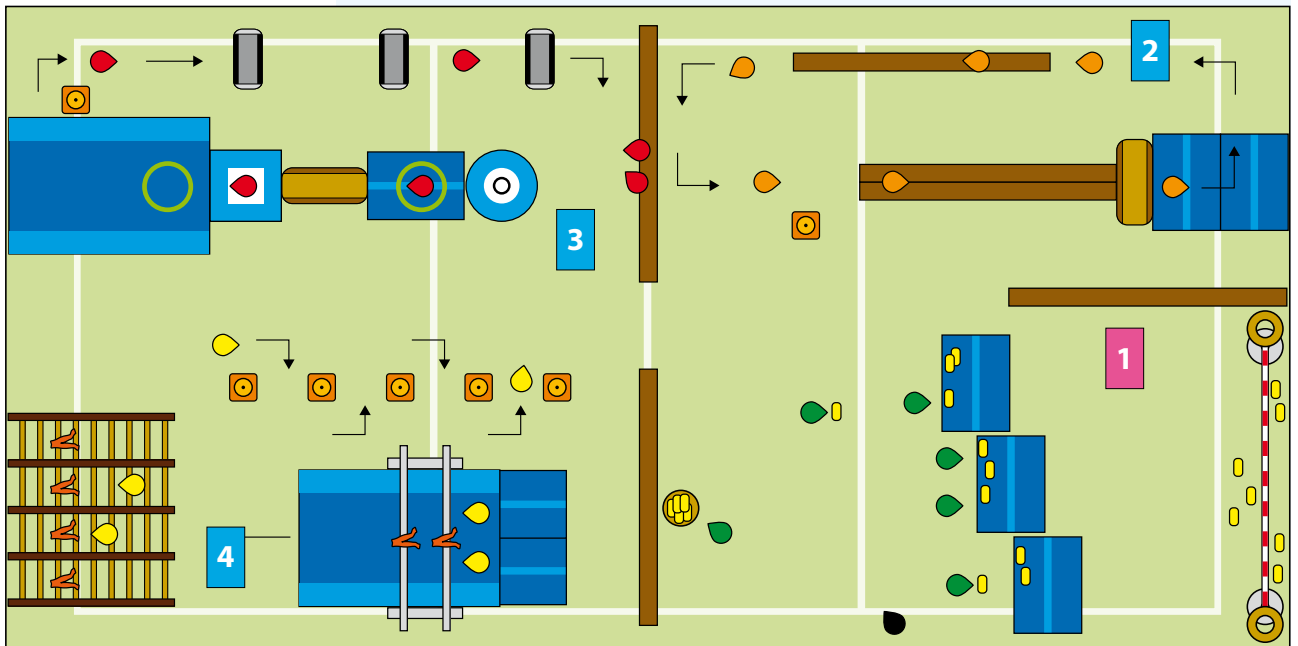
- Als je duikelen te moeilijk vindt, mag je een koprol op de dikke mat maken.
- Je mag ook onder de leggers door over de dikke mat kruipen.
- Niets moet, alleen je best doen.



Alleen met goedkeuring van de leerkracht mag je bij de hoge legger. De lintjes scheiden de twee plaatsen waarop geduikeld mag worden.

Les 15

ALTERNATIEVE OPSTELLING



MATERIAAL

1

Pittenzakken gooien

- 1x bank
- 1x korf/bak
- 2x korfbalpaal
- 5x krant
- 40x pittenzak
- 1x toverkoord
- 3x turnmat

2

Steunspringen

- 3x bank
- 2x pylon
- 2x turnmat
- 1x vier delen kast

3

Trampolinespringen en hordeloop

- 1x bank
- 1x kleutertrampoline
- 1x minitrampoline
- 1x pylon
- 3x steps
- 1x turnmat
- 1x twee delen kast

4

Duikelen en slalom

- 1x bank
- 1x brug
- 1x dikke mat
- 1x klimraam
- 6x lintje
- 5x pylon
- 2x turnmat (optioneel)



Zaaloverzicht



Het nieuwe vak, pittenzakken gooien. Bij de alternatieve les ligt het dichtstbijzijnde matje aan de buitenkant zodat de kinderen die het nog moeilijk vinden daar goed geholpen kunnen worden.