

Intensief sporten.... aandachtiger in de les?

Studie naar het verband tussen intensiteit van fysieke activiteit en de mate van selectieve en volgehouden aandacht.

Leerarrangement Praktijkonderzoek
Bachelor of Sports & Education 2011-2012

Datum: 20-06-2012
Auteur: Rosanne van Dijsseldonk, 2123301
Klas: 4C
Begeleidend docent: Liesbeth Jans
Coordinator: Liesbeth Jans
SLB'er: Marijke Slotboom

Intensief sporten.... aandachtiger in de les?

Studie naar het verband tussen intensiteit van fysieke activiteit en de mate van selectieve en volgehouden aandacht.

© Rosanne van Dijsseldonk

Omslagontwerp: Rosanne van Dijsseldonk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever te hebben verkregen.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photo print, micro film or any other means without written permission from the publisher.

Inhoudsopgave

	Blz.
Het artikel: Intensief sporten..... aandachtiger in de les?	5
Bijlage I: Opzet van onderzoek	16
Opzet van onderzoek	16
Bijlage A: Vragenlijsten groepsleerkrachten	24
Bijlage B: Lesinhoud formulier	28
Bijlage C: Data praktijkonderzoek	30
Bijlage D: Docentenhandleiding	32
Bijlage D 1: Lesvoorbereidingen controlegroep	39
Bijlage D 2: Lesvoorbereidingen interventiegroep	70
Bijlage II: Reflectieverslag	113
Bijlage III: Extra resultaten	115

Samenvatting

Inleiding

Deze studie onderzoekt de samenhang tussen de intensiteit van fysieke activiteit en aandacht.

Naar aanleiding van een observatieles en vragenlijsten aan groepsleerkrachten van basisschool het Palet, werd bij leerlingen van groep 5 een onderzoek doorgevoerd.

Methode

De fysieke activiteit werd gedurende de gymlessen met behulp van hartslagmeters gemeten. De mate van aandacht met behulp van twee aandachtstesten (Bourdon-Vos test en subtest Symbolen Vergelijken van de WISC-III).

De gymlessen van de zogenaamde interventiegroep bestonden onder andere uit lessen zonder eliminatiespelen, met veel nevenactiviteiten en differentiatie op niveau.

Resultaten

Na zeven weken waren er nametingen waaruit bleek dat zowel de intensiteit van fysieke activiteit als de selectieve en volgehouden aandacht positief gestegen waren in beiden groepen. Deze vooruitgang zat bij de controlegroep vooral in de matige intensiteit van bewegen en bij de interventiegroep bij de zware intensiteit van bewegen. De controle groep scoorde op beide aandachtstesten beter en het resultaat van de interventie is onduidelijk.

Conclusie

Er is mogelijk een verband tussen de vooruitgang in intensiteit van fysieke activiteit, die een andere oorzaak kan hebben dan de hier toegepaste interventie, en de vooruitgang in selectieve en volgehouden aandacht. Waarschijnlijk speelt de matige intensiteit van bewegen hierin een grotere rol dan de zware intensiteit van bewegen.

Intensief sporten.... aandachtiger in de les?

Studie naar het verband tussen intensiteit van fysieke activiteit en de mate van selectieve en volgehouden aandacht.

De leerlingen van groep 5 komen de gymles binnen. Ze staan te popelen om te beginnen, maar kunnen hun aandacht geen moment bij de uitleg houden. Eerst maar eens een paar rondjes laten rennen. Daarna kunnen ze zich vast beter concentreren!

Door: Rosanne van Dijsseldonk

Veel leerkrachten zullen dit scenario herkennen, maar is er werkelijk een verband tussen fysieke activiteit en aandacht? Om hier een goed antwoord op te kunnen krijgen zal eerst duidelijk moeten worden wat aandacht en fysieke activiteit nu werkelijk zijn.

Aandacht is onder te verdelen in *selectieve* (concentreren op een informatiebron en afleiders negeren), *verdeelde* (op twee taken tegelijk concentreren) en *volgehouden* (voor langere tijd op een informatiebron concentreren) aandacht (Brysbaert, 2006).

Echter is voor deze indeling geen empirisch bewijs gevonden (Jong & Das-Smaal, 1995).

In tegenstelling tot het begrip aandacht is fysieke activiteit eenvoudiger te begrijpen. In deze scriptie wordt fysieke activiteit erg breed genomen. Namelijk elke beweging van het lichaam veroorzaakt door skeletspieren met energieverbranding als gevolg (Committee of Sports Medicine and Fitness, 1994) en wordt weergegeven in *duur, type, intensiteit, verbrandingswaarden* etc. (Vries, de et al., 2004). Combinaties daarvan, zoals bij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen bestaan ook. Deze geeft een aanbeveling van 60 minuten matig intensief bewegen voor een kind per dag (Wendel-Vos & Gool, 2008).

Hoewel aandacht en fysieke activiteit geen exact gedefinieerde begrippen zijn, rijst de vraag of er een verband tussen beiden bestaat en welke factoren daar invloed op hebben.

Castelli en collega's onderzochten het verband tussen *fysieke fitheid en schoolprestaties*. De fysieke fitheid werd uitgedrukt in kracht, uithoudingsvermogen en BMI. Uit onderzoek bleek dat er een positief verband was tussen de fysieke fitheid en schoolprestaties (Castelli et al., 2007). Hierbij werd vooral het uithoudingsvermogen positief met de schoolprestaties in verband gebracht (Roberts et al., 2010).

Andere onderzoekers vonden een verband tussen de *intensiteit van bewegen en de schoolprestaties*. Binnen de gymles scoorden leerlingen die matig intensief bewogen beter op testen die de schoolprestaties meten (Donnelly & Lambourne, 2011). Buiten school werd dit verband vooral bij zware fysieke activiteit (>6,0 METs) gevonden (Coe et al., 2006).

Er blijkt ook een *acuut effect* van fysieke activiteit op de schoolprestaties te zijn. Namelijk leerlingen die gedurende 20 minuten op 60% van hun maximale hartslag op een loopband lopen, presteerden zowel op een responstest als een schoolprestatie-test beter dan leerlingen die vooraf hadden gerust (Hillman et al., 2009).

Er is dus een verband tussen fysieke activiteit, cognitie en schoolprestaties. Maar geldt dit ook voor de aandacht?

Budde (et al.) bevestigde dit. Hij mat de fysieke activiteit met behulp van hartslagmeters en de aandacht met behulp van de d2-test (selectieve aandacht). Leerlingen met een verhoogde hartslag presteerden beter op de d2-test dan leerlingen die vooraf stil hadden gezeten. Dit verschil kwam vooral tot stand door de coördinatie oefeningen die de leerlingen hadden

uitgevoerd. Deze zouden de delen in de hersenen die bij aandacht van belang zijn vooractiveren (Budde et al., 2008).

Zouden dan ook lessen met verhoogde fysieke activiteit zoals Lichamelijk Opvoeding (LO) een positieve invloed op de schoolprestaties hebben?

Vier grootschalige projecten waarbij in alle gevallen het aantal uren LO verhoogd werd geven hier antwoord op. Bij drie van de vier projecten presenteerden de kinderen die meer lessen LO hadden gehad beter op school. Bij het vierde project was er geen duidelijk verschil (Sibley & Etnier, 2003).

De meningen zijn verdeeld of de *vorm van fysieke activiteit* invloed heeft. Niederer et al. vonden een verband tussen de fitheid en behendigheid enerzijds en de aandacht van leerlingen anderzijds (Niederer et al, 2011). Anderen zijn van mening dat de soort van fysieke activiteit (bijvoorbeeld duur- of krachttraining) niet van invloed is. Elke vorm van fysieke activiteit had een positief effect (Borghouts, 2004).

Er is dus mogelijk een verband tussen fysieke activiteit (zoals in de les LO) en aandacht. Maar wat is er bekend over de lessen LO in Nederland? Hoe intensief zijn deze? En hoe kunnen we de lessen LO intensiever maken?

In 2010 is er een landelijk onderzoek gedaan naar de intensiteit van de lessen lichamelijke opvoeding (LO) bij 913 leerlingen in zowel basis- als voortgezet onderwijs (BO en VO). De belangrijkste resultaten van dit onderzoek voor de lessen LO in het BO zijn:

- De lessen LO dragen 18 minuten aan de dagelijkse aanbevolen beweging bij. Dat is op een dag tot 30% van de Beweegnorm (Slingerland, 2010).
- BO-leerlingen (zowel jongens als meisjes) bewegen intensiever gedurende individuele activiteiten dan gedurende team- of combinatielessen.

- Ongeveer 20% van de ingeroosterde tijd gaat verloren aan omkleden, verplaatsen naar de locatie etc. (Slingerland, 2010).

Slingerland concludeert aan de hand van deze gegevens dat het verhogen van de frequentie van de lessen LO een grote bijdrage zou leveren aan de Beweegnorm. Ook kan er veel winst gehaald worden uit het verhogen van de daadwerkelijke lestijd (ten opzichte van de ingeroosterde lestijd) (Slingerland, 2010).

Behalve een toename van het aantal lessen LO bij het versterken van de aandacht speelt de intensiteit van de les ook een rol. Deze kan verhoogd worden met behulp van strategieën uit de 'intensiveringstoolbox' van Slingerland (Slingerland, 2011; figuur 1).

Intensiveringsstrategieën:

- Vermijd eliminatiespelen
- Zorg voor nevenactiviteiten
- Maak gebruik van differentiatiemogelijkheden
- Houdt instructies kort en effectief
- Plan technische en tactische aanwijzingen
- Vermijd klassikale opmerkingen
- Geef positieve feedback
- Zorg voor een doorlopende lesorganisatie
- Reduceer het aantal leerlingen per groep/team
- Gebruik leerlingen bij het klaarzetten van materiaal (Slingerland, 2011).

Figuur 1: Intensiveringsstrategieën

Leo van Rooij voegt hier nog het belang van een vlot lesverloop aan toe. Dit kan bereikt worden door een duidelijke structuur in de les, waardoor de leerlingen weten wat er van hen verwacht wordt (van Rooij, 1994).

Tot nu toe is er geen onderzoek gedaan naar het verband tussen de intensiteit van de fysieke activiteit in de gymles en de aandacht. Mijn onderzoeksvraagstelling is:

Het onderzoeken van de intensiteit van de gymles van basisschool het Palet te Hapert, om te zien of het verhogen van de intensiteit van de gymles bijdraagt aan een verhoging van de volgehouden en selectieve aandacht direct na de gymles, zodat de leerlingen beter presteren tijdens de theorievakken.

Opzet van onderzoek

Met behulp van een vragenlijst, gericht aan alle groepsleerkrachten van basisschool Het Palet, werd een interventie- en soortgelijke controlegroep geselecteerd (bijlage I). Voor het meten van de intensiteit van de fysieke activiteit en de mate van aandacht werden in beiden klassen twee voormetingen gedaan in de vorm van hartslagmetingen en aandachtstesten. De aandachtstesten bestonden uit de Bourdon-Vos test (test de selectieve en volgehouden aandacht) en de subtest Symbolen Vergelijken (onderdeel van de testbatterij WISC-III, test de selectieve aandacht). Deze testen zijn gekozen omdat de groepsleerkrachten in de vragenlijsten aangaven vooral problemen rondom de selectieve en volgehouden aandacht te ervaren.

Gedurende zeven opeenvolgende weken kregen de groepsleerkrachten van beiden groepen twee maal per week gymlesvoorbereidingen toegestuurd. De onderdelen van de lesvoorbereidingen waren afgestemd op het jaarprogramma van de basisschool. Enkel bij de interventiegroep zijn in deze lesvoorbereidingen intensiveringstrategieën (de interventie; figuur 1) toegevoegd.

Na deze zeven weken vonden er bij beide klassen twee nametingen plaats in de vorm van hartslagmetingen in de gymles en direct na de gymles afname van de Bourdon-Vos test en de subtest Symbolen Vergelijken. De uiteindelijke score bij de subtest Symbolen vergelijken bestaat uit het aantal correcte antwoorden min het aantal incorrecte antwoorden. De score van de Bourdon-Vos test bestaat uit twee onderdelen, namelijk de gemiddelde regeltijd en de relatieve weglatingen (voorspelde

aantal weglatingen wanneer test volledig voltooid was). Hierbij wordt het eventuele verschil tussen de voor- en nameting van de interventiegroep in vergelijking met de controlegroep het resultaat. Meer informatie over de onderzoeksopzet vindt u in bijlage I.

De oorspronkelijke onderzoeksgroep bestond uit een interventiegroep (n=24) en een controlegroep (n=20). Alle leerlingen waarvan onvoldoende gegevens zijn verzameld (waarbij meer dan 20% van de gegevens van de hartslagmeters ontbrak; of leerlingen die systematisch dezelfde fout maakten of waarvan geen volledige gegevens van zowel de voor- als de nameting waren) zijn uit de onderzoeksgroep gehaald.

Hierdoor bestaat de uiteindelijke interventiegroep uit 14 leerlingen, met een gemiddelde leeftijd van 8,2 jaar binnen een range van 8 tot 10 jaar. De controlegroep bestaat uit 11 leerlingen met een gemiddelde leeftijd van 8,6 jaar binnen een range van 8 tot 10 jaar.

Wanneer enkel de resultaten van de aandachtstesten worden besproken, zijn alle leerlingen waarvan alle gegevens (zowel voor- en nameting) met betrekking tot de aandachtstesten bekend zijn in de onderzoeksgroep meegenomen. Omgekeerd geldt hetzelfde wanneer enkel de resultaten van de fysieke activiteit worden besproken (tabel 1).

Tabel 1: Onderzoeksgroep bij aandachtstesten, fysieke activiteit en verband tussen fysieke activiteit en aandacht.

	Groep	Jongens	Meisjes	Totaal (=N)
Aandachts-testen	Interventiegroep	8 (42%)	11 (58%)	19
	Controlegroep	9 (45%)	11 (55%)	20
Fysieke activiteit	Interventiegroep	6 (37,5%)	10 (62,5%)	16
	Controlegroep	4 (36%)	7 (64%)	11
Verband fysieke activiteit en aandacht	Interventiegroep	5 (36%)	9 (64%)	14
	Controlegroep	4 (36%)	7 (64%)	11

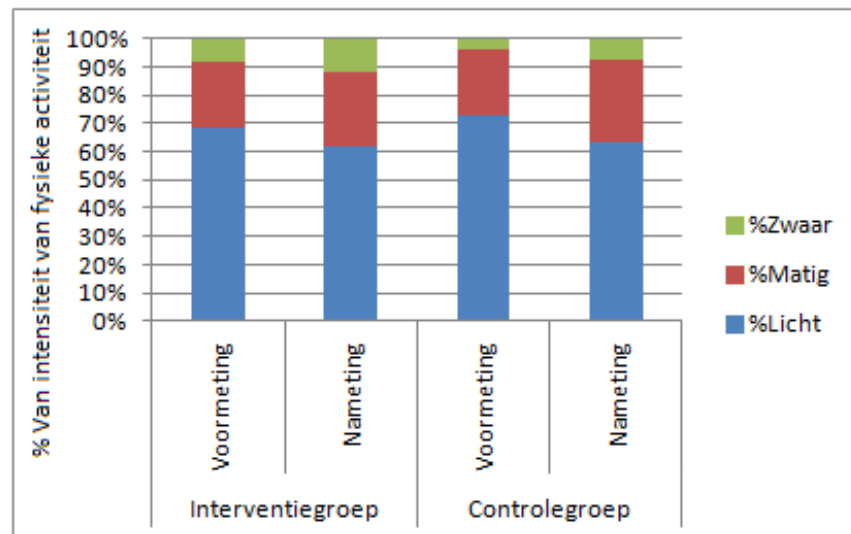
Resultaten

Om te kijken of er een verband is tussen de intensiteit van bewegen en aandacht, werd er eerst gekeken naar het effect van de interventie. Met andere woorden: is de les intensiever geworden?

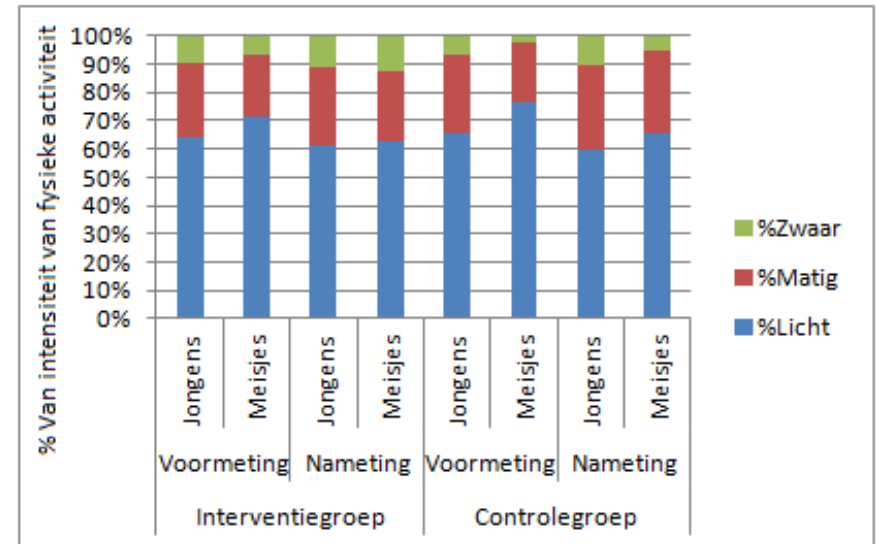
Gemiddeld beweegt zowel de interventie- als de controlegroep tijdens de les van de nameting vaker matig en zwaar intensief (37,2%) dan tijdens de les van de voormeting (29,3%; grafiek 1). Deze stijging is bij de interventiegroep vooral bij de zware intensiteit (4% van de totale 7% toename) en bij de controlegroep bij de matige intensiteit (6% van de totale 9% toename; grafiek 1).

Gedurende de les van de nameting bewegen de kinderen van de interventiegroep vaker matig en zwaar intensief (38,0%) dan de kinderen van de controlegroep (36,4%; grafiek 1).

Jongens bewegen gemiddeld genomen vaker matig en zwaar intensief (37,2%) dan meisjes (30,9%; grafiek 2).



Grafiek 1: Intensiteit van fysieke activiteit. Vergelijking voor- en nameting en interventie- (N=16) en controlegroep (N=11).



Grafiek 2: Intensiteit van fysieke activiteit. Vergelijking voor- en nameting, jongens (N=6) en meisjes (N=10) interventiegroep en jongens (N=4) en meisjes (N=7) controlegroep.

Verder kan gekeken worden naar de scores op de verschillende facetten van de aandachtstesten.

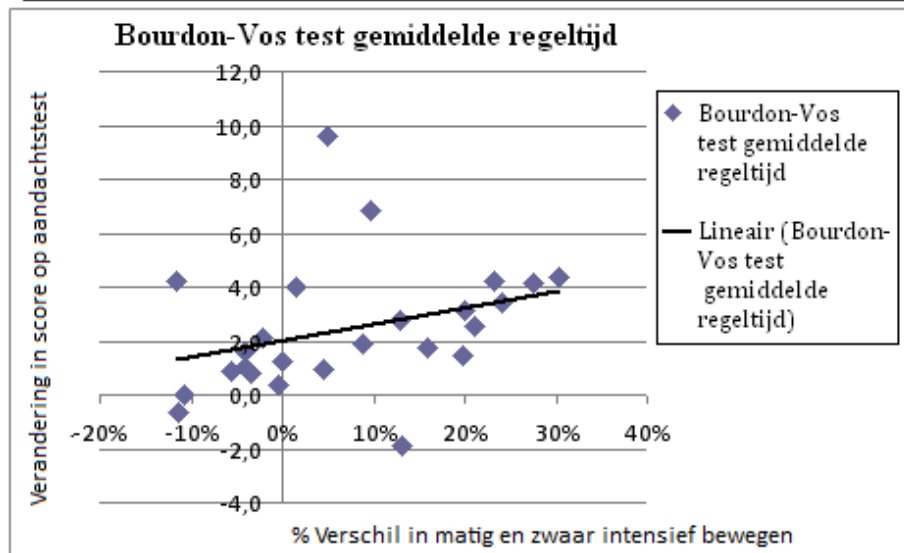
Zowel de interventie- als de controlegroep scoorde tijdens de nameting gemiddeld beter op alle aandachtstesten dan gedurende de voormeting (tabel 2).

De controlegroep scoorde tijdens de nameting op alle aandachtstesten beter dan de interventiegroep (tabel 2).

Er is geen verband te zien tussen de daadwerkelijke intensiteit van bewegen en aandacht (bijlage III). In grafiek 3 en 4 is het verband tussen de verschillen van voor- en nameting met betrekking tot de intensiteit van fysieke activiteit in de gymles en de mate van aandacht weergegeven. Hierbij geldt dat alle positieve scores voor een betere prestatie staan.

Tabel 2: Score op de aandachtstesten. Vergelijking voor- en nameting en interventiegroep (N=19) en controlegroep (N=20).

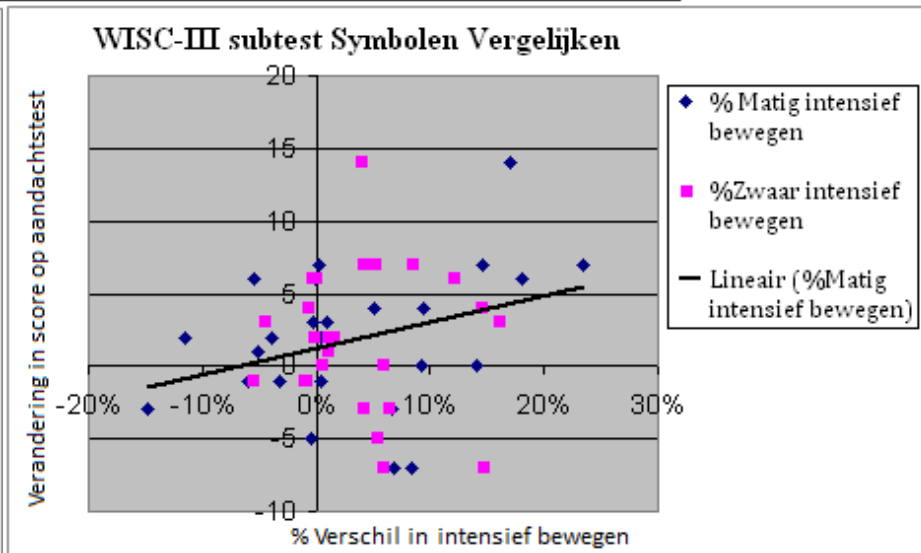
	Interventiegroep		Controlegroep	
	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting
Score WISC – Symbolen Vergelijken	24,3	25,8	26,4	29,0
Bourdon-Vos gemiddelde regeltijd	17,0	14,3	16,4	13,9
Bourdon-Vos weglating relatief	12,8	10,5	14,1	9,8



Grafiek 3: Verband tussen verschil in matig en zwaar intensief bewegen tussen voor- en nameting en verschil in score op de gemiddelde regeltijd van de Bourdon-Vos test tussen voor- en nameting van zowel de controle- als de interventiegroep (N=25).

Er is een positief verband te zien tussen de verandering in matige en zware fysieke activiteit en de verandering in gemiddelde regeltijd van de Bourdon-Vos test (grafiek 3). Er is geen verband te zien tussen de verandering in matige en zware fysieke activiteit en verandering in score op de subtest Symbolen Vergelijken en het aantal weglatingen bij de Bourdon-Vos test (bijlage III).

Hoewel bij het verschil in zwaar intensief bewegen ten opzichte van het verschil in score op de subtest Symbolen vergelijken



Grafiek 4: Verband tussen verschil in matig intensief en zwaar intensief bewegen tussen voor- en nameting en verschil in score op de subtest Symbolen Vergelijken van de WISC-III testbatterij tussen voor- en nameting van zowel de controle- als de interventiegroep (N=25).

geen verband is te zien, is dit bij het verschil in matig intensief bewegen wel het geval (grafiek 4).

Discussie en conclusie

Zowel de interventie- als de controlegroep scoorde gedurende de nameting beter op alle facetten van de aandachtstesten. Doordat de leerlingen al bekend zijn met de taak, zal de reactietijd van de leerlingen verhoogd worden (impliciet leren), wat een betere score op de aandachtstesten tot gevolg heeft (Brysbaert, 2006).

Zowel de interventie- als de controlegroep bewogen gedurende de nameting intensiever dan gedurende de voormeting. Dit verschil kan ontstaan zijn doordat de activiteiten bij de leerlingen al bekend waren, wat een vlotter lesverloop tot gevolg heeft (van Rooij, 1994).

Ook ervoeren de leerlingen, vooral bij het rollen, veel hinder van de hartslagmeters. Gedurende de nameting zijn bij zowel de interventie- als de controlegroep de pijnlijke koprol elementen (onaangename stimulus) uit de les gehaald. Hierdoor zal het gewenste gedrag (actief deelnemen aan de gymles) mogelijk toenemen, wat een actievare deelname gedurende de nameting tot gevolg heeft (Brybaert, 2006),

De controlegroep scoorde op alle facetten van de aandachtstesten gedurende de nameting beter dan de interventiegroep. Hierdoor lijkt het erop dat er geen verband is tussen de daadwerkelijke intensiteit van fysieke activiteit en aandacht. De interventiegroep bewoog gedurende de nameting namelijk toch intensiever dan de controlegroep?

Dit verschil in fysieke activiteit was echter maar klein. De controlegroep is vooral meer matig intensief gaan bewegen en de interventiegroep is meer zwaar intensief gaan bewegen.

Wanneer men kijkt naar de verandering tussen voor- en nameting van de intensiteit van bewegen en score op de aandachtstesten ziet men een verband tussen intensiteit van fysieke activiteit en aandacht (grafiek 3). De controlegroep heeft een (iets) grotere verandering in intensiteit van bewegen doorgemaakt. Dit zou het verschil tussen controle- en interventiegroep op de aandachtstesten verklaren.

In grafiek 4 is een onderscheid gemaakt tussen de zware en matige intensiteit van bewegen ten op zichte van de subtest Symbolen Vergelijken. Hierbij is te zien dat de matige intensiteit van bewegen een positief verband heeft met aandacht. De controlegroep is vooral meer matig intensief gaan bewegen. Ook dit kan het verschil verklaren.

Of de interventie effect heeft gehad, kan dus in twijfel worden getrokken. Want hoewel er verwacht werd dat door de interventie de

interventiegroep intensiever zou gaan bewegen (Slingerland, 2011 & van Rooij, 1994) is dit dus niet het geval geweest.

De intensiteit zou mogelijk meer verhoogd worden door het aanbieden van individuele activiteiten in plaats van combinatielessen (Slingerland, 2010). Dit was in dit onderzoek niet mogelijk doordat de lestypen al bepaald waren door het gymjaarprogramma.

Ook kan de intensiteit verhoogd worden wanneer alle leerkrachten bepaalde handelingen (bijvoorbeeld de structuur van de les) op dezelfde manier uitvoeren. Leerlingen weten dan waar ze aan toe zijn, waardoor onnodig oponthoud voorkomen wordt (van Rooij, 1994).

Tevens kregen de leerlingen vooraf aan het onderzoek al gymlessen met veel differentiatiemogelijkheden aangeboden. Hierdoor kunnen de interventielessen weinig van de lessen voorheen verschillen, wat het effect van de interventie kan belemmeren.

Van Rooij stelt dat een goede voorbereiding essentieel is voor een goede doorlopende lesorganisatie (van Rooij, 1994). Er kan echter niet met zekerheid worden gezegd of de leerkrachten de lesvoorbereidingen aandachtig hebben doorgenomen en zich aan de opdrachten (beschreven interventiestrategieën) hebben gehouden.

Ook is er wegens miscommunicatie één van de interventielessen uitgevallen.

Behalve dat het effect van de interventie onduidelijk is, kan de betrouwbaarheid van het onderzoek lager zijn. Want hoewel de metingen bij beiden groepen op dezelfde manier zijn verlopen, is de hartslagmeting bij veel leerlingen niet goed gegaan. Mede hierdoor is de onderzoeksgroep sterk gereduceerd (van 44 naar 25 leerlingen). Individuele verschillen van leerlingen spelen hierdoor een grotere rol op het uiteindelijke resultaat.

Aan de hand van de probleemstelling kan er geconcludeerd worden dat er mogelijk een verband is tussen de procentuele groei in intensiteit tussen voor- en nameting en selectieve en volgehouden

aandacht. Hierbij is de fysieke activiteit de oorzaak en de mate van aandacht het gevolg. Ook zijn er aanwijzingen dat er vooral een verband is tussen de verandering in matige intensiteit van bewegen en aandacht. Wat dit mogelijke verband is blijft onduidelijk.

Aanbevelingen

Er is nog veel ruimte voor onderzoek naar de relatie tussen intensiteit van fysieke activiteit en aandacht.

De werking van de interventie kan worden verhoogd door het aanbieden van individuele activiteiten in plaats van combinatielessen en het aanbieden van een duidelijke structuur in de les.

Een studie met betrekking tot het verhogen van de intensiteit in de les LO in het BO, waarbij de verschillende leerlijnen (Mooij, 2004) worden onderscheiden is wenselijk.

Met deze kennis zou een vervolgstudie kunnen plaatsvinden op grotere schaal. Dan kan worden gekeken welke vorm (licht, matig of zwaar) van vooruitgang van intensiteit van bewegen de mate van aandacht kan beïnvloeden.

Met dank aan

- De leerlingen en leerkrachten van Basisschool Het Palet te Hapert.
- Liesbeth Jans (docent aan de Fontys Sporthogeschool) voor de begeleiding en prettige samenwerking.

Bronnenlijst

Borghouts, L. (2004). De relatie tussen fysieke activiteit en cognitieve functies bij kinderen. *Lichamelijke opvoeding* 10, 2004. Van het World Wide Web gehaald op 27 januari 2012:

<http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=2466>

Brysbaert, M. (2006). *Psychologie*. Gent: Academia Press.

Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraszyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters* 441, 219-223, 2008. Van het World Wide Web gehaald op 27 januari 2012:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>

Castelli, D.M., Hillman, C.H., Buck, S.M., Erwin, H.E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade student. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 239-252, 2007. Van het World Wide Web gehaald op 5 mei 2012:

<http://www.kapoleims.k12.hi.us/campuslife/depts/electives/dance/Physical%20Fitness%20and%20Academic%20Achievement.2.pdf>

Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., Malina, R.M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38, 1515-1519, 2006. Van het World Wide Web gehaald op 5 mei 2012: <http://www.kapoleims.k12.hi.us/campuslife/depts/electives/dance/Effects%20of%20Physical%20Education%20and%20Activity%20levels%20on%20Academic%20Achievement%20in%20Children.pdf>

Committee on Sports Medicine and Fitness (1994). Assessing Physical Activity and Fitness in the Office Setting. *American Academy of Pediatrics* 93, 686-689, 1994. Van het World Wide Web gehaald op 25 april 2012:

<http://pediatrics.aappublications.org/content/93/4/686>

Donnelly, J.E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine* 52, 36-42, 2011. Van het World Wide Web gehaald op 27 januari 2012: <http://www.nemours.org/filebox/service/preventive/nhps/pep/classroompa.pdf>

Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Castelli, D.M., Hall, E.E., Kramer, A.F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience* 159, 1044-1054, 2009. Van het World Wide Web gehaald op 27 januari 2012:

<http://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/pep/treadmillwalk.pdf>

Jong, P. de & Das-Smaal, E. (1995). [Hoofdstuk 15. Het meten van aandacht: principes en methoden](#). Uit: Eling, P. & Brouwer, W. (1995). *Aandachtsstoornissen: een neuropsychologisch handboek*. Lisse: Swets en Zeilinger. Van het World Wide Web gehaald op 20 maart 2012: <http://www.stressresearch.nl/artikelen/Het%20meten%20van%20aandacht.pdf>

Niederer, I., Kriemler, S., Gut, J., Hartmann, T., Schindler, C., Barral, J., Puder, J.J. (2011). Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): A cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatrics* 11, 2011. Van het World Wide Web gehaald op 1 mei 2012: <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/11/34>

Roberts, C.K., Freed, B.A., McCarthy, W.J. (2010). Low aerobic fitness and obesity are associated with lower standardized test scores in children. *J Pediatr* 156, 711-718, 2010. Van het World Wide Web gehaald op 27 april 2012: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2909322/>

Roos, van L. & Brok, W. (1994). *Leerplan Intensief Bewegings Onderwijs*. Utrecht: Bekadidact

Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* 15, 243-256, 2003. Van het World Wide Web gehaald op 1 mei 2012: <http://peandhealth.wikispaces.com/file/view/Sibley+and+Etnier+2003.pdf>

Slingerland, M. (2010). Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeten. *Lichamelijke opvoeding* 1, 2010. Van het World Wide Web gehaald op 28 februari 2012: <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=5980>

Slingerland, M. (2011). Bij modern bewegingsonderwijs wordt.....bewogen! *Lichamelijke opvoeding* 5, 2011. Van het World Wide Web gehaald op 14 maart 2012: <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=7184>

Vries, de S.I., Pronk, M.G., Hopman-Rock, M. & Jongert, M.W.A. (2004). *Assessing physical activity in children and adolescents. A review of different methods*. TNO Prevention and Health, Leiden. Van het World Wide Web gehaald op 27 februari 2012: http://www.tno.nl/downloads/TNO-KvL_Report_%20Assessment_Physical_Activity_Children.pdf

Mooij, C., van Berkel, M., Hazelbach, C. (2004). *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Nationaal Kompas Volksgezondheid (2012). *Wat is lichamelijke activiteit?* Geraadpleegd op 16 mei 2012: <http://www.nationaalkompas.nl>.

Wendel-Vos, G.C.W. & Gool, C.H. (2008). *Wat is lichamelijke activiteit?* Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <http://www.nationaalkompas.nl>

<i>Correspondentie:</i> <i>r.vandijsseldonk@student.fontys.nl</i>
--

Bijlage I: Opzet van onderzoek



Fontys

Sporthogeschool

Praktijkonderzoek 11-12 Tussenproduct C: Opzet van onderzoek

Tussenproduct C

1. Gegevens student:

- ✦ Rosanne van Dijsseldonk
- ✦ 2123301
- ✦ Thema D: fysieke activiteit en aandacht
- ✦ Begeleidende docenten: Liesbeth Jans

2. Opbouw “opzet van onderzoek”:

A. Onderzoeksinstrument

Fysieke activiteit:

Het meten van de fysieke activiteit kan via subjectieve en objectieve meetmethoden. De meest gebruikte subjectieve meetmethode is met behulp van vragenlijsten. Een nadeel hiervan is dat mensen vragen over zichzelf beantwoorden, waardoor zaken als persoonskenmerken en sociale wenselijkheid sterke invloed op de uitkomst van de vragenlijsten hebben. Dit kan een vertekend beeld van de fysieke activiteit als gevolg kan hebben.

Voorbeelden van objectieve meetmethoden zijn hartslagmeters, stappentellers, versnellingsmeters, verplaatsing- en houdingsensoren. Met behulp van deze meetmethodes kan men nauwkeuriger en langer meten. ¹

Om het verschil tussen objectieve en subjectieve meetmethodes duidelijk te maken wordt naar een onderzoek van Troiano en collega's verwezen. Zij onderzochten in Amerika hoeveel procent van de onderzoeksgroep aan de aangeraden hoeveelheid beweging kwam. Deze aangeraden hoeveelheid beweging komt overeen met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Er wordt aangeraden minimaal 30 minuten per dag matig intensief te bewegen. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is dit minimaal 60 minuten per dag. ²

Om te meten hoeveel procent van de onderzoeksgroep aan deze norm voldeed gebruikten zij zowel vragenlijsten (subjectieve meetmethoden) als versnellingsmeters (objectieve meetmethoden) om te zien of hier een verschil tussen zat. Uit dit onderzoek kwam dat volgens de subjectieve meetmethoden 51% van de volwassenen aan de aangeraden hoeveelheid beweging kwamen, met behulp van de versnellingsmeters was dit minder dan 5%. Troiano et al. concluderen dat gegevens verkregen met behulp van zelfrapportage met een korreltje moeten worden genomen. ³

¹ Objectief meten bewegen; State of the art, 2008

² Wat is lichamelijke activiteit, 2008

³ Physical activity in the United States measured by accelerometers, 2008

Echter kent ook elke objectieve meetmethoden nadelen. Zo kunnen veel meetinstrumenten geen sedimentair gedrag (de tijd dat men liggend/zittend doorbrengt) meten. Tot nu toe is er geen meetinstrument wat aan alle eisen met betrekking tot de draagbaarheid, duur van de meting, prijs, intensiteit en het meten van alle soorten bewegingen voldoet. Hierdoor wordt in elk onderzoek een andere meetmethode gebruikt. Welke meetmethoden er wordt gebruikt is sterk afhankelijk van de onderzoeksvraag, budget, groep en eisen van de onderzoeker.⁴

Hartslagmeter

In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van een hartslagmeter om de fysieke activiteit te meten. Met een hartslagmeter meet je een fysiologisch effect. Namelijk het verband tussen de zuurstofopname en de hartslag. Hoe actiever je beweegt, hoe meer zuurstof je nodig zult hebben en om meer zuurstof te kunnen opnemen moet het hart harder gaan pompen. Hierdoor is de hartslagmeter niet alleen goed om de fysieke activiteit vast te stellen, maar ook de intensiteit van de fysieke activiteit.⁵ Omdat in mijn onderzoek de intensiteit van bewegen van belang is, is de hartslagmeter een goed instrument om te gebruiken.

De doelgroep van mijn onderzoek zijn leerlingen van groep 5A en 5B van basisschool het Palet in Hapert. Deze leerlingen bevinden zich in de leeftijdsgroep van 8 tot 10 jaar. Deze leeftijdsgroep kenmerkt zich door een bewegingspatroon waarin kort intensief wordt bewogen met daarna een periode van rust. Een nadeel van het gebruik van een hartslagmeter bij het meten van fysieke activiteit is dat na fysieke activiteit de hartslag nog korte tijd verhoogd blijft.⁶ Doordat ik dit nadeel zowel bij de voor- als nameting heb is dit minder storend.

In mijn onderzoek gaat de keuze toch uit naar het gebruiken van hartslagmeter doordat deze eenvoudig aan te brengen zijn, de kinderen er weinig hinder aan het dragen van de hartslagmeters ondervinden, de hartslagmeters tegen een stootje kunnen en geen ander (beweeg)gedrag uitlokken. Hierdoor krijg ik bij het meten met de hartslagmeters een goed beeld van de intensiteit van de fysieke activiteit in de gymles.

Aandachtstesten:

Onder de zeventien groepsleerkrachten van basisschool 'Het Palet' die een vragenlijst ontvingen, waren er dertien leerkrachten die de vragenlijst hebben ingevuld. Daarvan gaf het merendeel van de groepsleerkrachten (zeven van de dertien) aan dat het voltooiën van een taak het voornaamste probleem van de leerlingen was. Vier groepsleerkrachten ervaren juist probleem rondom het concentreren van de leerlingen op de uitleg of vraagstelling van een taak en twee groepsleerkrachten gaven aan problemen rondom het beginnen aan een taak te ervaren.

Uit deze gegevens concludeer ik dat vooral de volgehouden aandacht, uitende in het voltooiën van een taak, en de selectieve aandacht, uitende in het concentreren op de

⁴ Objectief meten bewegen; State of the art, 2008

⁵ Objectief meten bewegen; State of the art, 2008

⁶ Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions, 2001

uitleg of vraagstelling de voornaamst ervaren problemen zijn. Daarom heb ik gekozen voor testen die zowel de volgehouden als de selectieve aandacht testen.

Bourdon-Vos

De Bourdon-Vos test is een visuele aandachtstest die geschikt is voor kinderen in de leeftijdscategorie tussen de 6 en 18 jaar. De taak in deze aandachtstest is een vorm van continue aantallendiscriminatie. De kinderen moeten uit figuren bestaande uit 3, 4 of 5 stippen, telkens de 4 stippen discrimineren door deze door te strepen. Met de Bourdon-Vos test wordt de selectieve aandacht en de informatieverwerkingssnelheid getest.⁷ Voor de leerlingen van groep 5, waarvan de oudste leerling 10 is, zal de test 6 minuten in beslag nemen. Namelijk de gemiddelde regeltijd voor leerlingen van 10 jaar is 15,6 seconden, de standaarddeviatie hiervan afgetrokken levert een regeltijd van 13,0 seconden.⁸ Om er zeker van te zijn dat de snelste leerling niet eerder klaar is heb ik van deze regeltijd nog 2,0 seconden afgetrokken. Wanneer je uitgaat van een regeltijd van 11,0 seconden, wetende dat de test 33 regels in beslag neemt, zal de totale test tijd 6 minuten in beslag nemen.

Verwacht wordt dat vrijwel alle leerlingen langer dan 6 minuten nodig zullen hebben om de taak te voltooien.

In de vragenlijsten gaven groepsleerkrachten van 'Het Palet' aan veel problemen rondom de volgehouden aandacht te ervaren. Doordat de test lang duurt en relatief saai is kan ook de volgehouden aandacht worden getest. Namelijk zijn de leerlingen van groep 5 (groep 5a en 5b) van basisschool 'Het Palet' in staat hun aandacht gedurende de 6 minuten bij een (relatief saaie) taak te houden? En heeft de mate van intensiteit van fysieke activiteit invloed op de volgehouden aandacht. Hoe ik dit precies wil meten kom ik later op terug.

WISC-III

De WISC-III, de opvolger van de WISC-R is een intelligentietest die het performale en verbale IQ meet. De WISC-III kan ook als aandachtstest worden gebruikt, wat in dit onderzoek het geval is. De test is geschikt voor kinderen tussen de 6 en 17 jaar en bestaat uit 13 subtesten.⁹ Deze subtesten kunnen worden ingedeeld in 3 factoren, namelijk verbaal begrip, perceptuele organisatie en verwerkingssnelheid.¹⁰

De twee subtesten die wij tot onze beschikking hebben (*substitutie en symbolen vergelijken*) meten beiden het performale IQ. Ook worden beiden testen op tijd uitgevoerd waarbij de taak is om zo secuur mogelijk te werken waarbij je zover mogelijk probeert te komen.

De *subtest symbolen vergelijken* is de tweede aandachtstest die in dit onderzoek gebruikt wordt. Bij deze test word de proefpersonen gevraagd van een gepaard symbool (bestaande uit 2 afzonderlijke symbolen) aan te geven of een groep symbolen een zelfde symbool bevatten. Deze vraag kan telkens met 'ja' of 'nee' worden beantwoord. Het aantal symbolen in de groep verschilt van 3 symbolen, geschikt bij het testen van kinderen met een leeftijd tussen de 6 en 7 jaar. Of een groep met 5 symbolen, geschikt voor het testen van kinderen vanaf 8 jaar. Bij de

⁷ Bourdon-Vos test: handleiding, 1988

⁸ Bourdon-Vos test: handleiding, 1988

⁹ Collegeslides: college week 4 1^e uur, 2012

¹⁰ WISC-III symbolen vergelijken, 2002

subtest symbolen vergelijken wordt de informatieverwerkingssnelheid, het visueel korte termijn geheugen en de selectieve aandacht getest.¹¹

Zoals eerder aangegeven gaven veel groepsleerkrachten van basisschool 'Het Palet' aan problemen rondom de selectieve aandacht van de leerlingen te ervaren. Met behulp van de subtest symbolen vergelijken wil ik meer inzicht krijgen in het verband tussen fysieke activiteit en de selectieve aandacht bij leerlingen van groep 5 (groep 5a en 5b) van 'Het Palet'. Doordat de leerlingen een gemiddelde leeftijd van 9 jaar hebben maak ik gebruik van de moeilijkere versie van de test, de test met een groep van 5 symbolen.

B. Onderzoekspopulatie

De totale onderzoeksgroep zijn de leerlingen van groep 5 (zowel groep 5A als groep 5B) van basisschool 'Het Palet' in Hapert. Van deze onderzoeksgroep zal groep 5B de interventie ondergaan en groep 5A als controlegroep dienen.

Ik heb gekozen voor de groep 5B als interventiegroep doordat de groepsleerkracht van deze groep erg enthousiast over het onderzoek was en ik wil nagaan of haar mening m.b.t. concentreren voor en na de gymles klopt. De groepsleerkracht van groep 5B gaf in de vragenlijst namelijk aan te ervaren dat de leerlingen zich na een pauze of gymles juist minder goed kunnen concentreren.

Groep 5A kies ik als controlegroep doordat deze groep, afgaande op de vragenlijsten, sterk op groep 5B lijkt. Voor de vragenlijsten verwijs ik naar de bijlage. De groepsleerkracht van groep 5A gaf ook aan vooral problemen rondom het voltooien van een taak te ervaren, deze groep krijgt ook les van een groepsleerkracht en stagiaire. Ook krijgen beiden groepen op hetzelfde tijdstip van de dag in dezelfde grote van zaal de gymles. Voor groep 5A is dit op maandag en voor groep 5B op vrijdag van 10.15 tot 11.00 uur in de kleine zaal van sporthal 'Eureka' te Hapert.

C. Ontwerp en uitvoering van je onderzoek

Het onderzoek zal bestaan uit een observatie, een voormeting, de interventie en de nameting. Elk onderdeel van het onderzoek zal ik in chronologische volgorde hieronder uitwerken. Per onderdeel beschrijf ik het eerst globaal wat het inhoudt, daarna ga ik dieper op de inhoud van het onderdeel in.

1. *Een observatie*, bestaande uit een gymles, gegeven door de leerkracht, waarbij ik de les observeer. Tijdens deze observatie koppel ik ook de leerlingen aan een nummer. Gedurende het hele onderzoek zal naar de leerling nummers worden verwezen zodat de anonimiteit van de leerlingen gewaarborgd blijft. Verder maak ik een inventarisatie van de materialen. En krijg ik inzicht in de beginsituatie van de leerlingen. Op grond van bovenstaande verworven informatie kan ik de interventie bepalen.

De observaties zullen zowel bij groep 5A (de controlegroep) als groep 5B (de interventiegroep) plaatsvinden. Voor beiden groepen zal de observatie op 16 maart plaatsvinden. Voor groep 5B is dit van 10.15 tot 11.00 uur, voor groep 5A van 11.15 tot 12.00 uur.

2. *De voormeting*, bestaande uit een gymles, gegeven door de leerkracht, waarbij de leerlingen een makkelijk aan te brengen hartslagmeter aan krijgen.

¹¹ Collegeslides: college week 4 1^e uur, 2012

In de direct daaropvolgende theorieles zal ik klassikaal zowel de Bourdon-Vos aandachtstest als de subtest symbolen vergelijken afnemen. De Bourdon-Vos test zal in totaal ongeveer 10 minuten duren. De subtest symbolen vergelijken kost ongeveer 5 minuten tijd. De totale tijd die de aandachtstesten in beslag nemen zal 20 tot 30 minuten zijn.

De voormeting zal zowel bij groep 5A (de controlegroep) als groep 5B (de interventiegroep) plaatsvinden. Voor groep 5A vindt de voormeting op 26 maart '12 van 10.00 tot 11.45 uur plaats. Voor groep 5B vindt de voormeting op 23 maart '12 van 10.00 tot 11.45 uur plaats. Beide groepen krijgen de gymles in de kleine zaal.

De voormeting zal bij zowel de controle- als de interventiegroep plaatsvinden. De leerkrachten geven les zoals zij gewend zijn, dit houdt in zonder gebruik te maken van de intensiveringstrategieën. Voor de les van de voormeting stuur ik een lesvoorbereiding op. Deze lesvoorbereiding is zowel voor groep 5A als 5B en bevat geen intensiveringstrategieën. Hierdoor krijgen de leerlingen van groep 5A en 5B een vergelijkbare les, wat de betrouwbaarheid van mijn onderzoek verhoogt.

Bij deze gymles ben ik zelf aanwezig en ik zal voordat de gymles begint, nadat de kinderen zijn omgekleed de kinderen helpen de hartslagmeters om te doen. De groepsleerkracht helpt mij hierbij. Er hangen al lijsten waarop staat welke leerling welke hartslagmeter om krijgt. De rest van de gymles laat ik geheel aan de leerkracht over. Deze gegevens zijn later voor mij zelf van belang, de namen van de leerlingen zullen niet worden gepubliceerd.

Wanneer de gymles voorbij is geven de leerlingen de hartslagmeters weer aan mij, kleden zich om en gaan ze samen met mij en de leerkracht naar een klaslokaal waar ik de aandachtstesten ga afnemen. In dit klaslokaal heb ik alles al startklaar gemaakt. Alle tafels zijn uit elkaar gezet, elke leerling heeft 1 blaadje (de Bourdon-Vos test) en 2 pennen voor zich liggen, de subtest 'symbolen vergelijken' ligt ondersteboven op de hoek van de tafel. Eerst zal er een uitleg over de 'Bourdon-Vos' test volgen, deze uitleg zal volgens de regels van het meetprotocol van de 'Bourdon-Vos' test.¹² Na de uitleg krijgen de leerlingen 6 minuten de tijd om de test te maken. Na deze 6 minuten leggen de leerlingen de test op zijn kop op de hoek van de tafel en word de subtest 'symbolen vergelijken' uitgedeeld. Ook hiervan volgt eerst de uitleg, deze uitleg zal volgens de regels van het meetprotocol van de subtest 'symbolen vergelijken' zijn.¹³ Na de uitleg krijgen de leerlingen 2 minuten de tijd om de test te maken. Na deze 2 minuten laten de leerlingen alle spullen op tafel liggen en gaan zij met de groepsleerkracht naar hun eigen klaslokaal.

Ik verzamel alle testen en kijk nogmaals na of het nummer op de test overeenkomt met de juiste leerling. Daarna zal ik per leerling nummer de test gegevens verwerken, dit wil zeggen per leerling de gemiddeld gemeten fysieke activiteit uitgedrukt in hartslag met daarnaast de score van de 'Bourdon-Vos' en subtest 'symbolen vergelijken'. De score van de twee testen worden uitgerekend op de manier beschreven in de handleiding van de testen.^{14 15}

3. *De interventie*, bestaande uit vier gymlessen verspreid over vijf weken. Wederom wordt de gymles door de leerkrachten gegeven. Doel van deze

¹² Bourdon-Vos test: handleiding, 1988

¹³ WISC-III symbolen vergelijken, 2002

¹⁴ WISC-III symbolen vergelijken, 2002

¹⁵ Bourdon-Vos test: handleiding, 1988

gymlessen is om de intensiteit van de gymles te verhogen. Voor deze lessen stuur ik uitgewerkte lesvoorbereidingen op die de leerkrachten dan zelf geven. Zowel de controle- als de interventiegroep krijgen lesvoorbereidingen voor de komende 7 gymlessen opgestuurd. De lesvoorbereidingen voor beiden groepen verschillen van elkaar. In de lesvoorbereidingen van de interventiegroep zijn wel de intensiveringstrategieën opgenomen, in de lesvoorbereiding voor de controlegroep niet.

De interventie vindt voor groep 5B (de interventiegroep) tijdens de gymles op 26 maart, 30 maart, 2 april, 6 april, 16 april, 20 april en 23 april '12, in de kleine zaal van sporthal Eureka plaats.

De (placebo)interventie vindt voor groep 5A (de controlegroep) tijdens de gymles op 30 maart, 2 april, 6 april, 16 april en 20 april '12, in de kleine zaal van sporthal Eureka plaats.

In de bijlage is de handleiding 'intensivering van de les LO' toegevoegd. Hierin staan de lesvoorbereidingen van zowel de interventie- als controlegroep. Ook staat de verantwoording van de interventie hierin beschreven.

4. *De nameting*, bestaande uit een gymles, gegeven door de leerkracht, waarbij de leerlingen een makkelijk aan te brengen hartslagmeter aan krijgen. Voor deze gymles zal ik een uitgewerkte lesvoorbereiding opsturen. Deze gymles zal sterk lijken op de gymles van de voormeting, alleen zal in de lesvoorbereiding wel de intensiveringstrategieën zijn opgenomen. In de direct daaropvolgende theorieles zal ik klassikaal (de bij de leerlingen al bekende) Bourdon-Vos aandachtstest en de subtest symbolen vergelijken afnemen. De Bourdon-Vos test zal in totaal ongeveer 10 minuten in beslag nemen. De subtest symbolen vergelijken kost ongeveer 5 minuten tijd. Mogelijk kosten beiden testen deze keer minder tijd omdat de testen bij de leerlingen al bekend zijn.

De nameting zal zowel bij groep 5A (de controlegroep) als groep 5B (de interventiegroep) plaatsvinden. Voor groep 5A vindt de nameting op 23 april '12 van 10.00 tot 11.45 uur plaats. Voor groep 5B vindt de nameting op 27 april '12 van 10.00 tot 11.45 uur plaats. Wederom zal voor beide groepen de gymles in de kleine zaal plaatsvinden.

De nameting zal bij zowel de controle- als de interventiegroep plaatsvinden. Voor deze les krijgen beiden groepen een lesvoorbereiding opgestuurd. Deze les lijkt sterk op de les uit de voormeting. Echter zijn voor de interventiegroep (groep 5B) wel de intensiveringstrategieën in de lesvoorbereiding opgenomen.

Bij deze gymles ben ik zelf aanwezig en ik zal voordat de gymles begint, nadat de kinderen zijn omgekleed de kinderen helpen de hartslagmeters om te doen. De groepsleerkracht helpt mij hierbij. Er hangen al lijsten waarop staat welke leerling welke hartslagmeter om krijgt. De rest van de gymles laat ik geheel aan de leerkracht over.

Deze gegevens zijn later voor mij zelf van belang, de namen van de leerlingen zullen niet worden gepubliceerd.

Wanneer de gymles voorbij is geven de leerlingen de hartslagmeters weer aan mij, kleden zich om en gaan ze samen met mij en de leerkracht naar een klaslokaal waar ik de aandachtstesten ga afnemen. In dit klaslokaal heb ik alles al startklaar gemaakt. Alle tafels zijn uit elkaar gezet, elke leerling heeft 1 blaadje (de Bourdon-

Vos test) en 2 pennen voor zich liggen, de subtest 'symbolen vergelijken' ligt ondersteboven op de hoek van de tafel. Eerst zal er een uitleg over de 'Bourdon-Vos' test volgen, deze uitleg zal volgens de regels van het meetprotocol van de 'Bourdon-Vos' test zijn.¹⁶ Na de uitleg krijgen de leerlingen 6 minuten de tijd om de test te maken. Na deze 6 minuten leggen de leerlingen de test op zijn kop op de hoek van de tafel en word de subtest 'symbolen vergelijken' uitgedeeld. Ook hiervan volgt eerst de uitleg, deze uitleg zal volgens de regels van het meetprotocol van de subtest 'symbolen vergelijken' zijn.¹⁷ Na de uitleg krijgen de leerlingen 2 minuten de tijd om de test te maken. Na deze 2 minuten laten de leerlingen alle spullen op tafel liggen en gaan zij met de groepsleerkracht naar hun eigen klaslokaal.

Ik verzamel alle testen en kijk nogmaals na of het nummer op de test overeenkomt met de juiste leerling. Daarna zal ik per leerling nummer de test gegevens verwerken, dit wil zeggen per leerling achter de gegevens van de voormeting ook de gegevens verkregen uit de nameting zetten.

Voordat bovenstaand onderzoek kan worden uitgevoerd, moet het volgende met basisschool 'Het Palet' worden afgesproken::

- Alle data en tijdstippen

Week 11: *observatie*.

Op vrijdag 16 maart '12, van 10.15 tot 11.00 uur groep 5B

En op vrijdag 16 maart '12 van 11.15 tot 12.00 uur groep 5A

Week 12: *voormeting*

En op vrijdag 23 maart '12 van 10.00 tot 11.00 uur de gymles met daaropvolgend van 11.15 tot 11.45 uur de aandachtstesten voor groep 5B

Week 13: *voormeting*

Op maandag 26 maart '12 van 10.00 tot 11.00 uur de gymles met daaropvolgend van 11.15 tot 11.45 uur de aandachtstesten voor groep 5A

Week 13: *interventie*

Op maandag 26 maart '12 van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5B

Op vrijdag 30 maart '12 van 10.15 tot 11.00 uur voor groep 5B en van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5A

Week 14: *interventie*

Op maandag 2 april '12 van 10.15 tot 11.00 uur voor groep 5A en van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5B

Op vrijdag 6 april '12 van 10.15 tot 11.00 uur voor groep 5B en van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5A

Week 15: *vakantie*

Week 16: *interventie*

Op maandag 16 april '12 van 10.15 tot 11.00 uur voor groep 5A en van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5B

Op vrijdag 20 april '12 van 10.15 tot 11.00 uur voor groep 5B en van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5A

Week 17: *interventie*

Op maandag 23 april '12 van 11.15 tot 12.00 uur voor groep 5B

Week 17: *nameting*

Op maandag 23 april '12 van 10.00 tot 11.00 uur de gymles met daaropvolgend van 11.15 tot 11.45 uur de aandachtstesten voor groep 5A

¹⁶ Bourdon-Vos test: handleiding, 1988

¹⁷ WISC-III symbolen vergelijken, 2002

En op vrijdag 27 april '12 van 10.00 tot 11.00 uur de gymles met daaropvolgend van 11.15 tot 11.45 uur de aandachtstesten voor groep 5B

- De locaties
 - Gymlokaal alle bovenstaande data de kleine zaal in sporthal 'Eureka' in Hapert
 - Kleedlokalen in sporthal 'Eureka' in Hapert
 - Klaslokaal voor voor- en nametingen (19 maart, 23 maart, 23 april en 27 april) op basisschool 'Het Palet'
- Betrokkenen informeren
 - Afspraken maken met groepsleerkrachten van groep 5A en groep 5B over alle bovenstaande data.
 - Afspraken maken met groepsleerkrachten van groep 5A en groep 5B m.b.t. klaslokaal voor aandachtstesten.
 - Afspraken maken met groepsleerkrachten m.b.t. tijd dat de kinderen afwezig zijn na de gymles en extra tijd die nodig is om de hartslagmeters om te doen.
 - Nog nakijken wat de algemeen geldende regels zijn m.b.t. informeren van ouders.
 - Leerlingen kort op de hoogte stellen dat zij een aantal testen gaan uitvoeren, niet vertellen wat er wordt getest.
 - Leerkrachten onvolledig informeren over welk onderzoek ik uitvoer en welke gegevens ik daarbij verzamel. Leerkrachten uitleggen dat ik een onderzoek doe naar de fysieke activiteit in de gymles en de volgehouden en selectieve aandacht. Niet de intensiteit van de gymles benoemen, leerkrachten kunnen daardoor anders gymles gaan geven, wat het onderzoek beïnvloedt.
 - Tevens duidelijk aangeven dat de leerlingen niet op de hoogte mogen worden gesteld waar het onderzoek voor bedoeld is en waarop ze worden getest.

In de bijlage staat en overzicht van de data inclusief tijden, ook staan het onderzoek daar nogmaals kort beschreven. Deze bijlage heb ik ter informatie aan de leerkrachten van groep 5A en 5B gegeven en mondeling toegelicht. Ook hebben wij aan de hand van de bijlage concrete afspraken gemaakt, zodat misverstanden rondom het onderzoek vermeden worden.

Uiteindelijk is de interventie niet geheel volgens planning verlopen. Wegens miscommunicatie met de stagiaire van de interventiegroep, die de lessen op vrijdag verzorgde, is één interventieles niet doorgegaan. De leerlingen hebben op dit moment wel een gymles gehad, de lesinhoud bestond uit de activiteiten beschreven in het gymjaarprogramma. Deze les was echter niet door mij voorbereid en miste zodoende de intensiveringstrategieën.

Na deze miscommunicatie ben ik met alle betrokkenen een gesprek aangegaan. Uiteindelijk gaf de stagiaire aan vooral problemen rondom het op- en ombouwen van de zaal te ervaren. Op dat moment was het namelijk zo dat de gehele zaal omgebouwd moest worden na de interventieles. Dit zorgde ervoor dat de lessen daarna niet tijdig konden beginnen en de leerlingen al omgekleed in de zaal stonden voordat de zaal omgebouwd was voor de volgende lessen. Zodoende begon de les al rommelig wat een vlot lesverloop in de weg stond.

Voor de twee daarop volgende lessen heb ik steeds zowel de gymles met intensiveringstrategieën voor groep 5 opgestuurd, als de aanpassingen voor de lessen van groep 3/4 en 7/8. Zodoende kon de interventie uitgevoerd worden en konden de kleine aanpassingen worden toegepast waardoor de stagiaire weinig tijd kwijt was met het ombouwen van de zaal.

5. Betrouwbaarheid

Om de betrouwbaarheid van mijn onderzoek te behouden probeer ik de variabelen die mijn onderzoek kunnen beïnvloeden zo veel mogelijk onder controle te houden. Welke variabelen dit zijn zal ik hieronder verder uitlichten.

Ik heb geprobeerd de verschillen tussen de interventie- en controlegroep zo klein mogelijk te houden. Zo zitten beiden groepen in hetzelfde leerjaar van basisschool 'Het Palet', namelijk groep 5. Hebben de klassen dezelfde gemiddelde leeftijd, namelijk 9 jaar. En krijgen de groepen in hetzelfde lokaal op hetzelfde tijdstip van de dag de gymles, namelijk van 10.15 tot 11.00 uur in de kleine zaal van sporthal 'Eureka' in Hapert. Verder zal de voor- en nameting bij beiden groepen op hetzelfde moment van de dag worden afgenomen en zal de uitleg volgens hetzelfde protocol geschieden. Ook zijn de onderzoeksruimtes gelijk, beiden groepen krijgen eerst gymles in de kleine zaal van sporthal 'Eureka', daarna word in hetzelfde klaslokaal de aandachtstesten afgenomen. Het klaslokaal zal zo zijn ingericht dat zaken die afleiden zo veel mogelijk zijn gereduceerd. Rekening is gehouden met de tafels uit elkaar zetten, de ramen te blinderen en dat geen extra materiaal het klaslokaal word ingenomen. Elke leerling heeft zijn of haar eigen tafel met daarop 2 pennen en de aandachtstesten. Tijdens het afnemen van de aandachtstesten zullen armbanden en andere afleidende zaken zoals loshangende haren af of op een staart worden gedaan.

Ondanks alle bovenstaande zaken zijn er ook een aantal verschillen tussen de interventie- en controlegroep. Zo verschillen de individuen binnen de groep, word de voor- en nameting op een andere dag van de week uitgevoerd, word de gymles door verschillende leerkrachten verzorgt en voert enkel groep 5B de interventie uit.

Van de bovenstaande verschillen verwacht ik dat alleen het verschil in leerkracht een (ongewenst) neveneffect op de onderzoeksresultaten tot gevolg kan hebben. Doordat het de interventie- en controlegroep voor de rest vrijwel gelijk zijn veranderd ik hier verder niets aan. Wanneer ik de onderzoeksresultaten ga analyseren neem ik in mijn bespreking mee dat verschillen tussen de uitkomsten van de onderzoeksresultaten behalve door het verschil in de interventie ook in het verschil in leerkracht een rol kan hebben gespeeld.

In de bijlage heb ik een formulier toegevoegd waarin ik de leskenmerken beschrijf. Dit formulier vul ik voor beiden groepen (controle- en interventiegroep) zowel voor de les van de voor- als nameting in.

Hierdoor kan ik naderhand precies zien wanneer de gymles is gestart en hoelang elke activiteit duurt. Ook kan ik algemene opmerkingen bij de inhoud schrijven. Al deze gegevens komen later van pas wanneer ik de data van de hartslagmeters ga analyseren. Zo bepaald de tijd waarop de gymles start en eindigt, welke data van de hartslagmeters voor het analyseren van die les relevant is.

Mede door het onderzoek zo exact mogelijk te beschrijven verhoog ik de test-hertest betrouwbaarheid van het onderzoek. Hierdoor kan het onderzoek namelijk nogmaals op exact dezelfde manier worden uitgevoerd.

Verder probeer ik de betrouwbaarheid van het onderzoek hoog te houden door de gebruikte meetmethodes. Uit een literatuurstudie van de TNO, het grootste onderzoeksinstituut van Nederland, waarin zij van verschillende meetmethodes de

validiteit en betrouwbaarheid onderzoeken wordt de betrouwbaarheid van de hartslagmeter met goed beoordeeld en de validiteit met redelijk tot goed.¹⁸

¹⁸ Assessing physical activity in children and adolescents, 2004

Referenties

Adank, A., Jans, L. (2012), collegeslides praktijkonderzoek, Fontys Sporthogeschool.

Kort, W., Schittekatte, M., Dekker, P.H., Verhaeghe, P., Compaan, E.L., Bosmans, M. & Vermeir, G. (2005). *Wechsler Intelligence Scale for Children. Derde Editie NL. Handleiding en Verantwoording*. Amsterdam: Pearson.

Pearson (1998). *Bourdon Vos Test Handleiding*. Amsterdam: Pearson.

Trots, S.G. (2001). Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions. *Exercise and sport sciences reviews*, 29, 32-36.

Troiano, R.P., Berrigan, D., Dodd, K.W., Masse, L.C., Tilert, T., McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medical Science Sports Exercise* 40, 181-88, 2008. Van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2012: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18091006>

Vries, S.I., Schermers, P., Gielis, F. & Engbers, L.H. (2008). Objectief meten bewegen; State of the art. Leiden: TNO.

Vries, de S.I., Pronk, M.G., Hopman-Rock, M. & Jongert, M.W.A. (2004). *Assessing physical activity in children and adolescents. A review of different methods*. TNO Prevention and Health, Leiden. Van het World Wide Web gehaald op 27 februari 2012: http://www.tno.nl/downloads/TNO-KvL_Report_%20Assessment_Physical_Activity_Children.pdf

Wendel-Vos, G.C.W. & Gool, C.H. (2008). *Wat is lichamelijke activiteit?* Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <http://www.nationaalkompas.nl>

Bijlage A

Vragenlijsten voor groepsleerkrachten van 'Het Palet'

Vanuit de Fontys Sporthogeschool ben ik bezig met een onderzoek naar de relatie tussen fysieke activiteit en aandacht. In een gesprek met de adjunct-directeur gaf deze aan dat er bij u op school weinig problemen rondom de concentratie van leerlingen afspelen. Via deze enquête wil ik meer inzicht krijgen in de relatie tussen fysieke activiteit binnen de gymles en aandacht. De enquête bestaat uit 13 vragen en het invullen van de enquête zal maximaal 5 minuten van uw tijd in beslag nemen.

Naam: **Laura van Eijk**.....

Groep: **5B**.....

1. Geeft u zelf de gymlessen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ **Anders, namelijk** de les in de grote zaal wordt door de mede-groepsleerkracht gegeven de les in de kleine zaal door een stagiaire onder begeleiding van een vakleerkracht.....

2. Hoe schat u de intensiteit van de gymlessen in?

- ☐ Zeer intensief
- ☐ **Intensief**
- ☐ Matig intensief
- ☐ Weinig intensief

3. Wie of wat denkt u dat de meeste invloed heeft op de intensiteit van de gymles?

- ☐ **De lesinhoud**
- ☐ **De leerkracht**
- ☐ **De lesdoelstelling**
- ☐ **De leerlingen**
- ☐ **De beschikbare materialen**
- ☐ Anders, namelijk.....

4. Denkt u dat uw leerlingen gemiddeld gezien hun energie kwijt kunnen in de gymles?

- ☐ **Ja, zeer.**
- ☐ Ja, maar sterk afhankelijk van de lesinhoud.
- ☐ Slechts in geringe mate.
- ☐ Nee, de leerlingen barsten na de gymles nog van de energie.

5. Zou u meer inzicht willen krijgen in de intensiteit van uw gymles?

- ☐ **Ja**
- ☐ Nee

6. Hoe schat u de drukte van uw klas in?

- ☐ Zeer druk
- ☐ **Druk**
- ☐ Normaal
- ☐ Redelijk rustig
- ☐ Rustig

7. De leerlingen kunnen zich na de gymles beter concentreren dan voor de gymles.
- ☐ Eens
 - ☐ **Oneens**
 - ☐ Anders, namelijk.....
8. De leerlingen kunnen zich voor de pauze beter concentreren dan na de pauze.
- ☐ **Eens**
 - ☐ Oneens
 - ☐ Anders, namelijk.....
9. Wanneer de leerlingen zich niet goed kunnen concentreren in de theorielessen merk ik dit vooral aan **leerlingen kijken naar buiten, leiden elkaar af, kunnen niet stilzitten**.....
- Vul in wat u denkt dat het meest van toepassing is.*
10. Leerlingen hebben tijdens de theorie lessen de meeste moeite met:
- ☐ Het concentreren op de vraagstelling of uitleg van een taak
 - ☐ Het beginnen aan een taak
 - ☐ **Het voltooien van een taak**
 - ☐ Anders, namelijk.....
11. Wanneer de leerlingen zich niet goed kunnen concentreren tijdens de les komt dit vooral door:
- ☐ De toegewezen taken
 - ☐ De duur van de toegewezen taken
 - ☐ Andere leerlingen
 - ☐ Andere omgevingsfactoren
 - ☐ **Anders, namelijk alles kan ze op dat moment afleiden**.....
12. Bent u geïnteresseerd in tips hoe u de gymles intensiever kunt maken?
- ☐ **Ja**
 - ☐ Nee
13. Zou u willen deelnemen aan een onderzoek naar de relatie tussen de fysieke activiteit binnen de gymles en de aandacht in de daaropvolgende theorieles?
- ☐ **Ja**
 - ☐ Nee

Bedankt voor uw medewerking!

Vragenlijsten voor groepsleerkrachten van 'Het Palet'

Vanuit de Fontys Sporthogeschool ben ik bezig met een onderzoek naar de relatie tussen fysieke activiteit en aandacht. In een gesprek met de adjunct-directeur gaf deze aan dat er bij u op school weinig problemen rondom de concentratie van leerlingen afspelen. Via deze enquête wil ik meer inzicht krijgen in de relatie tussen fysieke activiteit binnen de gymles en aandacht. De enquête bestaat uit 13 vragen en het invullen van de enquête zal maximaal 5 minuten van uw tijd in beslag nemen.

Naam: Judith Steultjens.....

Groep: 5a.....

1. Geeft u zelf de gymlessen?
 - ☐ *Ja, de les in de grote zaal*
 - ☐ *Nee, de les in de kleine zaal (stagiaire Job)*
 - ☐ Anders, namelijk.....
2. Hoe schat u de intensiteit van de gymlessen in?
 - ☐ Zeer intensief
 - ☐ Intensief
 - ☐ Matig intensief
 - ☐ Weinig intensief
3. Wie of wat denkt u dat de meeste invloed heeft op de intensiteit van de gymles?
 - ☐ *De lesinhoud*
 - ☐ De leerkracht
 - ☐ De lesdoelstelling
 - ☐ De leerlingen
 - ☐ De beschikbare materialen
 - ☐ Anders, namelijk.....
4. Denkt u dat uw leerlingen gemiddeld gezien hun energie kwijt kunnen in de gymles?
 - ☐ Ja, zeer.
 - ☐ *Ja, maar sterk afhankelijk van de lesinhoud.*
 - ☐ Slechts in geringe mate.
 - ☐ Nee, de leerlingen barsten na de gymles nog van de energie.
5. Zou u meer inzicht willen krijgen in de intensiteit van uw gymles?
 - ☐ *Ja*
 - ☐ Nee
6. Hoe schat u de drukte van uw klas in?
 - ☐ Zeer druk
 - ☐ *Druk*
 - ☐ Normaal
 - ☐ Redelijk rustig
 - ☐ Rustig
7. De leerlingen kunnen zich na de gymles beter concentreren dan voor de gymles.
 - ☐ *Eens*
 - ☐ Oneens
 - ☐ Anders, namelijk.....
8. De leerlingen kunnen zich voor de pauze beter concentreren dan na de pauze.

- *Eens*
- *Oneens*
- *Anders, namelijk.....*

9. Wanneer de leerlingen zich niet goed kunnen concentreren in de theorielessen merk ik dit vooral aan *dat ze veel drukker zijn en geen zin meer hebben*

Vul in wat u denkt dat het meest van toepassing is.

10. Leerlingen hebben tijdens de theorie lessen de meeste moeite met:

- *Het concentreren op de vraagstelling of uitleg van een taak*
- *Het beginnen aan een taak*
- *Het voltooien van een taak*
- *Anders, namelijk.....*

11. Wanneer de leerlingen zich niet goed kunnen concentreren tijdens de les komt dit vooral door:

- *De toegewezen taken*
- *De duur van de toegewezen taken*
- *Andere leerlingen*
- *Andere omgevingsfactoren*
- *Anders, namelijk.....*

12. Bent u geïnteresseerd in tips hoe u de gymles intensiever kunt maken?

- *Ja*
- *Nee*

13. Zou u willen deelnemen aan een onderzoek naar de relatie tussen de fysieke activiteit binnen de gymles en de aandacht in de daaropvolgende theorieles?

- *Ja, mits in overleg met collega's*
- *Nee*

Bedankt voor uw medewerking!

Bijlage B

Lesinhoudformulier BO:

Naam school:
Plaats:
Provincie:

Groep:

Grootte van de groep: leerlingen

☐ Vakleerkracht

☐ Groepsleerkracht

Indien groepsleerkracht: PABO opleiding bewegingsonderwijs? ja / nee

Te meten leerlingen op tijd aanwezig voor omdoen borstbanden? ja / nee

Officiële begintijd van de les volgens rooster: .. : .. : ..

Tijd waarop docent daadwerkelijk de les begint::

Officiële eindtijd van de les volgens rooster: .. : .. : ..

Begintijd meting (hoe laat is laatste leerling met Polar band in de les)::

Eindtijd meting: hoe laat stopt de docent de les?:

Lesinhoud (beschrijf hier kort de inhoud van de activiteiten in de les):

De les is een: ☐ Binnenles* ☐ Buitenles**

*Indien een binnenles, geef de grootte van de zaal weer (standaardgymzaal, 2 volleybalvelden groot e.d.)

**Indien een buitenles, beschrijf kort de locatie (veld, gras, plein) en de weersomstandigheden:

Warming-up:

Tijd: van .. : .. : .. tot .. : .. : ..

Inhoud:

--

Kern 1: van ..:..:.. tot ..:..:..

Inhoud:

--

Kern 2: van ..:..:.. tot ..:..:..

Inhoud:

--

Cooling down / Eindspel: van ..:..:.. tot ..:..:..

Inhoud:

--

In welk domein valt de kern(en) van de les (meerdere antwoorden mogelijk:

- ☐ Turnen
- ☐ Spel
- ☐ Bewegen & Muziek
- ☐ Atletiek
- ☐ Zelfverdediging
- ☐ Show
- ☐ Anders namelijk:

Bijlage C

Praktijkonderzoek

Onderwerp: fysieke activiteit en aandacht

Belangrijke data praktijkonderzoek, groep 5A

- Observatie: vrijdag 16 maart 2012:
11.15 tot 12.00 uur groep 5A
- Voormeting: maandag 26 maart 2012:
10.00 tot 10.15 uur omkleden en hartslagmeters om doen
10.15 tot 11.00 uur gymles groep 5A
11.15 tot 11.45 uur aandachtstest groep 5A
- Interventie: 30 maart, 2 april, 6 april, 16 april, 20 april 2012
Van 10.15 tot 11.00 op maandag en van 11.15 tot 12.00 op vrijdag tijdens de gymles van groep 5B
- Nameting: maandag 23 april 2012:
10.00 tot 10.15 uur omkleden en hartslagmeters om doen
10.15 tot 11.00 uur gymles groep 5A
11.15 tot 11.45 uur aandachtstesten groep 5A

Belangrijke data praktijkonderzoek, groep 5B

- Observatie: vrijdag 16 maart 2012:
10.15 tot 11.00 uur groep 5B
 - Voormeting: vrijdag 23 maart 2012:
10.00 tot 10.15 uur omkleden en hartslagmeters om doen
10.15 tot 11.00 uur gymles groep 5B
11.15 tot 11.45 uur aandachtstest groep 5B
 - Interventie: 26 maart, 30 maart, 2 april, 6 april, 16 april, 20 april, 23 april 2012
Van 11.15 tot 12.00 op maandag en van 10.15 tot 11.00 op vrijdag tijdens de gymles van groep 5B
 - Nameting: vrijdag 27 april 2012:
10.00 tot 10.15 uur omkleden en hartslagmeters om doen
10.15 tot 11.00 uur gymles groep 5B
11.15 tot 11.45 uur aandachtstesten groep 5B
-

Uitleg onderzoek

- Observatie: *een gymles bekijken.*
 - Tijdens de gymles kom ik de les en de leerlingen bekijken.
 - Ik maken een inventarisatie van de materialen.
 - Ik koppel de namen van de leerlingen aan een nummer (dit om de anonimiteit van de leerlingen te waarborgen).
 - Op basis van deze observatie kies ik welke groep ik als interventiegroep en welke groep ik als controlegroep gebruik.
 - Wel krijgen beiden groepen gedurende de vier opvolgende lesweken gymlessen toegestuurd.
- Voormeting: *leerlingen krijgen hartslagmeters om tijdens de gymles, daarna neem ik klassikaal de aandachtstesten af.*
 - De gymles begint een kwartier eerder (om 10.00 uur), alle leerlingen krijgen een hartslagmeter om.
 - De gymles wordt gegeven door de leerkracht waaraan zij gewend zijn.
 - Voor deze les krijgt u een lesvoorbereiding toegestuurd. Verder geeft de leerkracht les zoals hij/zij gewend is.
 - Na afloop van de gymles leveren alle leerlingen de hartslagmeters bij mij in en kleden zich om.

- De aandachtstest worden direct na het omkleden in een klaslokaal op het palet uitgevoerd.
 - De aandachtstesten worden achter elkaar getest, dit gebeurt klassikaal.
 - De aandachtstesten bestaan uit de 'Bourdon-Vos test' (meet de aangehouden aandacht) en de subtest 'symbolen vergelijken' (meet de selectieve aandacht).
 - Ik neem de aandachtstesten klassikaal af.
 - Interventie: vier gymlessen met verschillende didactische aanpassingen.
 - De komende vier weken krijgt u lesvoorbereidingen voor de gymles toegestuurd.
 - In elke lesvoorbereidingen zijn verschillende didactische aanpassingen gemaakt.
 - De gymlessen worden gegeven door de leerkracht aan wie de leerlingen gewend zijn, gedurende deze lessen ben ik zelf niet aanwezig.
 - Nameting: leerlingen krijgen hartslagmeters om tijdens de gymles, daarna neem ik klassikaal de aandachtstesten af.
 - De gymles begint een kwartier eerder (om 10.00 uur), alle leerlingen krijgen een hartslagmeter om.
 - De gymles wordt gegeven door de leerkracht waaraan zij gewend zijn.
 - Voor deze gymles krijgt de leerkracht een lesvoorbereiding toegestuurd.
 - Deze gymles lijkt sterke op de les van de voormeting, echter bevat deze les verschillende didactische aanpassingen.
 - Na afloop van de gymles leveren alle leerlingen de hartslagmeters bij mij in en kleden zich om.
 - De aandachtstest worden direct na het omkleden in een klaslokaal op het palet uitgevoerd.
 - De aandachtstesten worden achter elkaar getest, dit gebeurt klassikaal.
 - De aandachtstesten bestaan uit de 'Bourdon-Vos test' (meet de aangehouden aandacht) en de subtest 'symbolen vergelijken' (meet de selectieve aandacht).
 - Ik neem de aandachtstesten klassikaal af.
-

Contactgegevens

Rosanne van Dijsseldonk

Fontys Spothogeschool

4^e jaars Sports & Education

E-mailadres: r.vandijsseldonk@student.fontys.nl

Telefoonnummer: 06-24288114

**Docentenhandleiding Praktijkonderzoek
Fysieke activiteit en aandacht
Rosanne van Dijsseldonk**

Onderdeel: interventie praktijkonderzoek

Groep/leerjaar: 5A + 5B

Auteurs: Rosanne van Dijsseldonk

**Fontys Sporthogeschool
Datum: 24-04-'12**



Fontys Sporthogeschool

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijke bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van Fontys Sporthogeschool.

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	35
2.	Uitgangspunten interventie.....	35
3.	Interventie: verhogen van de intensiteit van de gymlessen voor leerlingen van groep 5B van basisschool het Palet in Hapert.....	37
3.1	Uitleg interventie.....	37
3.2	Tips interventie.....	38
3.3	Lesvoorbereidingen en onderwijsleermiddelen.....	38
4.	Verdiepingsinformatie.....	38
5.	Bijlage.....	40
➤	Controlegroep 5A	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep voormeting	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep les 1:	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep les 2:	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep les 3:	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep les 4:	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep les 5:	
-	Lesvoorbereiding Controlegroep nameting	
➤	Interventiegroep 5B	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep voormeting	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 1:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 2:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 3:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 4:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 5:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 6:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep interventie 7:	
-	Lesvoorbereiding Interventiegroep nameting	

1. Inleiding

Uit de literatuur blijkt dat er waarschijnlijk een verband is tussen fysieke activiteit en aandacht (Budde et al., 2008; Hillman et al., 2009). En dat de fysieke activiteit in de gymlessen hier mogelijk een bijdrage aan kan leveren (Sibley & Etnier, 2003). Maar over het *verband tussen de intensiteit van fysieke activiteit in de gymlessen en aandacht* is nog weinig bekend.

Mijn onderzoeksofstelling is dan ook:

Het onderzoeken van de intensiteit van de gymlessen van basisschool het Palet te Hapert, om te zien of het verhogen van de intensiteit van de gymlessen bijdraagt aan een verhoging van de volgehouden en selectieve aandacht direct na de gymlessen, zodat de leerlingen beter presteren tijdens de theorie vakken.

Hierbij dient groep 5A als controlegroep en groep 5B als interventiegroep.

Het verloop van het onderzoek zal er als volgt uitzien:

Een *voormeting* waarbij de leerlingen van beiden groepen gedurende de gymlessen hartslagmeters om krijgen. Direct na de gymlessen worden bij beiden klassen klassikaal twee aandachtstesten afgenomen. Het betreft de aandachtstesten: Bourdon-Vos test (meet de selectieve en volgehouden aandacht) en de subtest Symbolen Vergelijken (meet de selectieve aandacht en de informatieverwerkingssnelheid), onderdeel van de WISC-III testbatterij (Adank & Jans, 2012).

De acht weken durende *interventie*. Deze bestaat voor de interventiegroep uit gymlessen, gegeven door de groepsleerkrachten waarbij de gymlessen gericht zijn op het verhogen van de intensiteit. Deze gymlessen bevatten dus de intensiveringstrategieën. Voor de controlegroep bestaan deze gymlessen, wederom gegeven door de groepsleerkrachten, uit dezelfde onderdelen. De gymlessen verschillen enkel doordat hier geen intensiveringstrategieën in zijn opgenomen.

Na deze acht wekend durende interventie vindt er in beiden groepen een *nameting* plaats. Hierbij krijgen de leerlingen van beiden groepen gedurende een sterk op de voormeting lijkende gymlessen hartslagmeters om. Hierbij verschillen de gymlessen van elkaar, doordat bij de interventiegroep de intensiveringstrategieën wel in de les zijn verwerkt en in de les van de controlegroep niet. Na de gymlessen worden dezelfde twee aandachtstesten (de Bourdon-Vos test en subtest Symbolen Vergelijken) afgenomen.

2. Uitgangspunten interventie

Uitgangspunten van de interventie:

1. De activiteiten worden zo georganiseerd dat ze leiden tot matig tot zwaar intensieve inspanning bij kinderen.
2. De activiteiten zijn afgestemd op de mogelijkheden van de kinderen.
3. Als leerkracht van een basisschool (groeps- of vakleerkracht) kun je er zelfstandig mee werken, zonder verdere uitleg en zonder dat je zelf nog onderwijsmateriaal moet ontwikkelen. Daartoe bestaat het ondersteunend materiaal uit:
 - deze handleiding met toelichting en algemene tips over de activiteit;
 - uitgewerkte lesvoorbereidingen voor de les bewegingsonderwijs;
4. De activiteiten zijn gericht op het verbeteren van het beweegrepertoire van kinderen, door een veelzijdig aanbod van beweeg- en spelactiviteiten (zoals klimmen, springen, bal- en tikspelen, bewegen op muziek etc.).
5. De activiteiten zijn afgestemd op het jaarprogramma van basisschool het Palet.

Bovenstaande uitgangspunten leiden tot de onderstaande intensiveringstrategieën:

Intensiveringstrategieën ten aanzien van de:

Lesinhoud:

- Gebruik weinig technische oefeningen.
- Zorg dat de activiteiten zijn ingericht vanuit het thema ‘ spelend leren spelen’. Hierbij wordt vanuit het spel gedacht en niet vanuit de techniek.
- Vermijd eliminatiespelen.

Werkvormen:

- Maak gebruik van differentiatiemogelijkheden.
- Maak de activiteiten zelfregulerend.

Uitleg:

- Plan instructies en aanwijzingen vooraf.
- Houd je instructies kort en duidelijk.
- Maak gebruik van individuele aanwijzingen. Hierdoor kan de rest van de klas doorgaan met de activiteiten.
- Maak gebruik van positieve feedback (bijvoorbeeld in de vorm van het geven van complimenten).

Organisatie:

- Zorg voor een doorlopende eenvoudige lesorganisatie.
- Plan ook het op- en ombouwen van de zaal.
- Zorg voor korte wachttijden door bijvoorbeeld gebruik te maken van nevenactiviteiten.
- Houdt het aantal leerlingen per groep/team klein (Slingerland, 2011).

In elke les zijn onderstaande (basis)intensiveringstrategieën opgenomen:

- De instructies en aanwijzingen zijn vooraf voorbereid/gepland.
- Alle activiteiten zijn gericht op het thema ‘ spelend leren spelen’, waarbij vanuit het spel wordt gedacht en niet vanuit de techniek.
- Er wordt geen gebruik gemaakt van technische oefeningen.
- Gedurende de interventie vinden er geen eliminatiespelen plaats. De leerlingen krijgen steeds de kans om weer actief deel te nemen aan de activiteit door bijvoorbeeld een nevenactiviteit uit te voeren. Bijvoorbeeld: wanneer je bij een tikspel af bent moet je 10x touwtje springen voordat je weer aan de activiteit mag deelnemen (i.p.v. op de bank zitten).
- Waar mogelijk zijn de activiteiten volledig zelfregulerend gemaakt.
- In de lessen is voor een eenvoudige doorlopend lesorganisatie gekozen.

Ook zijn in elke les onderstaande (basis)intensiveringstrategieën waar mogelijk in de activiteiten ingebouwd:

- Verschillende differentiatiemogelijkheden, zodat elke leerling op eigen niveau kan deelnemen aan de activiteit.
- Het aantal leerlingen per groep of team wordt klein gehouden.

De eerste interventieles is zo ingericht dat alle basis intensiveringstrategieën in de les zijn opgenomen. Deze basis intensiveringstrategieën zijn zo in de les opgenomen dat deze niet opvallen. Op deze manier krijgt de leerkracht (nogmaals) de mogelijkheid om aan de nieuwe lesvoorbereiding te wennen.

Vanaf de tweede interventieles is er steeds een opdracht voor de leerkracht opgesteld. Behalve deze opdracht licht de nadruk in elke les op een andere intensiveringstrategie (zie onderstaand kader voor een beknopt overzicht).

In de les van de nameting zijn alle intensiveringstrategieën opgenomen. Dit kan zijn in de vorm van een opdracht voor de leerkracht of doordat ze in de activiteiten zijn ingebouwd of in de tips die voor de leerkrachten zijn beschreven.

Opbouw intensiveringstrategieën in lessen:

Les	Intensiveringstrategie	Hoe in de les opgenomen?
Interventie 1	• Alle basis intensiveringstrategieën.	• Ingebouwd in de activiteiten.
Interventie 2	• Houd je instructies kort en duidelijk. • Zorg voor korte wachttijden door bijvoorbeeld gebruik te maken van nevenactiviteiten.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht. • Ingebouwd in de activiteiten.
Interventie 3	• Houd je instructies kort en duidelijk. • Maak gebruik van differentiatiemogelijkheden.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht. • Ingebouwd in de activiteiten.
Interventie 4	• Maak gebruik van positieve feedback (bijvoorbeeld in de vorm van het geven van complimenten). • Maak gebruik van individuele aanwijzingen. Hierdoor kan de rest van de klas doorgaan met de activiteiten.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht. • Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht.
Interventie 5	• Maak gebruik van positieve feedback (bijvoorbeeld in de vorm van het geven van complimenten). • Maak gebruik van individuele aanwijzingen. Hierdoor kan de rest van de klas doorgaan met de activiteiten.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht. • Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht.
Interventie 6	• Maak gebruik van individuele aanwijzingen. Hierdoor kan de rest van de klas doorgaan met de activiteiten. • Maak de activiteiten zelfregulerend.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht. • Ingebouwd in de activiteiten.
Interventie 7	• Plan ook het op- en ombouwen van de zaal.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht.
Nameting	• Alle intensiveringstrategieën worden toegepast.	• Weergegeven in een opdracht voor de leerkracht. Ingebouwd in de activiteiten. Beschreven in tips voor de leerkracht

3. Interventie: verhogen van de intensiteit van de gymlessen voor leerlingen van groep 5B van basisschool het Palet in Hapert.

3.1 Uitleg interventie

De interventie bestaat uit 8 gymlessen verspreidt over 6 weken. De interventie vindt zowel in de grote als de kleine zaal van sporthal 'Eureka' als in de buitenlessen plaats. Voor alle gymlessen zijn vooraf lesvoorbereidingen gemaakt. In deze lesvoorbereidingen staat een uitgebreide beschrijving van de activiteiten, de zaalopstelling, de benodigde materialen, het opstarten van de activiteiten en tips wanneer een activiteit niet helemaal goed verloopt. Vooraf is met de betreffende leerkrachten en adjunct directeur van basisschool 'Het Palet' de opzet van het onderzoek doorgesproken. Hierbij zijn de onderzoeksdata, de data waarop de leerkrachten de lesvoorbereidingen krijgen, op welke manier de leerkrachten de lesvoorbereidingen krijgen en op welke manier overleg kan plaatsvinden doorgesproken. De lesonderdelen zijn afgestemd op het schooloverstijgende gym jaarprogramma, de beschikbare materialen en het beginniveau van de leerlingen.

3.2 Tips interventie

De tips voor de interventie zijn steeds tegelijkertijd met de lesvoorbereiding in een e-mail naar de betreffende groepsleerkracht toegestuurd. De meeste tips betreffen hoe de leerlingen over de activiteiten verdeeld kunnen worden en hoe de leerkracht de activiteit draaiende kan houden. Bovenaan de lesvoorbereidingen van groep 5B is steeds een actiepoint voor de leerkracht beschreven. Dit actiepoint heb ik steeds in de e-mail toegelicht. Aan het einde van elke lesvoorbereiding zijn ook tips met betrekking tot het reguleren, beleven en bewegen van de verschillende activiteiten toegevoegd. Bij de lesvoorbereidingen van groep 5B zijn sommige onderdelen groen gemarkeerd. Deze gemarkeerde onderdelen betreffen de tips.

3.3 Lesvoorbereidingen en onderwijsleermiddelen

De lesvoorbereidingen zijn in de bijlage toegevoegd. De onderdelen in de lesvoorbereiding zijn op het schooloverstijgende gym jaarprogramma van onder anderen basisschool Het Palet te Hapert afgestemd. Hierbij is rekening gehouden met de beginsituatie van de leerlingen en de beschikbare materialen.

Bij de lesvoorbereiding van groep 5B zijn sommige onderdelen geel gemarkeerd. Deze gemarkeerde onderdelen betreffen de interventiestrategieën.

4. Verdiepingsinformatie

Adank, A. & Jans, L. (2012), Collegeslides praktijkonderzoek, Fontys Sporthogeschool.

Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraszyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters* 441, 219-223, 2008. Van het World Wide Web gehaald op 27 januari 2012: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>

Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Castelli, D.M., Hall, E.E., Kramer, A.F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience* 159, 1044-1054, 2009. Van het World Wide Web gehaald op 27 januari 2012: <http://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/pep/treadmillwalk.pdf>

Mooij, C., van Berkel, M., Hazelbach, C. (2004). *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* 15, 243-256, 2003. Van het World Wide Web gehaald op 1 mei 2012: <http://peandhealth.wikispaces.com/file/view/Sibley+and+Etnier+2003.pdf>

Slingerland, M. (2010). Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeten. *Lichamelijke opvoeding* 1, 2010. Van het World Wide Web gehaald op 28 februari 2012: <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=5980>

Slingerland, M. (2011). Bij modern bewegingsonderwijs wordt.....bewogen! *Lichamelijke opvoeding* 5, 2011. Van het World Wide Web gehaald op 14 maart 2012: <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=7184>

Bijlage D-1

Lesvoorbereidingen Controlegroep (groep 5A)

<u>Week</u>	<u>Datum</u>	<u>Groep</u>	<u>Wat</u>	<u>Zaal</u>	<u>Onderdeel</u>
11	Vrij 16-03	Groep 5A	<i>Observatie</i>	2/3	Badmintonles klassikaal
12	-	-	-	-	-
13	Ma 26-03	Groep 5A	<i>Voormeting</i>	1/3	3 vakken: Trampoline springen op verhoogd vlak - Bankentikkertje - Lange mat oefeningen.
	Vrij 30-03	Groep 5A	<i>Les 1</i>	2/3	3 vakken voetbal: Partijen op grootte doelen - Partijen op kleine doelen - Pionnen spel (pionnen om schieten).
14	Ma 02-04	Groep 5A	<i>Les 2</i>	1/3	3 vakken: Mikken met hoepels op doelen – Bergklimmen - Sprint oefeningen.
	Vrij 06-04	Groep 5A	<i>Les 3</i>	2/3	Slagbal, slagvoetbal, poeierbal.
15	-	-	-	-	-
16	Ma 16-04	Groep 5A	<i>Les 4</i>	1/3	3 vakken: Dieptesprongen – Verschillende vormen van springen over een materiaal – Duo jagerbal
	Vrij 20-04	Groep 5A	<i>Les 5</i>	2/3	Volleybal klassikaal.
17	Ma 23-04	Groep 5A	<i>Nameting</i>	1/3	3 vakken: Trampoline springen op verhoogd vlak - Bankentikkertje - Lange mat oefeningen.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 26-03-'12

Aantal leerlingen: 20 (8J / 12 M)

Klas/ groep: 5A (Voormeting)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: Het is een klein klasje met leerlingen die zich goed aan de voorgelegde regels houden. Het beweegniveau van de leerlingen verschilt sterk. De leerlingen krijgen afwisselend in 3 vakken of klassikaal les. Ik verwacht dan ook dat een les in 3 vakken geen probleem zal vormen.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen:* leerling landt met 2 voeten op de mat. Reguleringsdoelen: *Tikspel:* leerling wil met iedereen tikker zijn. Leerling biedt andere lopers de mogelijkheid om over te steken. Leerlingen wisselen zelfstandig van functie door. Belevingsdoelen: *Springen en tikspel:* leerlingen hebben succesbeleving. *Turnen:* leerlingen vinden de kaars tegen elkaar aan leuk.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Kreeftentikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrije sprongen

Kernactiviteit: Trampoline springen op verhoogd vlak

Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

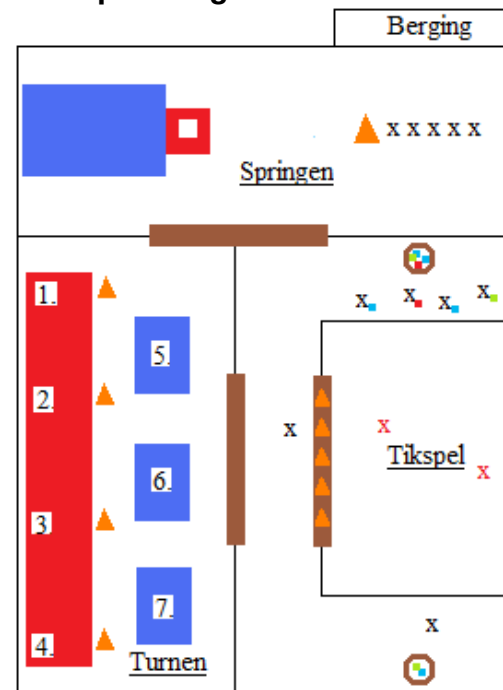
Kernactiviteit: Bankentikkertje

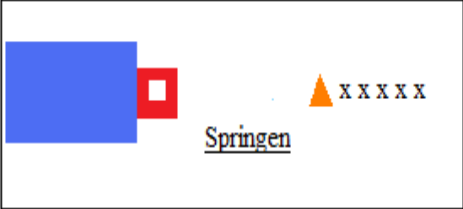
Activiteit 3:

Leerlijn: Turnen

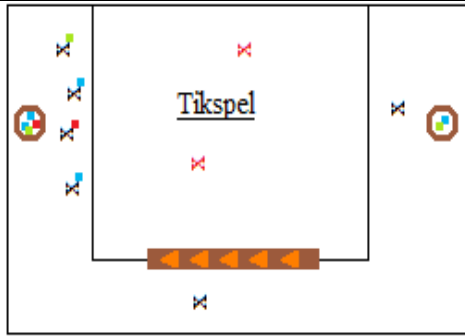
Kernactiviteit: Lange mat oefeningen

Zaalopstelling:



Datum: 26-03-'12		Klas/ groep: 5A	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Kreeftentikkertje De tikkers proberen de lopers te tikken. De lopers proberen ongetikt te blijven. 1. Trampoline springen op verhoogd vlak Loop aan over de grond, zet met twee voeten af in de minitramp, zet je handen neer, spring op de verhoogde dikke mat en land op 2 voeten. 2. Bankentikkertje De lopers proberen ongetikt het tikgebied over te steken. De tikkers proberen de	Kreeftentikkertje - speelveld 1/3 zaal - 2 tikkers (lintje om), de rest lopers 1. Trampoline springen op verhoogd vlak - aanloopvlak: de grond (6m) - schuine lage minitramp - dikke landingsmat - 2 kasten met 1 dichte trapezoïde er tussenin - 2 pionnen (aanloop en stoppion) - beveiliging: leerkracht  2. Bankentikkertje - speelveld 1/3 zaal - 2 tikkers, 5 lopers - 6 pionnen als telsysteem - een terugloopbaan - 2 manden, met 20 blokjes	Kreeftentikkertje <i>Tikkers:</i> - de tik is alleen geldig met de handen - de tikkers mogen door het hele tikgebied lopen <i>Lopers:</i> - in het tikgebied blijven <i>Getikte loper:</i> - wanneer je getikt bent ga je op handen en voeten zitten zoals een kreeft en probeer je mee te tikken - het tikken geldt alleen met de handen 1. Trampoline springen op verhoogd vlak <i>Springers:</i> - je mag pas aanlopen als het kind voor je van de mat af is, de vanger klaarstaat en je aankijkt (of startteken geeft) - sluit na de landing achter aan in de wachtrij - als de stop-pilon op de minitramp staat mag niemand springen <i>Beveiligers:</i> - zet de pion op de tramp als er iet meer gesprongen mag worden - geef een teken (bijvoorbeeld door even aankijken) als de springer mag beginnen - staat naast de landingsplek en pakt bij een risicovolle landing de springer vast 2. Bankentikkertje <i>Tikkers:</i> - in het tikvak blijven - de tik is alleen geldig als de loper in het tikgebied is <i>Lopers:</i>	Kreeftentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 4 leerlingen waarvan 1 leerling tikker is (krijgt een lintje om). Leerkracht begint als loper en wordt getikt, gaat dan als kreeft op grond zitten en mee tikken. <i>Vooraf kort alle onderdelen uitleggen. Daarna de groep in 3 splitsen en aan de gang zetten. Zelf vooral het springen begeleiden. Om de 8 minuten wisselen van activiteit.</i> 1. Trampoline springen op verhoogd vlak In het voorbeeld dat je geeft benoem je de regels en benadruk je dat het de bedoeling is om hoog te komen waarbij je je handen op de dikke mat plaatst en op je voeten probeert te landen. Wanneer jij van de mat af bent mag het volgende kind pas springen. 2. Bankentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 tikkers en 3 lopers. De lesgever doet als tikker mee, waardoor hij/zij kan sturen of er iemand over kan steken. Het accent in de uitleg kan liggen bij de

overstekende lopers te tikken.



- starten voor de beginlijn
- de looper mag het tikgebied in en ook weer terug keren
- looper pakt een blokje uit de mand voordat deze begint met lopen
- als het eindvak gehaald is blokje in de mand leggen en terugkeren via de terugkeerbaan
- getikt, dan een pion omleggen en blokje mee terug nemen

Functiewissel:

- wanneer er 5 keer getikt is of alle blokjes op zijn
- de tikkers kiezen 2 nieuwe tikkers die nog niet aan de beurt zijn geweest
- de nieuwe tikkers leggen eerst de telpionnen weer goed
- de lopers leggen alle blokjes weer terug in de beginmand

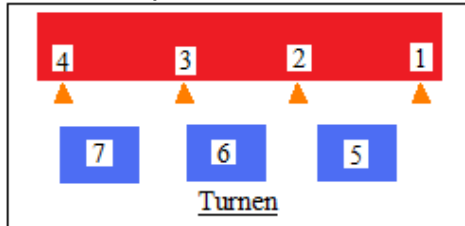
initiatieven van de looper om het veld in te dreigen en snel weer terug te gaan. Zo is de looper uit zijn positie gelokt en een andere looper kan oversteken. Het is verstandig het wisselen van functie ook voor te doen.

3. Lange mat oefeningen

1. Koprool voorover, licht verhoogd vlak (reutherplank)
2. Handstand, tegen muur omhoog lopen
3. Handstand tegen muur, zelf opgooien
4. Koprool achterover, licht verhoogd vlak (reutherplank)
5. Kopstand
6. Kaars tegen elkaar aan
7. Radslag

3. Lange mat oefeningen

- 1/4 van de zaal
- lange mat
- 3 kleine matjes
- muur
- 4 pionnen
- 2 reutherplanken



3. Lange mat oefeningen

- als je een oefening 3 keer hebt geprobeerd, ga je naar een volgende (willekeurige) oefening
- als een oefening bezet is ga je naar de volgende oefening

3. Lange mat oefeningen

Het voorbeeld kan alleen gegeven worden. Dit kan of de leerkracht of een goede leerling doen. In het voorbeeld alle oefeningen en ook het doorwisselen voordoen.

Realiseren; begeleiden

Datum: 26-03-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling springt te vroeg (voorgaande is nog op de mat).
2. Bankentikkertje
 - Loper geeft niet eerlijk aan als een poging mislukt is.
3. Lange mat oefeningen
 - Leerling blijft heel lang bij zelfde oefening.

Bewegen:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling komt slechts tot op de knieën.
2. Bankentikkertje
 - Er zullen tikkers bij zitten die duidelijk beter zijn.
3. Lange mat oefeningen
 - Leerling staat helemaal hol in de handstand.

Beleven:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerlingen vinden het heel leuk en zijn daardoor niet meer serieus met de opdrachten bezig (landen op buik).
2. Bankentikkertje
 - Leerlingen vinden het niet meer leuk.
3. Lange mat oefeningen
 - Leerlingen vinden het saai.

Klas/ groep: 5A

Wat doe je?

Reguleren:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Uitleggen waarom gevaarlijk.
2. Bankentikkertje
 - Geblesseerde leerling als scheidsrechter inzetten.
3. Lange mat oefeningen
 - Regel herhalen, na 3 maal proberen moet je een volgende opdracht proberen.

Bewegen:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Bij alle leerlingen op de knieën beginnen, en de goede mogen op de voeten proberen (hierdoor differentieer je naar boven i.p.v. naar beneden).
2. Bankentikkertje
 - Als de betere tikkers aan de beurt zijn het speelveld vergroten, bij de mindere het veld verkleinen.
3. Lange mat oefeningen
 - Aanwijzing: kijk naar je eigen handen, buik en billen inhouden.

Beleven:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Extra opdracht achter landen op voeten aan. Bijvoorbeeld eerst landen op voeten daarna koprol er achteraan.
2. Bankentikkertje
 - Nagaan waarom de leerlingen het spel niet meer leuk vinden. Waarschijnlijk doordat 1 partij telkens wint, spel aanpassen (meer/minder blokjes voor lopers of meer/minder pionnen voor tikkers).
3. Lange mat oefeningen
 - In tweetallen nieuwe oefeningen verzinnen. Bijvoorbeeld bruggetje waar iemand onderdoor kruipt.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 30-03-'12

Aantal leerlingen: 18 (6J / 12 M)

Klas/ groep: 5A (les 1)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: Het is een klein klasje met leerlingen die zich goed aan de voorgelegde regels houden. Het beweegniveau van de leerlingen verschilt sterk. De leerlingen krijgen afwisselend in 3 vakken of klassikaal les. Ik verwacht dan ook dat een les in 3 vakken geen probleem zal vormen.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: Voetbal: de leerlingen weten hoe zij de bal goed met de binnenkant van de voeten kunnen mikken naar het doel
Reguleringsdoelen: Pionnenspel: de leerlingen wisselen zelfstandig door. Ook kunnen zij het spel draaiende houden wanneer er een bal buiten het veld terecht komt. Belevingsdoelen: Voetbal: de leerlingen willen graag winnen (het liefst door goed samenspel).

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Schipper mag ik overvaren

Activiteit 1:

Leerlijn: Doelspelen

Bewegingsthema: Voetbal

Kernactiviteit: Kleine doelen

Activiteit 2:

Leerlijn: Doelspelen

Bewegingsthema: Voetbal

Kernactiviteit: Grote doelen

Activiteit 3:

Leerlijn: Doelspelen

Bewegingsthema: Voetbal

Kernactiviteit: Pionnenspel

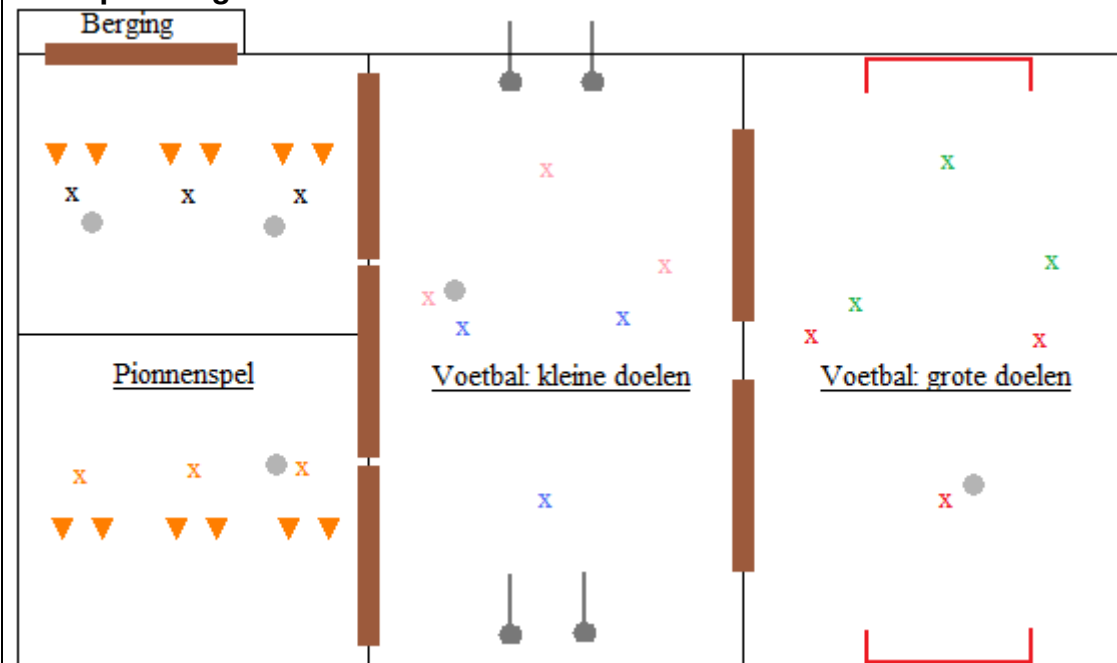
Eindspel:

Leerlijn: Doelspelen

Bewegingsthema: Voetbal

Kernactiviteit: Blokjesvoetbal

Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 30-03-'12

Klas/ groep: 5A

Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Schipper mag ik overvaren <i>Schipper:</i> probeer de lopers die niet aan de voorwaarden voldoen te tikken. <i>Lopers:</i> probeer niet getikt te worden.	Schipper mag ik overvaren - 2/3 zaal - alle leerlingen - extra materiaal bv. voetballen/ basketballen/ springtouwen	Schipper mag ik overvaren <i>Schipper:</i> - geeft antwoord op het lied (bv dribbelen voetbal/ basketbal/ touwtjespringen/ achteruit) - probeert alleen de lopers die zich niet aan de voorwaarden houden te tikken <i>Lopers:</i> - zingen eerst het liedje; schipper mag ik overvaren ja of nee? Moet ik dan ook tol betalen ja of nee? - kiezen zelf of ze wel of niet aan deze voorwaarden voldoen - steken over, eenmaal in het veld mag je niet meer terug <i>Getikte loper:</i> - wordt ook schipper - laatste getikte loper bepaalt de volgende voorwaarden	Schipper mag ik overvaren Waarschijnlijk kennen de kinderen het spel al en heeft het dus maar weinig uitleg nodig. In de uitleg kan de leerkracht ook het gebruik van materiaal benoemen
1. Voetbal: kleine doelen Probeer met je team je eigen doel te verdedigen en in het doel aan de overkant te scoren.	1. Voetbal: kleine doelen - 1/3 zaal - 6 leerlingen - 1 voetbal - 2 doeltjes aangegeven door 2 paaltjes - afgebakend veld 	1. Voetbal: kleine doelen - de bal is pas uit als deze buiten het veld komt - er mag gebruik worden gemaakt van de banken - wanneer de bal uit mag deze worden ingeschopt of gedribbeld door de tegenpartij - er mag met vliegende keeper worden gespeeld - de keeper mag de bal niet in zijn handen pakken - na elke score krijgt de tegenpartij de bal op de middenlijn	1. Voetbal: kleine doelen De uitleg kan gegeven worden door de regels kort te vertellen. De belangrijkste regels (inschoppen of dribbelen, na een score op de middenlijn balbezit, banken zijn niet uit en keeper mag de bal niet met de handen aanraken) kunnen in deze uitleg worden benoemt.

2. Voetbal: grote doelen

Probeer met je team je eigen doel te verdedigen en in het doel aan de overkant te scoren.

3. Pionnenspiel

Probeer allemaal het eigen doel te verdedigen en een doelpunt te scoren aan de overkant.

Blokjesvoetbal

Probeer allemaal je eigen blokje te verdedigen en de blokjes van de anderen met de bal om te schoppen.

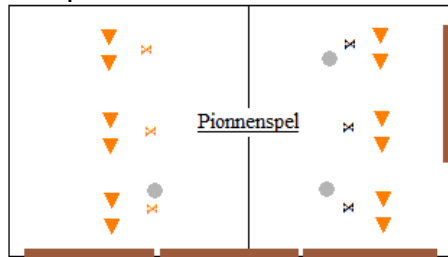
2. Voetbal: grote doelen

- 1/3 zaal
- 6 leerlingen
- 1 voetbal
- 2 grote voetbaldoelen
- afgebakend veld



3. Pionnenspiel

- 1/3 zaal
- zijkanten hoog afbakenen (3 muren en banken)
- middenlijn met krijt of touw voor 2 vakken
- 6 pionnen op zijn kop
- 3 trefballen
- 6 spelers: in elk vak 3



Blokjesvoetbal

- 2/3 zaal
- elke leerling 1 grote blok
- 3 of 4 trefballen
- alle leerlingen

2. Voetbal: grote doelen

- de bal is pas uit als deze buiten het veld komt
- er mag gebruik worden gemaakt van de banken/muren
- wanneer de bal uit mag deze worden ingeschoten of gedribbeld door de tegenpartij
- er mag met vliegende keeper worden gespeeld
- de keeper mag de bal in zijn handen pakken (de andere spelers niet)
- na elke score krijgt de tegenpartij de bal op de middenlijn
- wanneer er op doel geschoten wordt moet dit voor de lijn van rode dopjes gebeuren

3. Pionnenspiel

Spelers:

- elke speler verdient een eigen doel
- leerling kiest zelf of hij/zij de bal gooit of schopt
- niet over de middenlijn stappen
- er mag gescoord worden op alle drie de doeltjes aan de overkant
- als alle twee je pionnen om zijn krijg je een strafpunt en zet je ze weer rechtop
- je kunt punten verdienen door pionnen van anderen om te gooien/schoppen
- wanneer er een bal buiten het veld komt, haalt 1 leerling die bal weer op. Er mag op dat moment niet gescoord worden op de pionnen van deze leerling.

Blokjesvoetbal

Spelers:

- elke speler verdedigt een eigen doel/blokje
- er mag gescoord worden op alle andere doeltjes
- als je blokje om is ruim je deze op en ga je aan de kant zitten

2. Voetbal: grote doelen

De uitleg kan gegeven worden door de regels kort te vertellen. De belangrijkste regels (inschoppen of dribbelen, na een score op de middenlijn balbezit, banken/muren zijn niet uit en schopt op goal moet voor de dopjes) kunnen in deze uitleg worden benoemt.

3. Pionnenspiel

Het voorbeeld kan gegeven worden door de leerkracht met 1 leerling en twee ballen. Hierdoor blijft het spel voor de kijkers overzichtelijk. De regeling rondom de strafpunten kunnen worden uitgelegd als de leerling de pionnen bij de leerkracht heeft omgegooid.

Blokjesvoetbal

De uitleg van het spel kan gegeven worden door de regels te vertellen. Geef daarbij ook duidelijk aan dat wanneer je af bent je je eigen blokje opruimt en aan de kant gaat zitten.

Realiseren; begeleiden

Datum: 30-03-'12	Klas/ groep: 5A
Wat verwacht je? (per activiteit) <u>Reguleren:</u> 1.+2. Voetbal: kleine doelen en grote doelen - Een goede leerling wil niet met de andere leerlingen samenspelen. 3. Pionnenspel - Leerling gooi op pionnen van andere leerling terwijl deze zijn pionnen nog recht aan het zetten is. <u>Bewegen:</u> 1. Voetbal: kleine doelen - Een team is veel sterker dan het andere team 2. Voetbal: grote doelen - Leerling komt niet tot score toe 3. Pionnenspel - Leerling rent de hele tijd achter de bal aan en vergeet daardoor zijn/haar doeltje te verdedigen <u>Beleven:</u> 1.+2. Voetbal: kleine en grote doelen - Leerlingen vinden het niet meer leuk 3. Pionnenspel - Leerlingen zijn zo enthousiast bezig dat de middenlijn niet meer duidelijk is. Hierdoor gaan de leerlingen van te dichtbij op de goals van de anderen schieten	Wat doe je? <u>Reguleren:</u> 1.+2. Voetbal: kleine doelen en grote doelen - Extra regel invoeren: recht van aanval pas na 3x overspelen. 3. Pionnenspel - Nieuwe regel: er mag pas op deze leerling gegooid worden wanneer deze de bal 1 maal heeft gehad. <u>Bewegen:</u> 1. Voetbal: kleine doelen - i.p.v. de paaltjes kunnen 2 matjes als goal dienen. Het spel begint met twee matjes naast elkaar (beiden op de lange kant). Wanneer er gescoord wordt gaat een matje weg. Wanneer er weer gescoord wordt wordt het matje op de smalle kant tegen de muur gezet. Hierdoor heeft elk team een goal op eigen niveau. 2. Voetbal: grote doelen - Extra regel: leerling krijgt lintje om en mag ook na de rode dopjes lijn scoren. 3. Pionnenspel - Een stukje tape 1,5 meter voor de pionnen op de grond plakken. Hierdoor weet de leerling ongeveer waar deze moet blijven staan. <u>Beleven:</u> 1.+2. Voetbal: kleine en grote doelen - Nagaan waarom de leerlingen het niet meer leuk vinden. Mogelijk doordat het te vermoeiend is om 3 vs 3 op een klein veld te spelen. In dat geval spullen aan de kant en op 1 (groter) veld 6 vs 6 spelen. 3. Pionnenspel - Spel onderbreken en aangeven waarom dit gevaarlijk is. Ook de middenlijn opnieuw duidelijk aangeven.

Vorbereiden

School: Het Palet

Datum: 02-04-'12

Aantal leerlingen: 20 (8 J / 12 M)

Klas/ groep: 5A (les 2)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: : Het is een klein klasje met leerlingen die zich goed aan de voorgelegde regels houden. Het beweegniveau van de leerlingen verschilt sterk. De leerlingen krijgen afwisselend in 3 vakken of klassikaal les. Ik verwacht dan ook dat een les in 3 vakken geen probleem zal vormen.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Sprintoefeningen:* aan het einde van de les weten alle leerlingen wanneer zij moeten aanlopen om de wissel goed te laten verlopen. Reguleringsdoelen: *Sprintoefeningen:* aan het einde van de les kunnen de leerlingen de estafette zelf aan de gang houden.

Belevingsdoelen: *Bergklimmen en touwladder:* alle leerlingen krijgen de kans om de activiteit zo uit te voeren dat het spannend is.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Bewegen op muziek

Bewegingsthema: Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek

Kernactiviteit: Stappen op een aangegeven ritme

Activiteit 1:

Leerlijn: Klimmen

Bewegingsthema: Klauteren

Kernactiviteit: Bergklimmen

Activiteit 2:

Leerlijn: Klimmen

Bewegingsthema: Klauteren

Kernactiviteit: Touwladder

Activiteit 3:

Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Hardlopen

Kernactiviteit: Sprintoefeningen

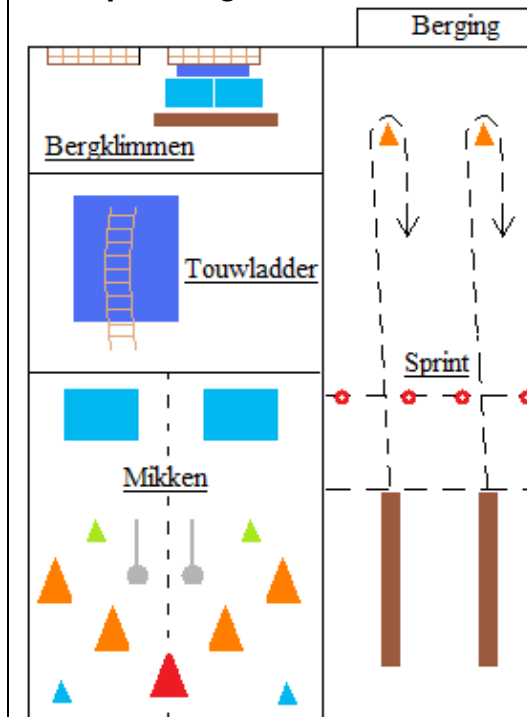
Activiteit 4:

Leerlijn: Mikken

Bewegingsthema: Mikken

Kernactiviteit: Mikken met hoepels op doelen

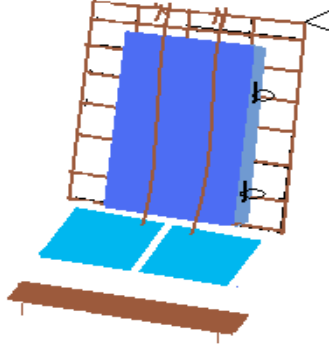
Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 02-04-'12

Klas/ groep: 5A

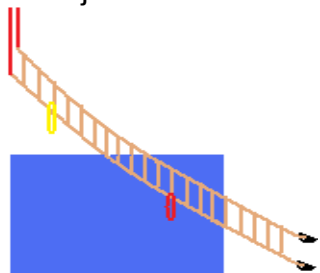
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Stappen op een aangegeven ritme Alle leerlingen staan in een rij. De kinderen lopen uiteindelijk 3 rondes buiten al het materiaal om, op het tempo van de muziek. De leerkracht geeft het tempo aan m.b.v. 2 blokken. 1. Bergklimmen Pak het touw, klim langs het touw met steun van de voeten op de dikke mat (=steile wand) zo hoog als je durft en probeer eventueel de ijzeren balk aan de bovenkant aan te tikken. Ga langs dezelfde weg stappend terug.	Stappen op een aangegeven ritme - hele zaal - 2 blokken - alle leerlingen 1. Bergklimmen - 1/6 zaal - schuin wandrek, 1 meter voor de loodlijn schuin naar voren uitgekapt (80 graden) - dikke mat (in de lengte) tegen het wandrek - 2 touwen om aan omhoog te klimmen, bovenaan bevestigd met een mastworp - 4 springtouwjes om de dikke mat aan het wandrek vast te binden - 2 kleine matten in de breedte voor de dikke mat op de grond - bank als wachtplaats voor de kinderen, niet te ver van de matten 	Stappen op een aangegeven ritme - je mag elkaar niet inhalen - je mag de materialen in de zaal niet aanraken 1. Bergklimmen - je mag het touw pas pakken als je voorganger het heeft losgelaten - wie geweest is, sluit op de wachtbank aan achter de laatste leerling	Stappen op een aangegeven ritme De leerkracht laat 1 leerling het voorbeeld geven. Daarna start de rest van de groep. Na drie rondes staat iedereen weer op zijn/haar plaats in de rij. 1. Bergklimmen Geef een voorbeeld met 3 leerlingen. Met 1 leerling ga je klimmen, de andere 2 beginnen op de wachtbank. De klimmer pakt het touw met 2 handen vasten en zet twee voeten op de mat, het touw zit hierbij tussen de benen van de klimmer. Wanneer de klimmer boven is of niet verder durft kan deze weer naar beneden lopen. Het is belangrijk om hierbij de veiligheid te benoemen. Snel naar beneden gaan kan brandplekken op de handen tot gevolg hebben. Als een klimmer beneden is, wisselt deze met een van de kinderen op de wachtbank.

2. Touwladder

Klim via de bovenkant van de touwladder zo hoog als je durft. Maar niet verder dan je voeten bij het gele lintje. Ga langs dezelfde weg klimmend omlaag. Uitbouw: op de terugweg bij het rode lintje naar de onderkant van de touwladder klimmen en vandaar diepspringen op de dikke mat.

2. Touwladder

- 1/6 zaal
- ringenstelsel
- touwladder (bovenaan ringenstelsel bevestigd en onderaan aan haken op de grond)
- touwladder zo strak mogelijk spannen
- dikke mat
- 2 lintjes

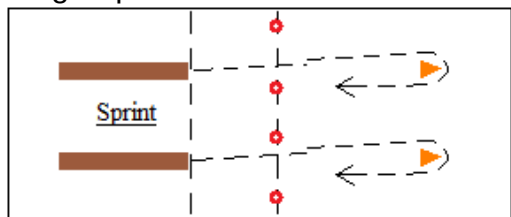


3. Sprintoefeningen

Sprint naar het omkeerpunt en terug. Loop bij terugkomst om je eigen groep heen en tik de volgende loper aan binnen de wisselzone.

3. Sprintoefeningen

- 1/3 zaal (lengte)
- twee pionnen als markering van het omkeerpunt
- lijn 4 m. voor de banken als markering van het einde van de wisselzone
- vier pionnen als markering van de starlijn
- twee banken als wachtplaats en omkeerpunt
- 2 groepen



2. Touwladder

- je mag met je voeten niet hoger dan het gele lintje
- bij het rode lintje mag je naar de achterkant van de ladder klimmen en vandaar diepspringen
- je mag de touwladder pas pakken als je voorganger eraf is
- wie geweest is sluit in de wachtrij aan achter de laatste leerling

3. Sprintoefeningen

Lopers:

- blijf in de baan, links aanhouden
- zachtjes tikken met de linker op de rechterhand van de volgende loper
- wissel vindt plaats binnen de wisselzone
- na de wissel snel achteraan op de bank gaan zitten

Wachters:

- zitten achter elkaar schrijlings op een bank, voeten dicht bij de bank
- klaarstaan als je voorganger het keerpunt gepasseerd is, rechterhand klaar houden voor de wissel

Groepjeswissel:

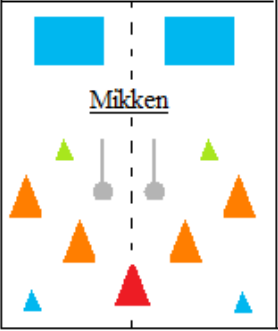
- de groepjes lopen drie keer een wedstrijd tegen elkaar
- daarna worden er nieuwe groepjes samengesteld

2. Touwladder

Geef een voorbeeld met 2 leerlingen. Met 1 leerling ga je klimmen, de andere 2 beginnen in de wachtrij. De eerste klimmer klimt zo hoog als hij durft (maximaal voeten tot gele lintje) en via dezelfde weg terug. De volgende klimmer doet hetzelfde maar klimt op de terugweg naar de andere kant van de ladder, gaat helemaal hangen en springt diep. Wanneer deze persoon van de mat af is mag de volgende beginnen. Benoem bij het klimmen dat de rechterhand en linkervoet tegelijkertijd verzet moeten worden.

3. Sprintoefeningen

Het lopen van estafette in deze vorm is bekend. Het nieuwe element, wisselen in een wisselzone, kan met een paar kinderen voorgedaan worden. De eerste keer begeleidt de leerkracht de activiteit. Om eventueel aanwijzingen te geven over het wisselen en te kijken of de activiteit loopt. Later kunnen kinderen de rol van de leerkracht (starter, scheidsrechter, tijdswaarnemer) overnemen.

4. Mikken met hoepels op doelen 2 teams strijden tegen elkaar. Elk team krijgt 18 hoepels (4 per persoon) met deze hoepels proberen ze om de objecten heen te gooien. Hierbij tellen de groene pionnen voor 1 punt, de paaltjes voor 2, de oranje pionnen voor 3, de rode pion voor 4 en de blauwe pionnen voor 5. Wanneer beiden teams 18 hoepels hebben gegooid worden de punten geteld en de hoepels opgehaald.	4. Mikken met hoepels op doelen - 1/3 zaal - 36 hoepels - 2 matjes - 5 grote pionnen, 2 kleine pionnen, 2 paaltjes 	4. Mikken met hoepels op doelen - elke leerling gooit minimaal 4 hoepels (zelf kiezen op welk object je mikt, aan eigen kant van het veld) - de leerling die gooit staat op de mat de andere leerlingen staan daar achter - er mag met een slingerworp gegooid worden - pas wanneer beiden teams klaar zijn met gooien worden de hoepels opgehaald.	4. Mikken met hoepels op doelen Het voorbeeld kan gegeven worden met 3 leerlingen en de leerkracht verdeeld over 2 teams. Eerst gooit de docent en de leerling van het andere team. Daarna gaan deze achter de mat staan en gooide de teamgenoot. De puntentelling wordt tijdens het ophalen van de hoepels duidelijk. Nogmaals nadrukkelijk benadrukken dat de andere leerlingen niet op de mat mogen staan en de hoepels pas mogen worden opgehaald als beiden teams klaar zijn.
---	---	--	---

Realiseren; begeleiden

Datum: 02-04-'12	Klas/ groep: 5A
Wat verwacht je? (per activiteit) <u>Reguleren:</u> 1. Bergklimmen - De leerlingen beginnen met een aanloop vanaf de grond. 2. Touwladder - De leerlingen proberen zelf de touwladder strakker/losser te hangen. 3. Sprintoefeningen - Leerlingen geven niet eerlijk toe dat de andere partij sneller was. 4. Mikken met hoepels op doelen - Leerlingen halen de hoepels te vroeg op. <u>Bewegen:</u> 1. Bergklimmen - Houdt het klimmen op de steile wand niet lang vol. 2. Touwladder - Leerling kan zijn evenwicht niet op de touwladder houden en de touwladder dreigt telkens om de klappen. 3. Sprintoefeningen - De weglappende loper start op het verkeerde moment (te vroeg of te laat) waardoor op lage snelheid (of in stilstand) wordt gewisseld of de wissel buiten het vak plaatsvindt. 4. Mikken met hoepels op doelen - Gooit na een kort concentratiemoment regelmatig raak. <u>Beleven:</u> 1. Bergklimmen - Leerling vindt het eng. 2. Touwladder	Wat doe je? <u>Reguleren:</u> 1. Bergklimmen - De banken dichtbij de situatie zetten, hierdoor wordt beginnen met een aanloop onmogelijk. 2. Touwladder - Aangeven dat dit heel gevaarlijk is. Niet toelaten! 3. Sprintoefeningen - Een onafhankelijk persoon (starter) als scheidsrechter aanwijzen. 4. Nogmaals op gevaar wijzen. <u>Bewegen:</u> 1. Bergklimmen - Geef het kind de opdracht alleen omhoog te klimmen, langs de zijkant naar beneden of tot een afgesproken punt op de dikke mat en dan terug. 2. Touwladder - De leerling klimt waarschijnlijk als een telganger (verplaats tegelijkertijd met zijn rechterhand zijn rechtervoet). Aanwijzing: rechterhand en linkervoet tegelijkertijd verplaatsen. 3. Sprintoefeningen - Markeer een punt op de grond. Als de aankomende loper dit punt passeert moet je vertrekken. - Wisselzone vergroten naar 5 meter - Maak het nut duidelijk van de wissel in beweging 4. Mikken met hoepels op doelen - Aanwijzing: probeer nu alleen hoepels te gooien die rechtstreeks om de pion heen gaan i.p.v. via de pion aan te raken <u>Beleven:</u> 1. Bergklimmen - Aangeven dat de leerling zelf mag kiezen tot hoe hoog deze klimt. De terug weg kan via het wandrek.

- Leerling vindt de activiteit niet meer leuk/uitdagend. 3. Sprintoefeningen - Leerlingen vinden de activiteit niet meer leuk. 4. Mikken met hoepels op doelen - Een team wint steeds van het andere team.	2. Touwladder - De touwladder iets minder strak spannen. Hierdoor beweegt deze veel meer. - Via de onderkant van de touwladder omhoog klimmen. 3. Sprintoefeningen - Extra moeilijk maken, bijvoorbeeld leerlingen moeten een voorwerp doorgeven. - Jongens tegen de meisjes spelen. 4. Mikken met hoepels op doelen - Op de 3 beurten de teams wisselen.
--	--

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 06-04-'12

Aantal leerlingen: 18 (6 J / 12 M)

Klas/ groep: 5A (les 3)

Tijd: 45 min

Doelstelling: Bewegingsdoelen: Aan het einde van de les hebben de leerlingen inzicht in waar ze de bal het beste heen kunnen slaan/gooien.
Belevingsdoelen: Alle leerlingen komen vaak in balbezit en zijn betrokken bij het spel.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Slingertikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Honkloopspelen

Kernactiviteit: Slagbal (9 vs 9)

Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Honkloopspelen

Kernactiviteit: Slagvoetbal (9 vs 9)

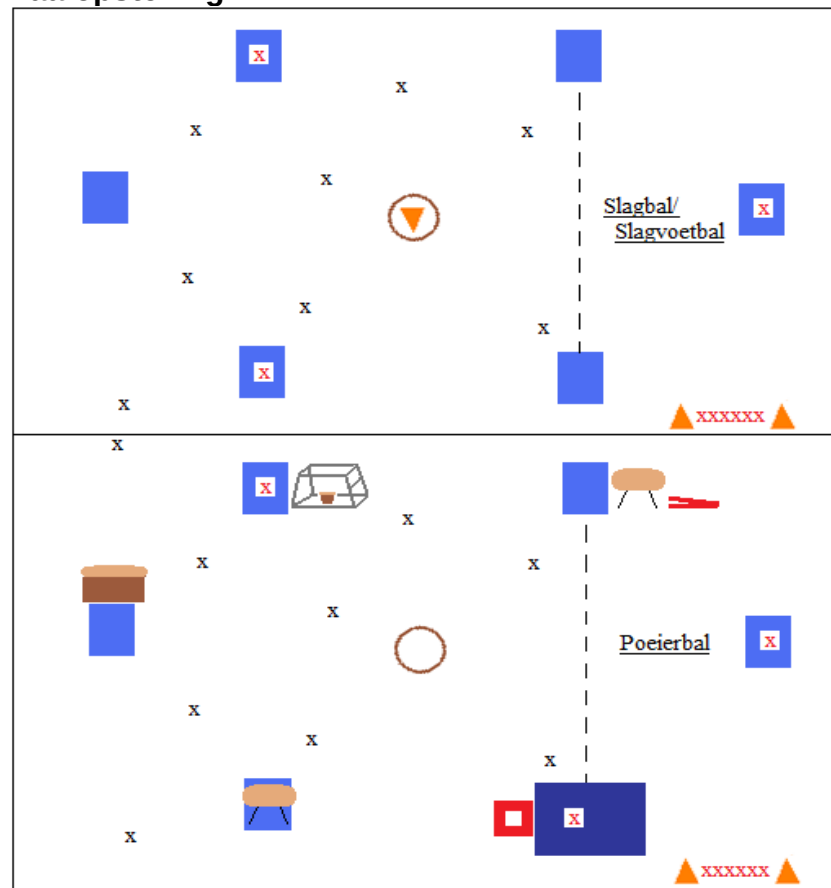
Activiteit 3:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Honkloopspelen

Kernactiviteit: Poeierbal (9 vs 9)

Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 06-04-'12		Klas/ groep: 5A	
Activiteit	Arrangement	Regels	Opstarten
Slingertikkertje Tikkers: Probeer de lopers te tikken. Lopers: Probeer ongetikt in het veld te blijven. Getikte loper: Geef de tikker een hand en ga samen tikken (wanneer een vierde wordt getikt, splitst de slinger in 2). 1. Slagbal Slagpartij: Sla met het slagplankje de bal in het veld en zorg ervoor op een honk te staan voordat de bal gebrand wordt. Je verdient een punt als je veilig het vijfde honk bereikt. Veldpartij: Probeer zo snel mogelijk de loper uit te branden of een loper uit te tikken. Lopen met de bal is toegestaan. 2. Slagvoetbal Slagpartij: Schop de bal in het speelveld en zorg ervoor op een honk te staan voordat de bal gebrand wordt (pion om geschopt). Je verdient een punt als je veilig het vijfde honk bereikt. Veldpartij: Probeer zo snel mogelijk de loper uit te branden	Slingertikkertje - Een afgebakend veld (afmeting gymzaal) - 2 tikkers (apart van elkaar met lintje) 1. Slagbal - Hele gymzaal - Vijf honken (kleine matjes) - 1 thuishonk (slagplaats, klein matje) - Brandplaats (midden in het veld, een korf) - Slaghout en bal - 2 pionnen (wachtplaats) - 9 lopers en 9 velders - 1 telraam 2. Slagvoetbal - Hele gymzaal - Vijf honken (kleine matjes) - 1 thuishonk	Slingertikkertje <i>Tikkers:</i> - tik is alleen geldig wanneer de slinger heel is <i>Lopers:</i> - moeten in het tikgebied blijven <i>Getikte loper:</i> - hand vastpakken voor slinger en samen tikken (slinger van 4 wordt telkens 2 slingers van 2) 1. Slagbal <i>Slagpartij:</i> - de bal opnieuw slaan wanneer deze buiten het veld komt (niet voorbij honk 1 en 5) - bal in de korf wanneer loper op honk, spel is dood, loper mag op matje blijven staan - bal eerder in de korf (brandplaats) dan loper op honk, loper is uit (geen punten en achteraan in de wachtrij aansluiten) - loper tussen de honken getikt is uit - je verdient 1 punt wanneer je veilig op het vierde honk aankomt <i>Veldpartij:</i> - mogen niet voor honk 1 gaan staan - je mag lopen met de bal - mogen niet de loper hinderen - de bal moet bij het branden in de korf blijven liggen <i>Functiewissel:</i> - wanneer alle wachters 1 maal loper zijn geweest 2. Slagvoetbal <i>Slagpartij:</i> - de bal opnieuw schoppen wanneer deze buiten het veld komt (niet voorbij honk 1 en 5) - bal tegen de pion of bal bij honkman wanneer loper op	Slingertikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 4 leerlingen waarbij de docent tikker is (krijgt een lintje om). Getikt is handen vast (vier is teveel). 1. Slagbal Het voorbeeld kan gegeven worden met 1 loper, 1 wachter en 2 velders. De leerkracht begint hierbij als loper en is op tijd op het honk. Bij de volgende beurt laten zien wat er gebeurt wanneer je niet op tijd op het honk bent. Aangeven wanneer er gewisseld wordt. Wanneer het spel goed loopt kan de <u>extra regel</u> worden ingevoerd dat de honkmannen mogen branden (bal vangen en met voet mat aan tikken). Branden mag in dit geval op elk honk. 2. Slagvoetbal Kort veranderde regels uitleggen. Namelijk de bal moet het veld in worden geschopt, de veldpartij mag

door de pion om te schoppen. Of een honkman aan te spelen voordat de looper op het honk staat. De honkmannen mogen de bal vangen. De veldpartij mag de bal alleen voetballend verplaatsen. 3. Poeierbal Slagpartij: De 2^e slagman gaat op 1 knie zitten, strekt zijn arm zo ver mogelijk naar voren en legt zijn wijsvinger op het puntje van de rugbybal, het ander puntje staat op de grond. Leerling 1 neemt een aanloop en schopt de bal zo ver mogelijk het veld in. Daarna gaat deze honken (net als bij slagbal), zorg ervoor dat je op een honk staat voordat de bal gebrand wordt (touchdown in mand). I.p.v. honken zijn er hindernissen neergezet. Honk 1: spreidsprong over bok of tot zit op bok. Honk 2: onder de trapezoïde door en slaan op trommel. Honk 3: klim over de (iets verlaagde) kast heen. Honk 4: spring tot zit op lage bok. Honk 5: streksprong landen op de dikke mat. Veldpartij: Probeer zo snel mogelijk de looper uit te branden door de rugbybal in de mand op de grond te duwen.	(slagplaats, klein matje) - Brandplaats (midden in het veld, een grote pion onderste boven) - 1 voetbal - 2 pionnen (wachtplaats) - 9 lopers en 9 velders 3. Poeierbal - Hele gymzaal - 5 hindernissen/honken - 2 bokken, 1 met reutherplank - 1 trapezoïde met trommel - 1 kast (1 deel verlaagd) - Dikke mat met minitrampoline - Brandplaats (midden in het veld, een korf) - 1 rugbybal - 2 pionnen (wachtplaats) - 9 lopers en 9 velders	honk, spel is dood, looper mag op matje blijven staan - bal eerder tegen de pion of bij honkman dan looper op honk, looper is uit (geen punten en achteraan in de wachtrij aansluiten) - je verdient 1 punt wanneer je veilig op het vierde honk aankomt <i>Veldpartij:</i> - mogen niet voor honk 1 gaan staan - je mag de bal alleen voetballend verplaatsen - de bal moet bij het branden de pion raken - honkmannen mogen de bal ook vangen <i>Funcitewissel:</i> - wanneer alle wachtters 1 maal looper zijn geweest 3. Poeierbal <i>Slagpartij:</i> - de bal opnieuw schoppen wanneer deze buiten het veld komt (niet voorbij honk 1 en 5) - bal tegen de pion of bal bij honkman wanneer looper op honk, spel is dood, looper mag op matje blijven staan - bal eerder tegen de pion of bij honkman dan looper op honk, looper is uit (geen punten en achteraan in de wachtrij aansluiten) - je verdient 1 punt wanneer je veilig op het vierde honk aankomt <i>Veldpartij:</i> - mogen niet voor honk 1 gaan staan - je mag de bal alleen voetballend verplaatsen - de bal moet bij het branden de pion raken - honkmannen mogen de bal ook vangen <i>Funcitewissel:</i> - wanneer alle wachtters 1 maal looper zijn geweest	alleen voetballend de bal verplaatsen en de honkmannen mogen “branden”. Het voorbeeld kan gegeven worden met 1 looper, 1 wachter en 2 velders. De leerkracht begint hierbij als looper en is op tijd op het honk. Bij de volgende beurt laten zien wat er gebeurt wanneer je niet op tijd op het honk bent. Aangeven wanneer er gewisseld wordt. 3. Poeierbal Bouw m.b.v. de leerlingen het speelveld om. Controleer zelf nog even of alle kasten etc. goed vast zitten. Geef alle leerlingen eerst de kans om achter elkaar in rustig tempo over de hindernissen heen te gaan. Het voorbeeld kan gegeven worden met 1 looper, 1 wachter en 2 velders. De leerkracht begint als 2^e looper (wachter) en doet voor hoe de bal vastgehouden moet worden. In het voorbeeld worden de regels uitgelegd, geef daarbij duidelijk aan wanneer de leerling vrij of uit is.
--	--	---	--

Realiseren; begeleiden

Datum: 06-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

5. Slagbal
 - Leerling gooit het plankje op de grond nadat deze heeft geslagen.
6. Slagvoetbal
 - De slagpartij is te sterk.
7. Poeierbal
 - Er ontstaan onveilige situaties doordat de leerlingen gehaast over de hindernissen gaan.

Bewegen:

1. Slagbal
 - Leerling slaat steeds mis.
2. Slagvoetbal
 - Wanneer de leerling schopt gaat de bal alle kanten op.
3. Poeierbal
 - Leerling lukt het niet om bij honk 1 een spreidsprong over de bok heen te maken.

Beleven:

1. Slagbal
 - Leerling is steeds af.
2. Slagvoetbal
 - De slagpartij krijgt niemand af doordat het voetballen te moeilijk is.
3. Poeierbal
 - Slagman vindt het eng dat de rugbybal alle kanten opstuitert.

Klas/ groep: 5A

Wat doe je?

Reguleren:

1. Slagbal
 - Extra regel: plankje moet op mat liggen, anders telt het niet. Wanneer regel 1 niet helpt: leerling moet plankje meenemen wanneer deze gaat lopen.
2. Slagvoetbal
 - De veldpartij mag de bal in de handen pakken.
3. Poeierbal
 - 2 meter voor de situatie een paaltje neerzetten, vanaf daar is de leerling vrij. Hierdoor kan deze met een rustig aanloop over de hindernis heen.

Bewegen:

1. Slagbal
 - Meerdere slaghouten klaarleggen en de leerling ook de keus geven om van te gooien.
2. Slagvoetbal
 - Voordoen dat de leerling het beste met de binnenkant van de voet kan schieten i.p.v. met de punt.
3. Poeierbal
 - Leerkracht helpt als hulpverlener. Hierbij gaat de leerkracht aan de achterkant van de bok staan (waar de leerling uiteindelijk moet landen). De leerling plaats de handen op de bok, hierbij pakt de leerkracht beiden bovenarm en trekt de leerling een stukje verder over de bok heen.

Beleven:

1. Slagbal
 - Leerling een pacman leven geven. Deze mag de leerling 1 maal per ronde inzetten, hierdoor mag de leerling blijven staan.
2. Slagvoetbal
 - De veldpartij een nieuwe opdracht geven: de leerlingen moeten dribbelen en passen i.p.v. voetballend. De slagpartij blijft wel tegen de bal schoppen.
3. Poeierbal
 - Extra regel: wanneer de slagman door de bal wordt geraakt krijgt deze een vrije loop. Hierdoor zal de veldpartij extra opletten dat de slagman niet wordt geraakt.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 16-04-'12

Aantal leerlingen: 20 (8 J / 12 M)

Klas/ groep: 5A (les 4)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: : Het is een klein klasje met leerlingen die zich goed aan de voorgelegde regels houden. Het beweegniveau van de leerlingen verschilt sterk. De leerlingen krijgen afwisselend in 3 vakken of klassikaal les. Ik verwacht dan ook dat een les in 3 vakken geen probleem zal vormen

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen over materiaal:* aan het einde van de les kunnen alle leerlingen met een hurksprong over een 50 cm hoog koord springen. *Duojagerbal:* de leerlingen zien in wanneer het verstandig is om te gooien of over te spelen. Reguleringsdoelen: *Diepspringen en duojagerbal:* de leerlingen kunnen de activiteit diepspringen geheel zelfstandig reguleren. Belevingsdoelen: *Mierentikkertje:* het spel is uitdagend en een nieuwe vorm van een tikspel, het is voor de leerlingen onbekend.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspel

Bewegingsthema: Tikspel

Kernactiviteit: Mierentikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Dieptesprongen

Kernactiviteit: Diepspringen

Activiteit 2:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrij springen

Kernactiviteit: Springen over materiaal

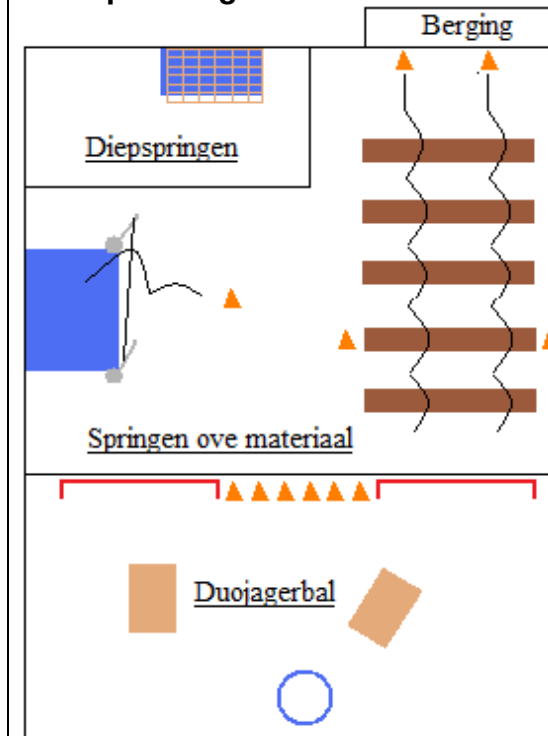
Activiteit 3:

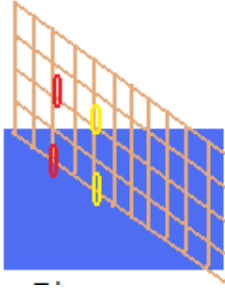
Leerlijn: Tikspelen

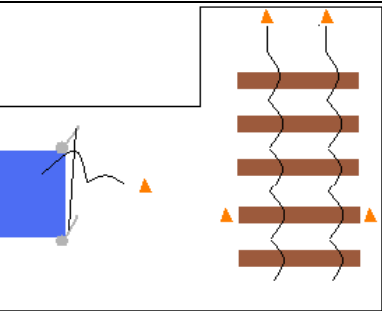
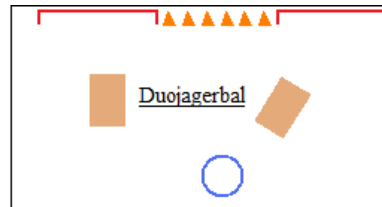
Bewegingsthema: Afgooispeel

Kernactiviteit: Duojagerbal met schuilplaatsen

Zaalopstelling:



Datum: 16-04-'12		Klas/ groep: 5A	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Mierentikkertje De tikker probeert mieren van de mensen te maken door ze te tikken. De lopers proberen mens te blijven door niet getikt te worden. 1. Diepspringen Klim omhoog via de bovenkant van het wandrek. Wanneer je bij het lintje aankomt klim dan door het wandrek heen tot hang. Zorg dat je stil hangt, laat los en landt in evenwicht op de dikke mat. Zorg dat je hierbij diep door je knieën zakt 2. Springen over materiaal Spring synchroon met een andere leerling over de banken. Sluit achteraan in de rij en spring vanuit een korte aanloop met een hurksprong over	Mierentikkertje - 2 turnmatjes - 1 lintje - halve zaal (gedeelte water en vuur spel en onderste deel springen over materiaal) - hele klas 1. Diepspringen - 1/3 zaal - 1 wandrek (onder een hoek van 60 graden) - 1 dikke mat - 4 lintjes  2. Springen over materiaal - 1/3 zaal - 1 dikke mat (met 2 palen en springkoord schuin van 50 naar 80 cm) - 5 banken - 10 pionnen - 5 pionnen	Mierentikkertje - Als je getikt wordt dan verander je in een mier (je gaat op je rug liggen en krioelt met armen en benen). - De mensen kunnen van de mieren weer mensen maken door ze op een turnmatje te leggen. (de mieren moeten vervoerd worden d.m.v. een polsgreep: een leerling pakt de armen en de ander de benen.) - Wanneer je een mier helpt mag je niet getikt worden. 1. Diepspringen - je mag pas op het wandrek klimmen wanneer je voorganger geland is - er mogen 2 kinderen tegelijkertijd op het wandrek - je kiest zelf of je bij het gele of rode lintje naar beneden springt - je moet eerst stabiel hangen voordat je loslaat - verlaat na het landen de mat zo snel mogelijk (kortste weg) en sluit achteraan in de wachtrij 2. Springen over materiaal - je mag pas starten wanneer je voorganger klaar is met het onderdeel (van de mat af) - je mag niet inhalen - wanneer je het touw bij het hurkspringen aanraakt moet je deze eerst weer stil leggen - bij het hurkspringen rechts van de mat treden	Mierentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden door net te doen dat 1 leerling wordt getikt. De leerkracht en een andere leerling pakken deze mier dan op (leerkracht pakt polsen van mier, mier doet hetzelfde bij leerkracht) andere leerling pakt bij de benen. Samen til je de leerling naar het matje. Aangeven dat wanneer je een mier helpt je vrij bent. 1. Diepspringen Het voorbeeld kan gegeven worden met 3 leerlingen. 1 begint als klimmer, de andere 2 als wachter. De eerste klimmer begeleidt je met je stem (geef aan wat deze moet doen). Wanneer de eerste klimmer is geland mag de volgende beginnen. Geef duidelijk aan dat de kinderen ver door hun knieën moeten zakken bij het landen. 2. Springen over materiaal Het voorbeeld kan gegeven worden door de leerkracht en 3 leerlingen. Eerst doet de leerkracht het synchroon springen met een leerling voor. De volgende 2 mogen starten wanneer het voorgaande tweetal over de 4^e bank heen is (pion). Ook in het voorbeeld een keer per ongeluk het hoogspringtouw aanraken en voordoen wie het touw dan weer goed doet.

het touw. Loop daarna terug naar het begin.			
3. Duojagerbal Vier lopers proberen ongeraakt in het speelgebied te blijven en de jagers proberen, zonder te lopen met de bal en overspelend, de lopers af te gooien. Een afgegooide loper wisselt met een wisselspeler. De jagers proberen in een bepaalde tijdsduur zoveel mogelijk lopers af te gooien.	3. Duojagerbal - 1/3 zaal - 2 schuilplaatsen (2 kasten) - 1 vrijplaats - 1 foambal - 2 voetbalgoals als afscheiding - 6 pionnen als telsysteem - 1 stopwatch - 2 jagers, 4 lopers, 1 wissel 	3. Duojagerbal <i>Jagers:</i> - niet lopen met de bal - een punt (+ pion om) als een loper geraakt wordt <i>Loper:</i> - niet afweren - geraakt dan naar de wachtplaats - de oude wachtster mag weer meespelen - op de vrijplaats is maar 1 loper vrij (laatste erin is vrij) <i>Teller/wissel:</i> - telpionnen bij de start van het spel recht op zetten - geeft de bal aan de jagers en start de stopwatch - zet een pion om als een loper geraakt is <i>Functiewissel</i> - als er 6 lopers zijn geraakt of als de speeltijd van 2 minuten voorbij is - de teller/wissel wordt jager en kiest een mede-jager en nieuwe teller	3. Duojagerbal Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 lopers en 2 jagers. De lesgever kan de functie van jager nemen, om te accentueren wanneer het verstandig is om af te gooien of over te spelen. In zijn spelgedrag kunnen een aantal regels verduidelijkt worden, bijvoorbeeld niet lopen met de bal, wat te doen als er iemand is afgegooid.

Realiseren; begeleiden

Datum: 16-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

8. Diepspringen
 - Leerlingen lopen aan de verkeerde kant van de mat af.
9. Springen over materiaal
 - Leerlingen blijven lang op de dikke mat liggen/laten zich expres vallen.
10. Duo jagerbal
 - In het begin zullen de jagers onbewust een paar stappen lopen voordat ze gooien.

Bewegen:

1. Diepspringen
 - Leerling heeft moeite met door her wandrek heen klimmen.
2. Springen over materiaal
 - Leerlingen springen gemakkelijk synchroon over de banken.
3. Duo jagerbal
 - Leerling doet geen poging om de geworpen bal te ontwijken.

Beleven:

1. Diepspringen
 - Leerling vindt het niet meer leuk/uitdagend genoeg.
2. Springen over materiaal
 - Leerling vindt het springen over een koord met een hurksprong gemakkelijk.
3. Duo jagerbal
 - Niet iedereen wil met een ander samen jager zijn.

Klas/ groep: 5A

Wat doe je?

Reguleren:

5. Diepspringen
 - Meteen ingrijpen, dit veroorzaakt gevaarlijke situaties. Nogmaals regel uitleggen.
6. Springen over materiaal
 - Aangeven dat de rest van de groep dan moet wachten.
7. Duo jagerbal
 - Wanneer de lopers dit nog niet door hebben, dan hoeft de leerkracht niet in te grijpen. Pas wanneer een jager met opzet gebruik gaat maken van het lopen, dan zal de lesgever de regel invoeren dat de afgooi niet telt als de jager heeft gelopen met de bal. (Teller is scheidsrechter)

Bewegen:

1. Diepspringen
 - Leerkracht aanwijzingen geven. Eerst benen er doorheen, daarna voeten plaatsen.
2. Springen over materiaal
 - Leerling behalve met tweetal ook synchroon laten springen met tweetal voor zich. Dus wanneer tweetal 1 over de derde bank springt, springt tweetal 2 over de eerste bank etc.
3. Duo jagerbal
 - Een schild (dienblad) waarmee de loper mag afweren. Afweren is eenvoudiger dan ontwijken.

Beleven:

1. Diepspringen
 - Leerling laten diepspringen met een halve draai, wel eerst laag beginnen.
2. Springen over materiaal
 - Leerling de mogelijkheid aanbieden met een schotsesprong te springen. Kinderen die met links afzetten lopen ook vanaf links aan.
3. Duo jagerbal
 - De jagerskoppels worden (vooraf) op toevalligheidsfactor samengesteld. Bijvoorbeeld geboortedatum of kleur t-shirt.

Voorbereiden

School: Het Palet	Datum: 20-04-'12	Aantal leerlingen: 18 (6 J / 12 M)
Klas/ groep: 5A (les 5)	Tijd: 45 min	

Beginsituatie: Het is een redelijk rustig klasje dat de regels goed naleeft. De leerlingen kunnen een activiteit nagenoeg zelfstandig draaiende houden.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Inleidend volleybalspel en lijnbal:* de leerlingen krijgen inzicht in de balbaan herkenning. Reguleringsdoelen: *Lijnbal:* de leerlingen houden zelf het spel draaiende en houden de puntentelling bij. Belevingsdoelen: *Vakbal en jagerbal de luxe:* de leerlingen hebben plezier in het spelen van de spellen. Het is spannend en iedereen is betrokken.

Activiteiten:

Warming-up

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Afgooispelen

Kernactiviteit: Jagerbal de luxe

Activiteiten:

Leerlijn: Terugslagspelen

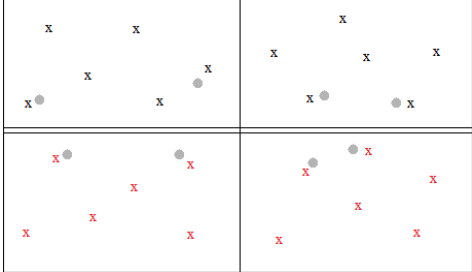
Bewegingsthema: Volleybal

Kernactiviteit: Inleidend volleybalspel, lijnbal, vakbal

Zaalopstelling:

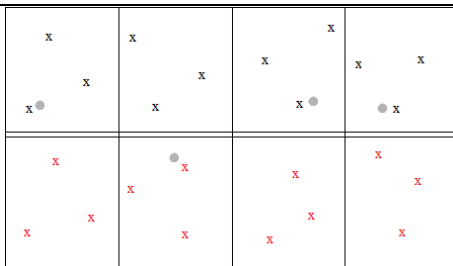


Realiseren; aanbieden

Datum: 20-04-'12		Klas/ groep: 5A	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Warming-up Jagerbal de luxe Er zijn twee/drie jagers gemarkeerd met een lintje. De overige leerlingen in de klas zijn de bunny's. De jagers moeten door samen te spelen de bunny's afgooien. De bunny's proberen te voorkomen afgegooid te worden.	Jagerbal de luxe - 2 foamballen - 2 jagers (lintjes om) - 2 baskets - hele klas - heel veld	Jagerbal de luxe <i>Jagers:</i> - mogen niet lopen met de bal - mogen bunny's afgooien met de bal - mogen bunny's die de bal vast hebben tikken <i>Bunny's:</i> - mogen niet afweren (hoofd is niet af) - afgegooid is op de bank zitten - mogen de bal pakken op het moment dat de jagers misgooien - mogen proberen te scoren op de basket <i>Wachters:</i> - allen terug in het veld bij score op de baskets	Jagerbal de luxe Het spel kan uitgelegd worden door eerst een ronde gewoon jagerbal te spelen: af is op de bank. Tweede ronde nieuwe regels invoeren: bunny's mogen proberen te scoren, jagers mogen op dat moment tikken.
Inleidend volleybalspel Zorg dat alle ballen in het veld van de tegenstander zijn en geen enkele bal bij jouw team in het veld.	Inleidend volleybalspel - volleybalnet - 2 teams (elk opgedeeld in 2 groepen) - goed afgebakende vakken - 8 ballen (2 in elk vak) 	Inleidend volleybalspel - de ballen moeten over het net worden gegooid (dus niet onderdoor schoppen) - er mag gelopen worden met de ballen - het spel begint op fluitsignaal van de leerkracht, elk vak heeft 2 ballen - alle ballen aan 1 kant, 1-0 en spel wordt overnieuw gestart.	Inleidend volleybalspel Het voorbeeld kan gegeven worden met 3 leerlingen en de leerkracht. Er worden twee teams gevormd en elk team heeft 2 ballen. In het voorbeeld worden de regels duidelijk. daarna uitleg op heel veld en leerlingen in 4 groepen (2 teams) splitsen.
Lijnbal Probeer de bal bij de tegenpartij op de grond te laten komen en probeer te voorkomen dat de bal bij jou op de grond komt.	Lijnbal - volleybalnet - 4 velden (elk 6 personen) - 4 volleyballen	Lijnbal - de bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar deze is gevangen - bal op de grond bij de tegenpartij is een punt - waar de bal op de grond is gekomen begint het nieuwe spel weer - bal moet onderhands gegooid worden	Lijnbal Het voorbeeld kan gegeven worden door 3 leerlingen en de leerkracht. In de loop van het spel kan de leerkracht de regels duidelijk maken. Daarna krijgt elke leerling een cijfer 1 t/m 8 en

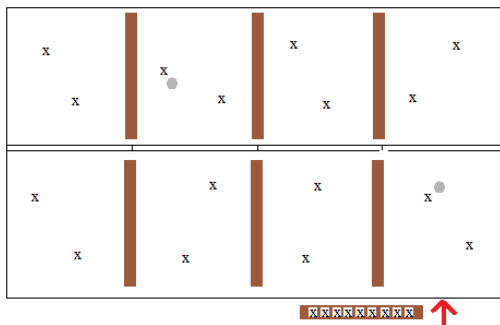
Vakbal

Je probeert de volleybal in het vak van tegenstanders twee keer te laten stuiteren zodat deze af zijn. Je probeert dit in je eigen vak te voorkomen. Ben je af dan sluit je achteraan de wachtbank aan en komt het voorste tweetal op de wachtbank erin.



Vakbal

- 6 banken/ kastdelen om vakken mee te maken
- volleybalnet
- 1 of 2 volleyballen
- 1 wachtbank
- 16 spelers de rest is wachter
- hele zaal



Vakbal

- Je mag de bal alleen slaan.
- Stuitert de bal 2 of meer keren dan ben je af.
- Het nieuwe tweetal komt er in het begin (pijl) in, de rest van de spelers draait met de wijzers van de klok mee tot het vak dat leeggekomen is.
- Er moet snel gewisseld worden.

worden deze over de 8 velden verdeeld. Elke 3 minuten kan gewisseld worden van tegenstander.

Vakbal

Het voorbeeld kan met 16 leerlingen en 1 bal gegeven worden. Wanneer de bal 2 maal in een vak stuitert, legt de vakleerkracht het spel stil. Hij geeft de regel aan en er wordt gewisseld. Wanneer het spel goed loopt kan er een 2^e bal in het veld worden gebracht.

Realiseren; begeleiden

Datum: 20-04-'12	Klas/ groep: 5A
Wat verwacht je? (per activiteit) Jagerbal de luxe 1. Te makkelijk - Jagers - Bunny's 2. Te moeilijk - Jagers - Bunny's Inleidend volleybalspel 1. Spel is te makkelijk (er is snel 1 winnaar) 2. Spel is te moeilijk Lijnbal 1. Activiteit is te makkelijk 2. Activiteit is te moeilijk Vakbal 1. Het wisselen duurt te lang/ houdt de activiteit op 2. Scheidsrechter/leerkracht kan niet beiden ballen in de gaten houden.	Wat doe je? Jagerbal de luxe 1. - Meer baskets, meer ballen - Meer jagers, bunny's mogen niet lopen met de bal 2. - Kleiner speelveld - Extra bal invoeren die alleen de bunny's mogen gebruiken (kunnen wel getikt worden) Inleidend volleybalspel 1. - Manier van over net spelen invoeren (bijvoorbeeld bal moet met bovenhandse techniek worden gespeeld) 2. - Op 2 velden spelen (winnaars tegen elkaar en verliezers tegen elkaar). Lijnbal 1. - Het veld groter maken (moeilijker te verdedigen) 2. - Er mag 1 maal overgespeeld worden - De leerlingen mogen de bal 1 keer laten stuiteren (2x stuiteren = punt tegen) Vakbal 1. - Op de banken een paar pionnen neer zetten. Wanneer deze omgaan moet iedereen wisselen. 2. - De eerste nieuwe leerling die het veld ingaat als scheidsrechter in zetten, zelf houd je het ook in de gaten.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 23-04-'12

Aantal leerlingen: 20 (8J / 12 M)

Klas/ groep: 5A (Nameting)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: Het is een klein klasje met leerlingen die zich goed aan de voorgelegde regels houden. Het beweegniveau van de leerlingen verschilt sterk. De leerlingen krijgen afwisselend in 3 vakken of klassikaal les. Ik verwacht dan ook dat een les in 3 vakken geen probleem zal vormen.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen:* leerling landt met 2 voeten op de mat. Reguleringsdoelen: *Tikspel:* leerling wil met iedereen tikker zijn. Leerling biedt andere lopers de mogelijkheid om over te steken. Leerlingen wisselen zelfstandig van functie door. Belevingsdoelen: *Springen en tikspel:* leerlingen hebben succesbeleving. *Turnen:* leerlingen vinden het kruiwagen en bruggetje leuk.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Hardlopen

Kernactiviteit: Hardlopen met opdracht

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrije sprongen

Kernactiviteit: Trampoline springen op verhoogd vlak

Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

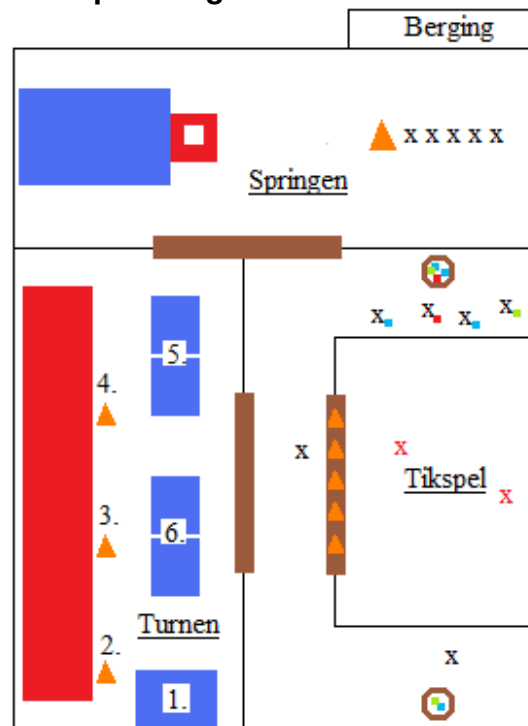
Kernactiviteit: Bankentikkertje

Activiteit 3:

Leerlijn: Turnen

Kernactiviteit: Lange mat oefeningen

Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 23-04-'12		Klas/ groep: 5A	
Activiteit	Arrangement	Regels	Opstarten
Hardlopen met opdracht De leerlingen lopen kris-kras door elkaar in het speelveld. De docent geeft steeds met zijn vingers een aantal weer. Dit is het aantal leerlingen dat bij elkaar moeten gaan staan. De leerling(en) die als laatste zijn of geen groepen hebben kunnen vormen zijn af en gaan op de bank zitten. Wanneer dit goed gaat kan de leerkracht ervoor kiezen hetzelfde te doen met kleuren die hij aanwijst (bijvoorbeeld gekleurd lintje omhoog houden). De leerlingen moeten zowel met het aantal bij elkaar staan en tegelijkertijd een lijn/voorwerp met deze kleur aanraken. 1. Trampoline springen op verhoogd vlak Loop aan over de grond, zet met twee voeten af in de minitramp, zet je handen neer, spring op de verhoogde dikke mat en land op 2 voeten. Wanneer leerlinge genoeg hoogte heeft naar koprol (richting tipsalto) op verhoogd vlak.	Hardlopen met opdracht - speelveld 1/3 zaal - paar verschillend gekleurde lintjes 1. Trampoline springen op verhoogd vlak - aanloopvlak: de grond (6m) - schuine lage minitramp - dikke landingsmat - 2 kasten met 1 dichte trapezoïde er tussenin - 2 pionnen (aanloop en stoppion) - beveiligers: leerkracht 	Hardlopen met opdracht - De docent geeft aan welke leerlingen te laat zijn, deze moeten aan de kant gaan zitten. - Meerdere leerlingen mogen dezelfde lijn/voorwerp van 1 kleur aanraken. - Dit voorwerp mag een lijn of materiaal zijn, maar ook kledingstuk. - De docent geeft aan welke leerlingen te laat zijn of geen kleur/groep hebben kunnen vinden. - Heb je geen kleur/groep kunnen vinden of was je als laatste, dan moet je aan de kant gaan zitten. 1. Trampoline springen op verhoogd vlak <i>Springers:</i> - je mag pas aanlopen als het kind voor je van de mat af is, de vanger klaarstaat en je aankijkt (of startteken geeft) - sluit na de landing achter aan in de wachtrij - als de stop-pilon op de minitramp staat mag niemand springen <i>Beveiligers:</i> - zet de pion op de tramp als er iet meer gesprongen mag worden - geef een teken (bijvoorbeeld door even aankijken) als de springer mag beginnen - staat naast de landingsplek en pakt bij een risicovolle landing de springer vast	Hardlopen met opdracht De leerkracht legt de opdracht mondeling uit. Wanneer het spel goed verloopt voegt de leerkracht de extra regel (kleuren) in. <i>Vooraf kort alle onderdelen uitleggen. Daarna de groep in 3 splitsen en aan de gang zetten. Zelf vooral het springen begeleiden. Om de +/- 8 minuten wisselen van activiteit.</i> 1. Trampoline springen op verhoogd vlak In het voorbeeld dat je geeft benoem je de regels en benadruk je dat het de bedoeling is om hoog te komen waarbij je je handen op de dikke mat plaatst en op je voeten probeert te landen. Wanneer jij van de mat af bent mag het volgende kind pas springen.

2. Bankentikkertje

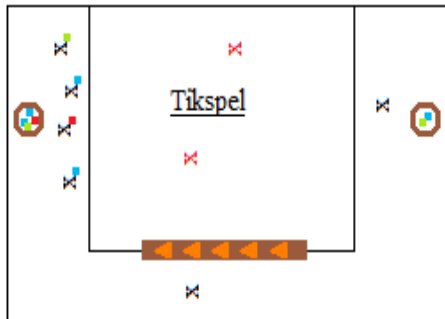
De lopers proberen ongetikt het tikgebied over te steken. De tikkers proberen de overstekende lopers te tikken.

3. Lange mat oefeningen

1. Kopstand tegen de muur
2. Handstand waarbij je handen plaats en tegen de muur omhoog loopt
3. Handstand tegen de muur, zelf opgooien, andere leerling helpt hierbij
4. Leerling 1 gaat in ligsteun, leerling 2 pakt leerling 1 bij de schenen en tweetal gaat kruiwagen tot aan einde van de mat. Leerling 1 bepaalt hierbij het tempo
5. Radslag
6. Leerling 1 maakt een bruggetje, leerling 2 kruipt er onderdoor

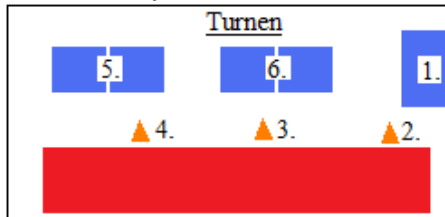
2. Bankentikkertje

- speelveld 1/3 zaal
- 2 tikkers, 5 lopers
- 6 pionnen als telsysteem
- een terugloopbaan
- 2 manden, met 20 pittenzakjes
- lintjes die de tikkers per getikte leerling om kunnen doen



3. Lange mat oefeningen

- 1/4 van de zaal
- lange mat
- 3 kleine matjes
- muur
- 4 pionnen
- 2 reutherplanken



2. Bankentikkertje

Tikkers:

- de tik is alleen geldig als de loper in het tikgebied is
- wanneer je iemand getikt hebt pak je een lintje en doe je deze om, gedurende de hele activiteit houd je al je lintjes om, aan het einde kan er worden gekeken wie de meeste lintjes om heeft en 'kampioen tikker' is.

Lopers:

- de loper mag het tikgebied in en ook weer terug keren
- loper pakt een pittenzakje uit de mand voordat deze begint met lopen
- als het eindvak gehaald is pittenzakje in de mand leggen en terugkeren via de terugkeerbaan
- getikt, dan een pion omleggen en pittenzakje mee terug nemen

Functiewissel:

- wanneer er 5 keer getikt is of alle pittenzakjes op zijn
- de tikkers kiezen 2 nieuwe tikkers die nog niet aan de beurt zijn geweest
- de nieuwe tikkers leggen eerst de telpionnen weer goed
- de lopers leggen alle blokjes weer terug in de beginmand

3. Lange mat oefeningen

- je doet elk onderdeel met je eigen tweetal
- wanneer beiden van het tweetal de oefening hebben gedaan ga je naar de volgende oefening
- gedurende de oefeningen help je elkaar hulpverleners (vooral handstand tegen de muur).

2. Bankentikkertje

Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 tikkers en 3 lopers. De lesgever doet als tikker mee, waardoor hij/zij kan sturen of er iemand over kan steken. Het accent in de uitleg kan liggen bij de initiatieven van de loper om het veld in te dreigen en snel weer terug te gaan. Zo is de loper uit zijn positie gelokt en een andere loper kan oversteken. Het is verstandig het wisselen van functie ook voor te doen.

3. Lange mat oefeningen

Het voorbeeld kan samen met een leerling gegeven worden. In het voorbeeld alle oefeningen en ook het doorwisselen voordoen.

Begin en eindig de activiteit steeds door alle leerlingen op een rij te zetten en een handstand tegen de muur op te laten gooien. Zorg hierbij dat er voldoende ruimte is. De leerling die het langst blijft staan is de winnaar.

Realiseren; begeleiden

Datum: 23-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling springt te vroeg (voorgaande leerling is nog op de mat).
5. Bankentikkertje
 - Loper geeft niet eerlijk aan als een poging mislukt is.
6. Lange mat oefeningen
 - Leerling dreigt bij het kruiwagen voorover te vallen.
 - Leerling probeert leerling die helemaal hol staat toch in handstand te zetten.

Bewegen:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling komt slechts tot op de knieën.
5. Bankentikkertje
 - Er zullen tikkers bij zitten die duidelijk beter zijn.
6. Lange mat oefeningen
 - Leerling staat helemaal hol in de handstand.

Beleven:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerlingen vinden het heel leuk en zijn daardoor niet meer serieus met de opdrachten bezig (landen op buik).
5. Bankentikkertje
 - Leerlingen vinden het niet meer leuk.
6. Lange mat oefeningen
 - Leerlingen vinden het saai.

Klas/ groep: 5A

Wat doe je?

Reguleren:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Uitleggen waarom gevaarlijk.
5. Bankentikkertje
 - Geblesseerde leerling als scheidsrechter inzetten.
6. Lange mat oefeningen
 - Regel herhalen, de kruiwagen geeft het tempo aan.
 - Aanwijzing wanneer niet lukt eerst terug en opnieuw proberen. Leerling die handstand maakt zegt op tijd stop!

Bewegen:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Bij alle leerlingen op de knieën beginnen, en de goede mogen op de voeten proberen (hierdoor differentieer je naar boven i.p.v. naar beneden).
5. Bankentikkertje
 - Als de betere tikkers aan de beurt zijn het speelveld vergroten, bij de mindere het veld verkleinen.
6. Lange mat oefeningen
 - Aanwijzing: kijk naar je eigen handen, buik en billen inhouden.

Beleven:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Extra opdracht achter landen op voeten aan. Bijvoorbeeld eerst landen op voeten daarna koprol er achteraan.
5. Bankentikkertje
 - Nagaan waarom de leerlingen het spel niet meer leuk vinden. Waarschijnlijk doordat 1 partij telkens wint, spel aanpassen (meer/minder blokjes voor lopers of meer/minder pionnen voor tikkers).
6. Lange mat oefeningen
 - In tweetallen nieuwe oefeningen verzinnen, wel in overleg met de leerkracht.

Bijlage D-2

Lesvoorbereidingen Interventiegroep (groep 5B)

<u>Week</u>	<u>Datum</u>	<u>Groep</u>	<u>Wat</u>	<u>Zaal</u>	<u>Onderdeel</u>
11	Vrij 16-03	Groep 5B	<i>Observatie</i>	1/3	Afwijkend van jaarprogramma.
12	Vrij 23-03	Groep 5B	<i>Voormeting</i>	1/3	3 vakken: Trampoline springen op verhoogd vlak - Bankentikkertje - Lange mat oefeningen.
13	Ma 26-03	Groep 5B	<i>Interventie 1</i>	2/3	<i>Slagbal, uittikslagbal.</i>
	Vrij 30-03	Groep 5B	<i>Interventie 2</i>	1/3	3 vakken: Trampoline springen op verhoogd vlak (Richting: Over de kop gaan) - Tweemanstikkertje – Kegelen.
14	Ma 02-04	Groep 5B	<i>Interventie 3</i>	2/3	<i>Hoedenestafette, chicane estafette, verkleedestafette en pendelestafette met hindernissen.</i>
	Vrij 06-04	Groep 5B	<i>Interventie 4</i>	1/3	3 vakken: Mikken met hoepels op doelen – Bergklimmen - Sprint oefeningen.
15	-	-	-	-	-
16	Ma 16-04	Groep 5B	<i>Interventie 5</i>	2/3	<i>Volleybal klassikaal.</i>
	Vrij 20-04	Groep 5B	<i>Interventie 6</i>	1/3	3 vakken: Dieptesprongen – Verschillende vormen van springen over een materiaal – Rawhide
17	Ma 23-04	Groep 5B	<i>Interventie 7</i>	2/3	3 vakken: Korfbal doelen – Korfbal partijen – Conditie wedstrijd.
	Vrij 27-04	Groep 5B	<i>Nameting</i>	1/3	3 vakken: Trampoline springen op verhoogd vlak - Bankentikkertje - Lange mat oefeningen.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 23-03-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (Voormeting)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: Het is een redelijk rustig klasje dat de regels goed naleeft. De leerlingen kunnen een activiteit nagenoeg zelfstandig draaiende houden. Vorige week zijn de leerlingen al aan de slag geweest met handstanden. Hierbij hebben de leerlingen in 3-tallen elkaar begeleid. Het niveau verschilt hierin binnen de klas sterk. Slechts een enkeling kan zelfstandig tot handstand tegen de muur komen. Alle leerlingen zijn bereid elkaar hulp te verlenen.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen:* leerling landt met 2 voeten op de mat. Reguleringsdoelen: *Tikspel:* leerling wil met iedereen tikker zijn. Leerling biedt andere lopers de mogelijkheid om over te steken. Leerlingen wisselen zelfstandig van functie door. Belevingsdoelen: *Springen en tikspel:* leerlingen hebben succesbeleving. *Turnen:* leerlingen vinden de kaars tegen elkaar aan leuk.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Kreeftentikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrije sprongen

Kernactiviteit: Trampoline springen op verhoogd vlak

Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

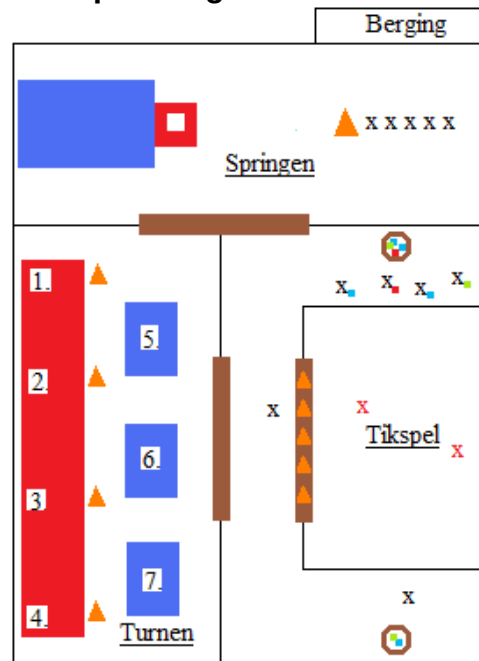
Kernactiviteit: Bankentikkertje

Activiteit 3:

Leerlijn: Turnen

Kernactiviteit: Lange mat oefeningen

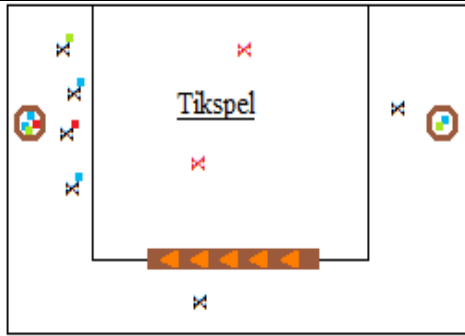
Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 23-03-'12		Klas/ groep: 5B	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Kreeftentikkertje De tikkers proberen de lopers te tikken. De lopers proberen ongetikt te blijven.	Kreeftentikkertje - speelveld 2/3 zaal - 2 tikkers (lintje om), de rest lopers	Kreeftentikkertje <i>Tikkers:</i> - de tik is alleen geldig met de handen - de tikkers mogen door het hele tikgebied lopen <i>Lopers:</i> - in het tikgebied blijven <i>Getikte loper:</i> - wanneer je getikt bent ga je op handen en voeten zitten zoals een kreeft en probeer je mee te tikken - het tikken geldt alleen met de handen	Kreeftentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 4 leerlingen waarvan 1 leerling tikker is (krijgt een lintje om). Leerkracht begint als loper en wordt getikt, gaat dan als kreeft op grond zitten en mee tikken. <i>Vooraf kort alle onderdelen uitleggen. Daarna de groep in 3 splitsen en aan de gang zetten. Zelf vooral het springen begeleiden. Om de 8 minuten wisselen van activiteit.</i>
1. Trampoline springen op verhoogd vlak Loop aan over de grond, zet met twee voeten af in de minitramp, zet je handen neer, spring op de verhoogde dikke mat en land op 2 voeten.	1. Trampoline springen op verhoogd vlak - aanloopvlak: de grond (6m) - schuine lage minitramp - dikke landingsmat - 2 kasten - 2 pionnen - beveiliging: leerkracht 	1. Trampoline springen op verhoogd vlak <i>Springers:</i> - je mag pas aanlopen als het kind voor je van de mat af is, de vanger klaarstaat en je aankijkt (of startteken geeft) - sluit na de landing achter aan in de wachtrij - als de stop-pilon op de minitramp staat mag niemand springen <i>Beveiligers:</i> - zet de pion op de tramp als er iet meer gesprongen mag worden - geef een teken (bijvoorbeeld door even aankijken) als de springer mag beginnen - staat naast de landingsplek en pakt bij een risicovolle landing de springer vast	1. Trampoline springen op verhoogd vlak In het voorbeeld dat je geeft benoem je de regels en benadruk je dat het de bedoeling is om hoog te komen waarbij je je handen op de dikke mat plaatst en op je voeten probeert te landen. Wanneer jij van de mat af bent mag het volgende kind pas springen.
2. Bankentikkertje De lopers proberen ongetikt het tikgebied over te steken. De tikkers proberen de	2. Bankentikkertje - speelveld 1/3 zaal - 2 tikkers, 6 lopers - 6 pionnen als telsysteem - een terugloopbaan - 2 manden, met 20 blokjes	2. Bankentikkertje <i>Tikkers:</i> - in het tikvak blijven - de tik is alleen geldig als de loper in het tikgebied is <i>Lopers:</i>	2. Bankentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 tikkers en 3 lopers. De lesgever doet als tikker mee, waardoor hij/zij kan sturen of er iemand over kan steken. Het accent in de uitleg kan liggen bij de

overstekende lopers te tikken.



- starten voor de beginlijn
- de looper mag het tikgebied in en ook weer terug keren
- looper pakt een blokje uit de mand voordat deze begint met lopen
- als het eindvak gehaald is blokje in de mand leggen en terugkeren via de terugkeerbaan
- getikt, dan een pion omleggen en blokje mee terug nemen

Functiewissel:

- wanneer er 5 keer getikt is of alle blokjes op zijn
- de tikkers kiezen 2 nieuwe tikkers die nog niet aan de beurt zijn geweest
- de nieuwe tikkers leggen eerst de telpionnen weer goed
- de lopers leggen alle blokjes weer terug in de beginmand

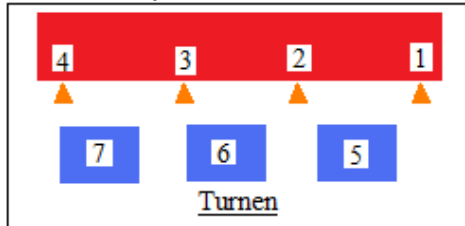
initiatieven van de looper om het veld in te dreigen en snel weer terug te gaan. Zo is de looper uit zijn positie gelokt en een andere looper kan oversteken. Het is verstandig het wisselen van functie ook voor te doen.

3. Lange mat oefeningen

1. Koprool voorover, licht verhoogd vlak (reutherplank)
2. Handstand, tegen muur omhoog lopen
3. Handstand tegen muur, zelf opgooien
4. Koprool achterover, licht verhoogd vlak (reutherplank)
5. Kopstand
6. Kaars tegen elkaar aan
7. Radslag

3. Lange mat oefeningen

- 1/4 van de zaal
- lange mat
- 3 kleine matjes
- muur
- 4 pionnen
- 2 reutherplanken



3. Lange mat oefeningen

- als je een oefening 3 keer hebt geprobeerd, ga je naar een volgende (willekeurige) oefening
- als een oefening bezet is ga je naar de volgende oefening

3. Lange mat oefeningen

Het voorbeeld kan alleen gegeven worden. Dit kan of de leerkracht of een goede leerling doen. In het voorbeeld alle oefeningen en ook het doorwisselen voordoen.

Realiseren; begeleiden

Datum: 23-03-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling springt te vroeg (voorgaande is nog op de mat).
8. Bankentikkertje
 - Loper geeft niet eerlijk aan als een poging mislukt is.
9. Lange mat oefeningen
 - Leerling blijft heel lang bij zelfde oefening.

Bewegen:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling komt slechts tot op de knieën.
8. Bankentikkertje
 - Er zullen tikkers bij zitten die duidelijk beter zijn.
9. Lange mat oefeningen
 - Leerling staat helemaal hol in de handstand.

Beleven:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerlingen vinden het heel leuk en zijn daardoor niet meer serieus met de opdrachten bezig (landen op buik).
8. Bankentikkertje
 - Leerlingen vinden het niet meer leuk.
9. Lange mat oefeningen
 - Leerlingen vinden het saai.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Uitleggen waarom gevaarlijk.
8. Bankentikkertje
 - Geblesseerde leerling als scheidsrechter inzetten.
9. Lange mat oefeningen
 - Regel herhalen, na 3 maal proberen moet je een volgende opdracht proberen.

Bewegen:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Bij alle leerlingen op de knieën beginnen, en de goede mogen op de voeten proberen (hierdoor differentieer je naar boven i.p.v. naar beneden).
8. Bankentikkertje
 - Als de betere tikkers aan de beurt zijn het speelveld vergroten, bij de mindere het veld verkleinen.
9. Lange mat oefeningen
 - Aanwijzing: kijk naar je eigen handen, buik en billen inhouden.

Beleven:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Extra opdracht achter landen op voeten aan. Bijvoorbeeld eerst landen op voeten daarna koprol er achteraan.
8. Bankentikkertje
 - Nagaan waarom de leerlingen het spel niet meer leuk vinden. Waarschijnlijk doordat 1 partij telkens wint, spel aanpassen (meer/minder blokjes voor lopers of meer/minder pionnen voor tikkers).
9. Lange mat oefeningen
 - In tweetallen nieuwe oefeningen verzinnen. Bijvoorbeeld bruggetje waar iemand onderdoor kruipt.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 26-03-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (Interventie 1)

Tijd: 45 min

Beginsituatie: : Het is een redelijk rustig klasje dat de regels goed naleeft. De leerlingen kunnen een activiteit nagenoeg zelfstandig draaiende houden.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: Aan het einde van de les hebben de leerlingen inzicht in waar ze de bal het beste heen kunnen slaan/goeien.

Reguleringsdoelen: Uittikslagbal: de leerlingen wisselen zelfstandig door en zorgen dat de pittenzakjes weer terug in de hoepels komen te liggen.

Belevingsdoelen: Alle leerlingen komen vaak in balbezit en zijn betrokken bij het spel.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Slingertikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Honkloopspelen

Kernactiviteit: Slagbal (6 vs 6)

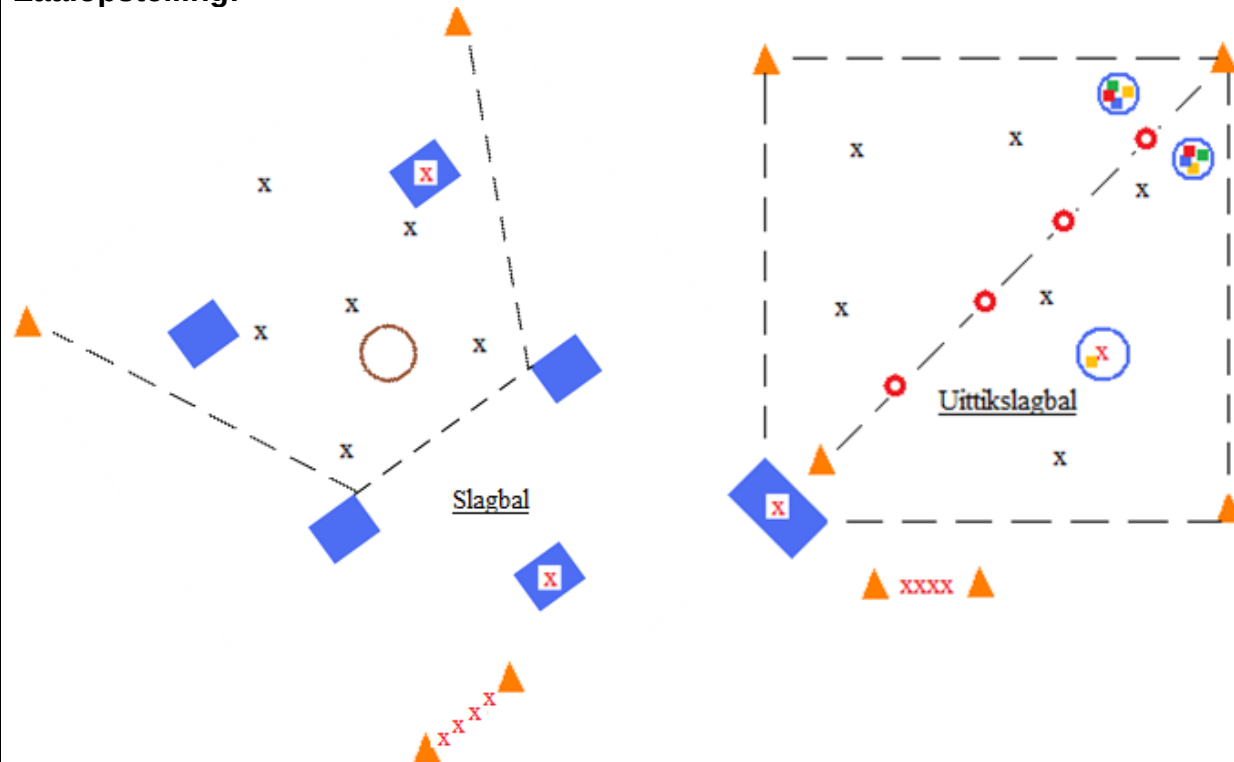
Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Honkloopspelen

Kernactiviteit: Uittikslagbal (6 vs 6)

Zaalopstelling:



Slingertikkertje

Tikkers: Probeer de lopers te tikken. Lopers: Probeer ongetikt in het veld te blijven. Getikte loper: Geef de tikker een hand en ga samen tikken (wanneer een vierde wordt getikt, splitst de slinger in 2).

Slagpartij: Sla met het slagplankje de bal in het veld en zorg ervoor op een honk te staan voordat de bal gebrand wordt. Je verdient een punt als je veilig het vierde honk bereikt.

Veldpartij: Probeer zo snel mogelijk de loper uit te branden of een loper uit te tikken. Lopen met de bal is toegestaan.

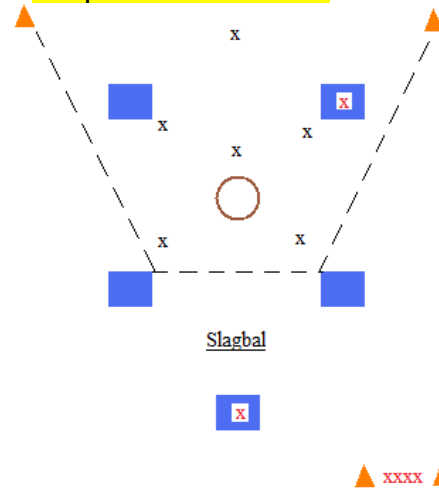
Arrangement (+tekening)

Slingertikkertje

- Een afgebakend veld (afmeting gymzaal)
- 2 tikkers (apart van elkaar met lintje)

1. Slagbal

- Een afgebakend speelveld (afmeting helft van gymzaal)
- Vier honken (bijvoorbeeld zelfde kleur hoepels)
- 1 thuishonk (slagplaats)
- Brandplaats (midden in het veld, bijvoorbeeld een korf)
- Slaghout en bal
- 2 pionnen (wachtplaats)
- 6 lopers en 6 velders



Regels

Slingertikkertje

Tikkers:

- tik is alleen geldig wanneer de slinger heel is
- Lopers:*
- moeten in het tikgebied blijven
- Getikte loper:*
- hand vastpakken voor slinger en samen tikken
(slinger van 4 wordt telkens 2 slingers van 2)

1. Slagbal

Slagpartij:

- de bal opnieuw slaan wanneer deze buiten het veld komt (niet voorbij honk 1 en 4 of buiten de pionnen)
- bal in de korf wanneer looper op honk, spel is dood, looper mag op matje blijven staan
- bal eerder in de korf (brandplaats) dan looper op honk looper uit (geen punten en achteraan in de wachtrij aansluiten)
- looper tussen de honken getikt is uit
- je verdient 1 punt wanneer je veilig op het vierde honk aankomt

Veldpartij:

- mogen niet voor honk 1 gaan staan
- je mag lopen met de bal
- mogen niet de looper hinderen
- als de bal uit het veld wordt gegooid door de velders heeft de looper een vrijloop naar het volgende honk
- de bal moet bij het branden in de korf blijven liggen

Wachters:

- moeten tussen de wacht pionnen blijven staan, pas wanneer er gebrand is mag de volgende looper op de slagplaats gaan staan.

Functiewissel:

- wanneer alle wachters 1 maal looper zijn geweest

Opstarten

Slingertikkertje

Het voorbeeld kan gegeven worden met 4 leerlingen waarbij de docent tikker is (krijgt een lintje om). Getikt is handen vast (vier is teveel).

1. Slagbal

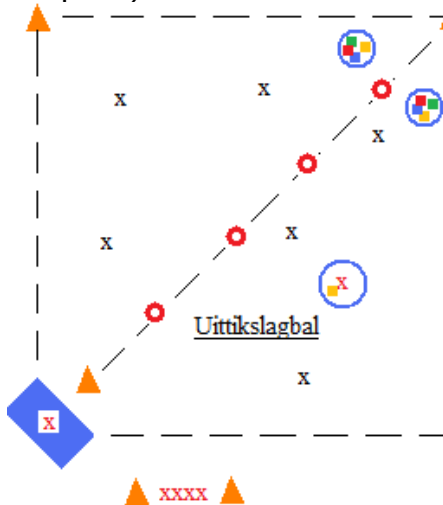
Het voorbeeld kan gegeven worden met 1 looper, 1 wachter en 2 velders. De leerkracht begint hierbij als looper en is op tijd op het honk. Bij de volgende beurt laten zien wat er gebeurt wanneer je niet op tijd op het honk bent. Aangeven wanneer er gewisseld wordt.

2. Uittikslagbal

Slagpartij: Sla de bal in het speelveld en probeer zonder getikt te worden een of twee punten te maken door **een of twee pittenzakken** te veroveren en terug te keren in het slagveld. Veldpartij: Probeer te voorkomen dat de slagman/loper punten maakt door deze uit te tikken. De spelers in het veld mogen lopen met de bal, maar de diagonaal niet passeren (de loper mag dit wel).

2. Uittikslagbal

- Een afgebakend speelveld (afmeting helft van gymzaal)
- Slagperk in een hoek van het veld
- Slaghout en bal
- Diagonale scheiding van het speelveld
- 2 korven met pittenzakken in het speelveld, aan weerszijden van de middenlijn
- 6 lopers en 6 velders
- 16 pittenzakjes (in elke hoepel 8)



2. Uittikslagbal

Lopers:

- de bal opnieuw wegslaan als deze buiten het veld komt
- de scheidslijn mag gepasseerd worden
- **minimaal 1 zakje halen en je mag een tweede zakje uit de andere roefplaats halen**
- ongetikt terug op de mat, dan zakjes naast de mat leggen
- loper uitgetikt: geen punten en zakjes terugleggen
- **de loper kan op de terugweg gebruik maken van de vrijplaats (hoepel)**
- wanneer de loper in de vrijplaats getikt is, is het spel dood deze loper mag blijven staan en in de volgende ronde de thuisplaat proberen te bereiken.
- de loper die klaar is (getikt of binnen) sluit achteraan in de wachtrij

Velders:

- de velder mag niet de scheidslijn passeren
- de velder mag alleen de loper in het eigen vak tikken
- de velder mag in het eigen vak met de bal lopen
- als de bal uit het veld wordt gegooid door de velders dan heeft de loper een 'vrije loop'

Functiewissel:

- als alle wachters 1 beurt als loper hebben gehad
- de geroofde zakjes worden weer terug gelegd

2. Uittikslagbal

Dit spel vraagt om een goede uitleg, zodat alle regels voor de kinderen duidelijk zijn. **Het spel eerst voor doen met 2 velders, 1 loper en 1 wachter.** De docent kan als loper laten zien wat de bedoeling is (en evt. op de terugweg in de vrijplaats gaan staan). Het tweede voorbeeld kan met 4 velders gespeeld worden, waarbij de lesgever meespeelt met de veldpartij en daarbij accentueert hoe er samengespeeld kan worden.

Realiseren; begeleiden

Datum: 26-03-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Slagbal
 - Leerling gooit het plankje op de grond nadat deze heeft geslagen.
2. Uittikslagbal
 - Leerling die als laatste aan de beurt is haalt nooit punten (kan geen gebruik maken van de vrijplaats en extra beurt).

Bewegen:

3. Slagbal
 - Loper slaat vaak mis.
4. Uittikslagbal
 - Lopers worden zelden getikt.

Beleven:

5. Slagbal
 - Leerling komt zelden in balbezit.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

1. Slagbal
 - Extra regel: plankje moet op mat liggen, anders telt het niet. Wanneer regel 1 niet helpt: leerling moet plankje meenemen wanneer deze gaat lopen.
2. Uittikslagbal
 - Opmerking: wie denkt dat hij/zij de vrijplaats niet nodig heeft? Die leerling als laatste laten rennen.

Bewegen:

3. Slagbal
 - Zelf laten kiezen of het veld in gooien of slaan. Of extra regel: 3x mis geslagen, dan moet je gooien.
4. Uittikslagbal
 - Deze loper mag geen gebruik maken van de vrijplaats en de velders mogen de lopers over de diagonaal heen uit tikken (maar moeten dan wel in hun eigen vak staan).

Beleven:

5. Slagbal
 - Deze leerling bij de brandplaats zetten (als brander).

Algemene interventiestrategieën:

- Spelend leren spelen
- Zelfregulerend
- Geen technische oefeningen
- Kleine groepen

Voorbereiden

School: Het Palet	Datum: 30-03-'12	Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)
Klas/ groep: 5B (Interventie 2)	Tijd: 45 min	

Opdracht leerkracht: De uitleg van elk onderdeel duurt maximaal 2 minuten. Deze instructiemomenten zijn zo volledig mogelijk. Dit wil zeggen dat alle regels worden uitgelegd m.b.v. een voorbeeld en ook het wisselen in het voorbeeld aan de orde komt. Verdere vragen van leerlingen zijn hierdoor eigenlijk overbodig. Bij elk onderdeel worden maximaal 2 vragen toegelaten.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen*: leerling landt met 2 voeten op de mat.

Reguleringsdoelen: *Tikspel*: leerling wil met iedereen tikker zijn. Leerling biedt andere lopers de mogelijkheid om over te steken. **Leerlingen wisselen zelfstandig van functie door**. *Kegelen*: leerling accepteert tegendoelpunten die hij/zij zelf niet gezien heeft.

Belevingsdoelen: *Tikspel en kegelen*: leerlingen hebben **succesbeleving**.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Afgooispelen

Kernactiviteit: Duo jagerbal

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrije sprongen

Kernactiviteit: Trampoline springen op verhoogd vlak (richting over de kop gaan)

Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Tweemanstikkertje

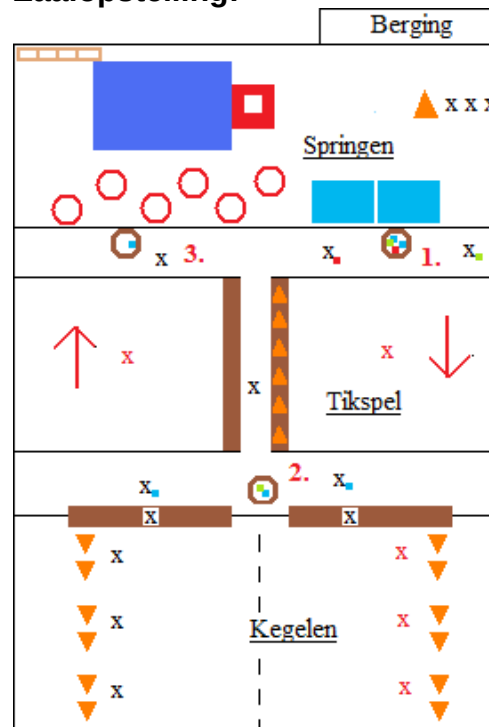
Activiteit 3:

Leerlijn: Doelspelen

Bewegingsthema: Keeperspelen

Kernactiviteit: Kegelen

Zaalopstelling:

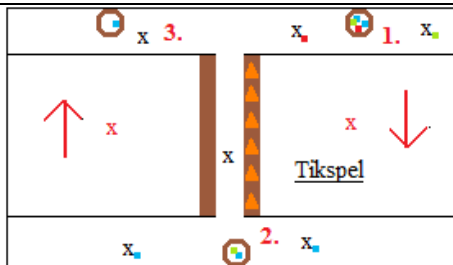


Realiseren; aanbieden

Datum: 30-03-'12		Klas/ groep: 5B	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Duojagerbal De lopers proberen ongeraakt in het speelgebied te blijven. De jagers proberen binnen 2 minuten zoveel mogelijk lopers met de bal af te gooien.	Duojagerbal - 2/3 zaal (gedeelte kegelen en tikspel) - 1 foambal - 2 lintjes voor de jagers - 1 stopwatch/horloge - 10 springtouwen (neerleggen bij onderdeel springen) - evt. 2 vrijplaatsen (hoepels)	Duojagerbal <i>Jagers:</i> - niet lopen met de bal <i>Lopers:</i> - niet afweren - geraakt is 10x met springtouw springen en dan weer mee doen - op de (evt.) vrijplaats is maar 1 loper vrij (de laatste)	Duojagerbal Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 jagers en 2 lopers. De lesgever kan de functie van jager nemen, om te accentueren wanneer het verstandig is om te gooien of over te spelen. In zijn spelgedrag kunnen een aantal regels verduidelijkt worden, bijvoorbeeld niet lopen met de bal, wat te doen als er iemand is afgegooid.
1. Trampoline springen op verhoogd vlak Loop aan over de grond, zet met twee voeten af in de minitramp, zet je handen neer, spring op de verhoogde dikke mat en land op 2 voeten. (Uitbouw: richting tipsalto.) Via wandrek van de mat af. Terug via de hoepels en koprol op de kleine matten.	1. Trampoline springen op verhoogd vlak - aanloopvlak: de grond (6m) - schuine lage minitramp - dikke landingsmat - 2 kasten - 2 pionnen (aanloop en stoppion) - beveiliging: leerkracht - wandrek - hoepels - 2 kleine matten met reutherplank eronder.	1. Trampoline springen op verhoogd vlak <i>Springers:</i> - je mag pas aanlopen als het kind voor je van de mat af is, de vanger klaarstaat en je aankijkt (of startteken geeft) - na de landing via het wandrek naar beneden klimmen, via de hoepels terug springen en maak een koprol op de kleine matten - sluit achter aan in de wachtrij - als de stop-pilon op de minitramp staat mag niemand springen <i>Beveiligers:</i> - zet de pion op de tramp als er niet meer gesprongen mag worden - staat naast de landingsplek en pakt bij een risicovolle landing de springer vast	Vooraf kort alle onderdelen uitleggen. Daarna de groep in 3 splitsen en aan de gang zetten. Zelf vooral het springen begeleiden. Om de 8 a 10 minuten wisselen van activiteit.
2. Tweemanstikkertje De lopers proberen ongetikt het tikgebied over te steken (vak 1. naar vak 2. En vak 2 naar vak 3.) De	2. Tweemanstikkertje - speelveld 1/3 zaal - 2 tikkers, 6 lopers - 6 pionnen als telsysteem - 3 manden, met 20 pittenzakjes	2. Tweemanstikkertje <i>Tikkers:</i> - in het tikvak blijven - de tik is alleen geldig als de loper in het tikgebied is <i>Lopers:</i> - starten voor de beginlijn, met een pittenzakje	1. Trampoline springen op verhoogd vlak In het voorbeeld dat je geeft benoem je de regels en benadruk je dat het de bedoeling is om hoog te komen waarbij je je handen op de dikke mat plaatst en op je voeten probeert te landen. Wanneer jij van de mat af bent mag het volgende kind pas springen. Je springt via de hoepels terug en maakt een koprol op de kleine matten.
			2. Tweemanstikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 tikkers en 3 lopers. De regels voor het eerste gebied zijn bij de leerlingen bekend. De leerkracht is tikker in het tweede gebied. Zij kan het

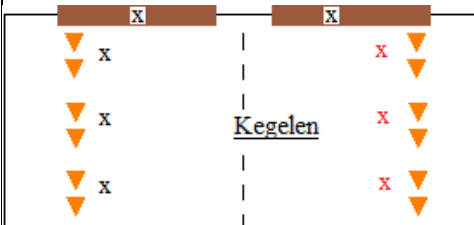
tikkers proberen de overstekende lopers te tikken.

Lopers: Behaal je vak 2 ongetikt, dan probeer je met je pittenzakjes ongetikt vak 3 te bereiken. Wordt je hier getikt leg je je pittenzakje in de mand van vak 2 en keer je terug naar vak 1 via de terugkeerbaan. Word je in het eerste tikgebied getikt keer je met je pittenzakje via de terugkeerbaan terug.



3. Kegelen

- 1/3 zaal
- zijkanten hoog afbakenen (3 muren en banken)
- middenlijn met krijt of touw
- 6 pionnen op zijn kop
- 4 trefballen
- 8 spelers: in elk vak 3 en 1 wissel
- scorebord



- de looper mag het tikgebied in en ook weer terug keren
- als het tweede vak gehaald is probeer je (met pittenzakje) ongetikt het eindvak te bereiken
- bereik je het eindvak ongetikt leg je je pittenzakje in deze mand
- getikt in eerste gebied: terug naar vak 1 via de terugkeerbaan, pion omleggen en pittenzakje mee terug nemen
- getikt in tweede gebied: pittenzakje in de 2^e mand leggen, terug naar vak 1 via de terugkeerbaan en pion omleggen.

Functiewissel:

- wanneer er 6 keer getikt is of alle pittenzakjes in de eindmand liggen
- de tikkers kiezen 2 nieuwe tikkers die nog niet aan de beurt zijn geweest
- de nieuwe tikkers leggen eerst de telpionnen weer goed
- de lopers leggen alle pittenzakjes weer terug in de beginmand

3. Kegelen

Spelers:

- elke speler verdedigt een eigen doel
- alleen gooien met de bal
- niet over de middenlijn stappen
- er mag gescoord worden op alle drie de doeltjes aan de overkant
- als een van je twee pionnen om is wordt gewisseld met de wisselspeler

Wisselspeler:

- haalt de ballen op die buiten het veld liggen
- wisselt met de speler waar de pion om is
- er mag pas bij de nieuwe speler gescoord worden als de speler klaar staat
- houdt de score m.b.v. het scorebord bij

spel sturen door een leerling wel of niet te tikken. Hierbij kan de leerkracht de regels voor het tweed vak benoemen.

3. Kegelen

Het voorbeeld kan gegeven worden door de leerkracht met 1 leerling en twee ballen. Hierdoor blijft het spel voor de kijkers overzichtelijk. De regeling rondom het wisselen kunnen worden uitgelegd als de leerling een pion bij de leerkracht heeft omgegooid.

Realiseren; begeleiden

Datum: 30-03-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling springt te vroeg (voorgaande is nog op de mat).
2. Bankentikkertje
 - Loper geeft niet eerlijk aan als een poging mislukt is.
3. Kegelen
 - Leerlingen gooien op nieuwe speler terwijl deze nog niet klaar staat.

Bewegen:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling komt gemakkelijk tot voeten.
2. Bankentikkertje
 - Er zullen tikkers bij zitten die duidelijk beter zijn.
3. Kegelen
 - Leerling draait weg van de bal als deze op hem afkomt.

Beleven:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerlingen vinden het heel leuk en zijn daardoor niet meer serieus met de opdrachten bezig (landen op buik).
2. Bankentikkertje
 - Leerlingen vinden het niet meer leuk.
3. Kegelen
 - 1 leerling is veel beter (gooit hard, scoort veel), waardoor deze nooit af gaat.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Uitleggen waarom gevaarlijk.
2. Bankentikkertje
 - Geblesseerde leerling als scheidsrechter inzetten.
3. Kegelen
 - Nieuwe regel: nieuwe speler moet eerst een bal krijgen voordat op deze leerling mag worden gegooit.

Bewegen:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Bij alle leerlingen op de voeten beginnen. Daarna op voeten landen en dan koprol. Steeds verder uitbouwen richting tipsalto, let op de handen moeten eerst worden neergezet en het hoofd mag de mat niet raken! (Docent beveiligd met kleine draaigrep).
2. Bankentikkertje
 - Een goede en mindere tikker samen laten tikken. Hierbij kunt u de banken verzetten zodat het tikgebied van de goede tikker groter wordt en het tikgebied van de mindere tikker kleiner.
3. Kegelen
 - Een middenvak i.p.v. een lijn, zodat de afstand tussen aanvaller en keeper groter wordt.

Beleven:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Extra opdracht achter landen op voeten aan. Bijvoorbeeld hurksprong op de matten (zonder handen plaatsing). Of richting tipsalto.
2. Bankentikkertje
 - Nagaan waarom de leerlingen het spel niet meer leuk vinden. Waarschijnlijk doordat 1 partij telkens wint, spel aanpassen (meer/minder pittenzakjes voor lopers of meer/minder pionnen voor tikkers, evt. pacman leven).
3. Kegelen
 - Voor deze leerling het extra moeilijk maken, bijvoorbeeld 1 pion erbij of een korf 2 meter voor de pionnen plaatsen. De tegenpartij mag nu ook in de korf/ de extra pion scoren.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 02-04-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (Interventie 3)

Tijd: 45 min

Opdracht leerkracht: De uitleg van elk onderdeel duurt maximaal 2 minuten. Deze instructiemomenten zijn zo volledig mogelijk. Dit wil zeggen dat alle regels worden uitgelegd m.b.v. een voorbeeld. Verdere vragen van leerlingen zijn hierdoor eigenlijk overbodig. Bij elk onderdeel worden maximaal 2 vragen toegelaten.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Hoeden estafette:* deze estafettevorm biedt de gelegenheid om het doorgeven in de wisselzone te oefenen. *Verkleedestafette:* doordat er gerend, aangekleed en uitgekleeft moet worden is het inspanningsniveau hoog. Reguleringsdoelen: *Chicane estafette:* doordat de winnende partij telkens een extra opdracht er bij krijgt zal het niveauverschil telkens aangepast worden, hierdoor heeft elk team elke ronde kans om te winnen. Belevingsdoelen: *Pendelestafette:* doordat de teams worden gemixt is er een gering niveauverschil en doordat iedereen tegen iedereen strijdt is de beleving groot.

Activiteiten:

Beginspel:

Tikkertje met bokspring.

Activiteit 1:

Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Sprint

Kernactiviteit: Hoeden estafette

Activiteit 2:

Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Sprint

Kernactiviteit: Chicane estafette

Activiteit 3:

Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Sprint

Kernactiviteit: Verkleed estafette

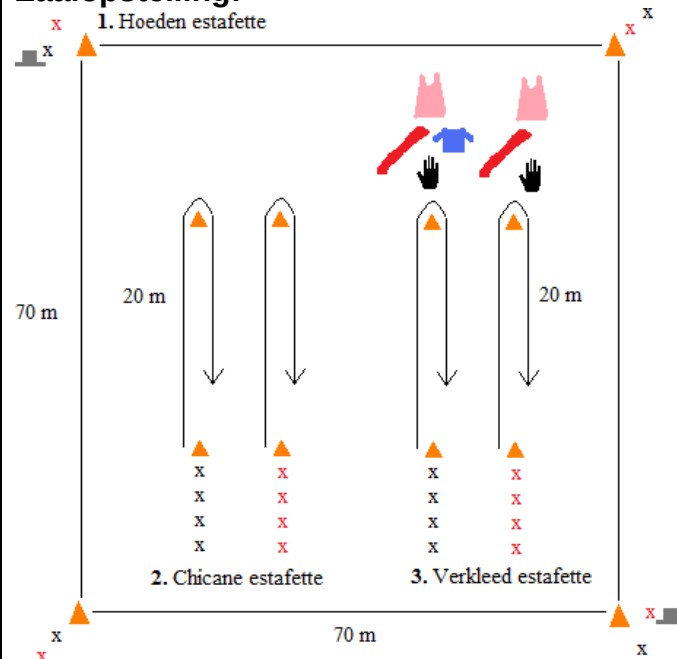
Afsluiting:

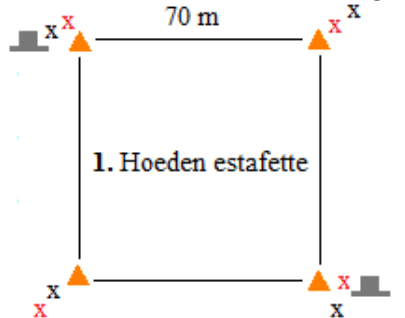
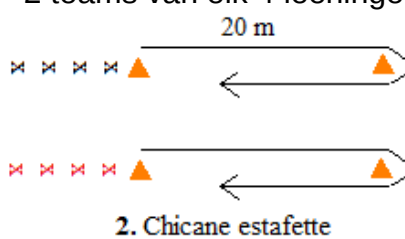
Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Sprint

Kernactiviteit: Pendelestafette met hindernissen

Zaalopstelling:



Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Tikkertje met bokspring 2 leerlingen worden als tikker aangewezen, de overige leerlingen zijn loper. De tikkers proberen de lopers te tikken. De lopers proberen dit te voorkomen. Ben je getikt ga je als bokje staan (hoofd goed in!). Je bent vrij wanneer een andere loper over je heen springt. 1. Hoeden estafette De estafette vindt plaats om de andere activiteiten heen. Bij elke pion staan 2 leerlingen, 1 van elk team. Bij pion 1 en pion 3 start een groep. In plaats van een stok wordt er een hoed doorgegeven in de wisselzone. Deze hoed wordt opgezet en mag er tijdens het rennen niet afvallen. Valt de hoed af, moet je teruglopen om hem weer op te zetten. De groep die als eerste binnen komt, wint. 2. Chicane estafette Dit is een keerpuntestafette. Twee teams strijden tegen elkaar door naar een pion heen te rennen, om de pion en weer terug naar de groep te rennen. Wanneer je de eerstvolgende aantikt op de hand, mag deze gaan rennen. De groep die wint, krijgt een extra opdracht, zodat de andere groep de kans krijgt te winnen. 3. Verkleed estafette Er liggen kleren bij het keerpunt. Loper 1	Tikkertje met bokspring - afgebakend veld - 2 tikkers, de rest lopers 1. Hoeden estafette - 2 hoeden (als doorgeef materiaal) - 4 pionnen in een vierkant (op 70 meter afstand van elkaar) - 2 teams van elk 4 leerlingen  2. Chicane estafette - 4 pionnen op 15 meter afstand - 4 keuzeopdrachten - 2 teams van elk 4 leerlingen  3. Verkleed estafette - 4 pionnen op 20 meter afstand - 2x 4 verschillende	Tikkertje met bokspring - word je getikt ga je als bokje staan (hoofd goed in) - je bent weer vrij wanneer een andere loper over je heen bokspringt - de tikkers mogen op elk moment tikken 1. Hoeden estafette - de hoed moeten tijdens het rennen worden opgezet - valt de hoed af, moet je teruglopen om hem weer op te zetten - de hoed moet in de wisselzone worden doorgegeven 2. Chicane estafette - er wordt gewisseld door elkaar de hand aan te raken - pas wanneer de hand van de volgende loper wordt aangeraakt mag deze gaan lopen - het winnende team kiest een extra opdracht, voor het verliezende team blijft de opdracht hetzelfde 3. Verkleed estafette - de kleren moeten bij het keerpunt worden	Tikkertje met bokspring Leg de regels uit en geef een voorbeeld van hoe je als bok moet staan. Benadruk hierbij het inhouden van je hoofd. Laat een goede leerling hier overheen springen (handen goed plaatsen). Wijs twee tikkers aan en start het spel. <i>Leg eerst uit dat deze hele les een toernooi vorm is. Waarbij de leerlingen met hun team punten kunnen scoren. Leg elke estafette zoals onderbeschreven uit. Verdeel daarna de groepen en wijs in elke groep 1 captain aan. Deze captain geeft aan het einde van elke ronde de score door.</i> 1. Hoeden estafette Leg kort de regels uit, geef hierbij aan welke groep waar start en wanneer de estafette afgelopen is (iedereen 1 plaats opgeschoven). Geef een voorbeeld waarbij duidelijk wordt dat de hoed tijdens het rennen op moet worden gezet. 2. Chicane estafette Leg eerst kort uit wat de bedoeling is d.m.v. een voorbeeld met 3 leerlingen. Hierbij ren je om de pion heen en wissel je door elkaars hand aan te raken. Geef daarna duidelijk aan dat de winnaar een extra opdracht kiest en

loopt naar het keerpunt, pakt een kledingstuk, bijvoorbeeld een handschoen, doet dit kledingstuk aan en rent terug naar de groep. Bij de groep aangekomen geeft loper 1 het kledingstuk aan loper 2. Loper 2 trekt het kledingstuk ook aan en rent vervolgens naar het keerpunt. Hier pakt loper 2 er een 2^e kledingstuk bij, trekt dit aan en loopt naar de groep. Loper 3 moet vervolgens ook weer alles aantrekken en naar het keerpunt rennen en zo gaat het door totdat loper 1 weer volledig is aangekleed met de kledingstukken die er liggen. De groep die loper 1 als eerst geheel heeft aangekleed, wint.

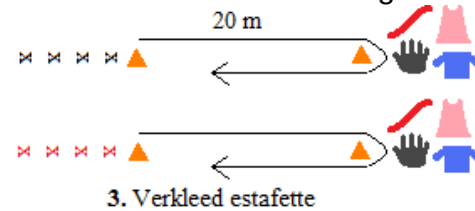
Pendelestafette met hindernissen

Er zijn 3 teams. De groepen die op de 1^e en 6^e plaats zijn geëindigd zijn een team, de groepen van de 2^e en 5^e plaats en de groepen van 3^e en 4^e worden een team. De teams wordt in tweeën gesplitst. De ene helft staat aan de ene kant en de andere helft staat er tegenover. Er wordt over en weer gesprint. Wanneer de loper de 1^e loper van de andere groep aantikt, begint deze persoon te lopen. Loper 1 sluit achteraan aan in de groep. Tussen de groepen zijn hindernissen geplaatst:

- pion: ronde omheen draaien
- hoepel: moet helemaal om je heen
- hoed: (ligt verkeerd om op de grond), je hoofd moet in de hoed zonder deze aan te raken
- dopjes: slalom

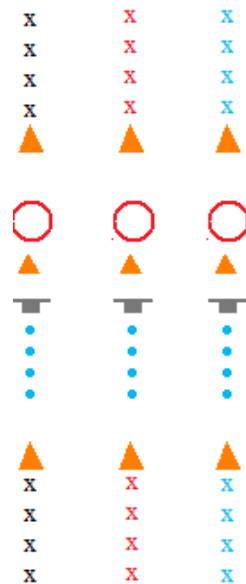
kledingstukken (bv. Handschoen, sjaal, t-shirt en jurkje)

- 2 teams van elk 4 leerlingen



Pendelestafette met hindernissen

- 6 pionnen
- hindernissen: 3 hoepels, 3 hoeden, 12 dopjes, 3 pionnen
- 3 teams van elk 8 leerlingen



aangedaan

- er wordt gewisseld doordat de loper de kleren bij het startpunt uit doet en de volgende loper de kleren aandoet

- pas wanneer de volgende loper de kleren aan heeft mag deze gaan lopen
- het team waarvan als eerste de 1^e loper volledig is aangekleed heeft gewonnen

Pendelestafette met hindernissen

- er wordt gewisseld door elkaar de hand aan te raken
- pas wanneer de hand van de volgende loper wordt aangeraakt mag deze gaan lopen
- wanneer een opdracht niet goed wordt uitgevoerd, moet deze overnieuw
- het team dat als eerste alle leerlingen weer op de beginplaats heeft staan heeft gewonnen

geef van elke opdracht een kort voorbeeld.

3. Verkleed estafette

Geef aan dat deze estafettevorm hetzelfde is als de chicane estafette. Echter liggen hierbij kleren. Geef aan waar de leerlingen zich moeten omkleden en wanneer het spel eindigt (namelijk wanneer de 1^e loper volledig aangekleed is).

Na elke ronde vul je de score per team in op het bijgevoegde scoreformulier. Hieruit kun je eenvoudig opmaken welke groep 1^e t/m 6^e is geworden. Maak hieruit 3 nieuwe teams zoals bij de activiteitenbeschrijving is beschreven.

Pendelestafette met hindernissen

Geef een voorbeeld met twee leerlingen. De leerkracht begint hierbij als eerste loper en doet alle opdrachten voor. Daarna tikt deze de volgende loper aan en rent deze via de hindernissen naar de andere kant. Geef aan wanneer het spel afgelopen is (wanneer alle lopers weer op hun eigen plaats staan, dus 2x hebben gelopen). Verdeel de teams over de 6 pionnen en geef aan welke teams bij deze opdracht samenwerken.

Realiseren; begeleiden

Datum: 02-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Hoeden estafette en chicane estafette
 - Leerlingen geven niet eerlijk toe wie er als eerste was.
2. Verkleed estafette
 - Leerling probeert al rennend de kleren aan te doen i.p.v. bij het keerpunt.
3. Pendelestafette met hindernissen
 - Leerlingen beginnen met lopen voordat ze zijn aangetikt.

Bewegen:

1. Hoeden estafette
 - Leerlingen vinden geen goede manier om de hoed door te geven.
2. Chicane estafette
 - Leerlingen kiezen de extra opdracht waarbij ze om de groep heen moeten rennen. Hierbij gaan ze niet dicht op elkaar staan, waardoor de loper verder moet rennen.
3. Verkleed estafette
 - Leerling komt niet snel op gang, duurt lang voordat deze veel snelheid heeft.
4. Pendelestafette met hindernissen
 - Leerlingen gaan snel over/door de hindernissen waardoor de spullen niet meer op dezelfde plek liggen.

Beleven:

1. Hoeden estafette
 - Leerlingen vinden het te makkelijk.
2. Chicane estafette
 - Leerlingen vinden het oneerlijk.
3. Verkleed estafette
 - Leerlingen willen zo snel doen dat de kleren kapot gaan.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

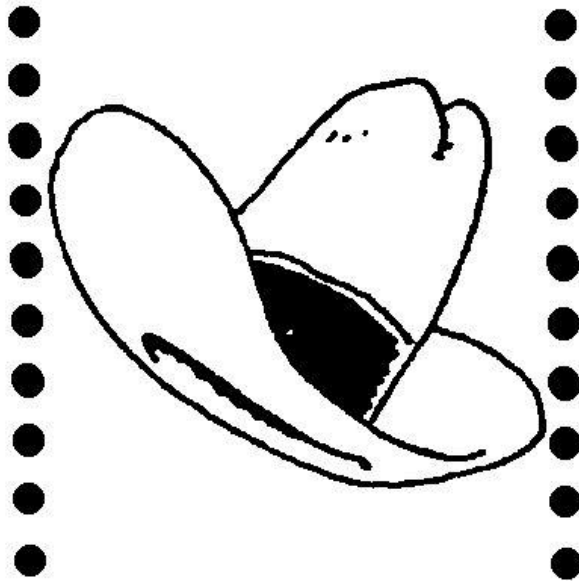
1. Hoeden estafette en chicane estafette
 - Per team een 'onafhankelijke' scheidsrechter aanwijzen. En aangeven dat jij als leerkracht niet alles kan controleren dus dat ze wel eerlijk moeten spelen.
2. Verkleed estafette
 - Leerkracht of leerling van het andere team als scheidsrechter neer zetten. Deze moet eerst goedkeuring geven voordat de leerling verder mag rennen
3. Pendelestafette met hindernissen
 - De leerlingen een voorwerp geven die ze moeten doorgeven, hierdoor moeten ze wel contact hebben.

Bewegen:

1. Hoeden estafette
 - Verschillende mogelijkheden aanbieden waaruit de leerlingen kunnen kiezen.
2. Chicane estafette
 - Aanwijzing geven: hoe gaat het denken jullie het snelste? Wanneer de loper om een hele grote groep moet rennen of om een kleine groep?
3. Verkleed estafette
 - Aangeven dat je in het begin het beste kleine stappen kan maken en daarna steeds grotere.
4. Pendelestafette met hindernissen
 - Aangeven dat ze het daardoor alleen moeilijker maken voor hun teamgenoot.

Beleven:

1. Hoeden estafette
 - Extra opdrachten. De ene leerling moet als cowboy op een paard rennen (met lasso), de andere als sherrif (ondertussen schieten)
2. Chicane estafette
 - Aangeven dat door deze extra opdracht iedereen kan winnen.
3. Verkleed estafette
 - Aangeven dat de leerlingen zuinig moeten zijn op de spullen.

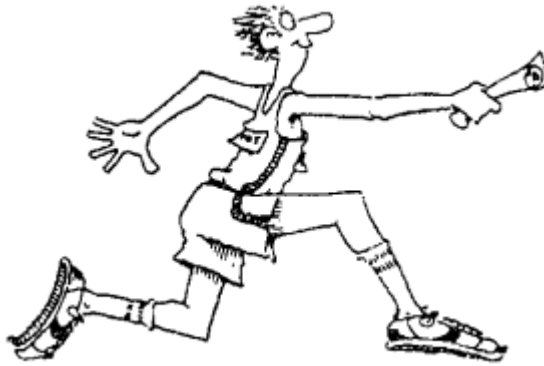


Hoedenestafette.

In de les hebben jullie estafette gelopen, waarbij de stok werd doorgegeven in de wisselzone. In plaats van een stok, krijgen jullie een hoed. De estafettevorm blijft verder hetzelfde.

Opdracht: De loper die de hoed heeft, moet deze op zijn hoofd plaatsen. Pas op dat de hoed er niet af valt!

Tip: Bespreek met elkaar een techniek om de hoed aan elkaar door te geven. Een hoed is wat anders dan een stokje!



Chicane.

Opdracht.

Loop om de pion en terug. Tik de volgende loper aan op de hand. Pas dan mag deze persoon gaan lopen!

Extra.

De winnende groep moet een extra opdracht kiezen. Loop de estafette nogmaals.

Keuze opdrachten:

- Loop twee rondjes om de pion.
- Loop om de groep heen en tik vervolgens de eerst volgende loper aan.
- Loop om de groep heen en geef een voorwerp door.
- Loop om de pion en ga bokspringend over de laatste 2 teamgenoten, tik vervolgens de eerst volgende loper aan.

Wedstrijdschema estafettetoernooi

	<u>Vorm 1: hoedenestafette</u>	<u>Vorm 2: chicane estafette</u>	<u>Vorm 3: verkleedestafette</u>
<u>Ronde 1</u>	Team A – Team B	Team C – Team D	Team E – Team F
<u>Ronde 2</u>	Team D – Team F	Team A - Team E	Team C – Team B
<u>Ronde 3</u>	Team E – Team C	Team B – Team F	Team A – Team D

	<i>Ronde 1</i>	<i>Ronde 2</i>	<i>Ronde 3</i>
<u>Team A:</u>	Vorm 1	Vorm 2	Vorm 3
<u>Team B:</u>	Vorm 1	Vorm 3	Vorm 2
<u>Team C:</u>	Vorm 2	Vorm 3	Vorm 1
<u>Team D:</u>	Vorm 2	Vorm 1	Vorm 3
<u>Team E:</u>	Vorm 3	Vorm 2	Vorm 1
<u>Team F:</u>	Vorm 3	Vorm 1	Vorm 2

Eindvorm: Pendelestafette met hindernissen.

<u>Ronde 1</u>	Team 1 – Team 2 – Team 3
----------------	--------------------------

Alle teams strijden gelijktijdig tegen elkaar.

Estafettetoernooi scoreformulier

Ronde winnaar = 3 punten
 Ronde gelijkspel = beide teams 2 punt
 Ronde verliezer = 1 punten



Per ronde kun je met je team maximaal 3 punten behalen. Wanneer je verliest behaal je 1 punt, bij gelijkspel behalen beide teams 2 punten en wanneer je met je team wint behaal je 3 punten. Aan het einde van elke ronde geeft 1 persoon uit elk team door wie er heeft gewonnen/verloren of mogelijk een gelijkspel.

	Team A	Team B	Team C	Team D	Team E	Team F
Aantal behaalde punten bij <u>Estafettevorm 1:</u> <u>Hoedenestafette</u>						
Aantal behaalde punten bij <u>Estafettevorm 2:</u> <u>Chicane estafette</u>						
Aantal behaalde punten bij <u>Estafettevorm 3:</u> <u>Verkleedestafette</u>						
<u>TOTAAL</u> aantal behaalde punten						

Wanneer alle 3 de rondes zijn gespeeld worden de punten bij elkaar opgeteld. Hier komt dan een 1^e plaats, 2^e plaats enz. uit voort.
 Voor de eindvorm maken we drie teams: de eerste en zesde plaats vormen team 1, de tweede en vijfde plaats vormen team 2 en de derde en vierde plaats vormen team 3.

<u>Team 1</u>	1 ^e plaats	6 ^e plaats
<u>Team 2</u>	2 ^e plaats	5 ^e plaats
<u>Team 3</u>	3 ^e plaats	4 ^e plaats

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 06-04-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (interventie 4)

Tijd: 45 min

Opdracht leerkracht: De totale uitleg van de 4 activiteiten neemt maximaal 6 minuten in beslag. Gedurende activiteiten loopt de leerkracht rond, hierbij behoudt hij/zij het overzicht over de verschillende activiteiten. De leerkracht geeft gedurende deze les aan minimaal 6 leerlingen positieve feedback en geeft minimaal 6 leerlingen een individuele aanwijzing.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Sprintoefeningen:* aan het einde van de les weten alle leerlingen wanneer zij moeten aanlopen om de wissel goed te laten verlopen. Reguleringsdoelen: *Sprintoefeningen:* aan het einde van de les kunnen de leerlingen de estafette zelf aan de gang houden.

Belevingsdoelen: *Bergklimmen en touwladder:* alle leerlingen krijgen de kans om de activiteit zo uit te voeren dat het spannend is.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Bewegen op muziek

Bewegingsthema: Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek

Kernactiviteit: Stappen op een aangegeven ritme

Activiteit 1:

Leerlijn: Klimmen

Bewegingsthema: Klauteren

Kernactiviteit: Bergklimmen

Activiteit 2:

Leerlijn: Klimmen

Bewegingsthema: Klauteren

Kernactiviteit: Touwladder

Activiteit 3:

Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Hardlopen

Kernactiviteit: Sprintoefeningen

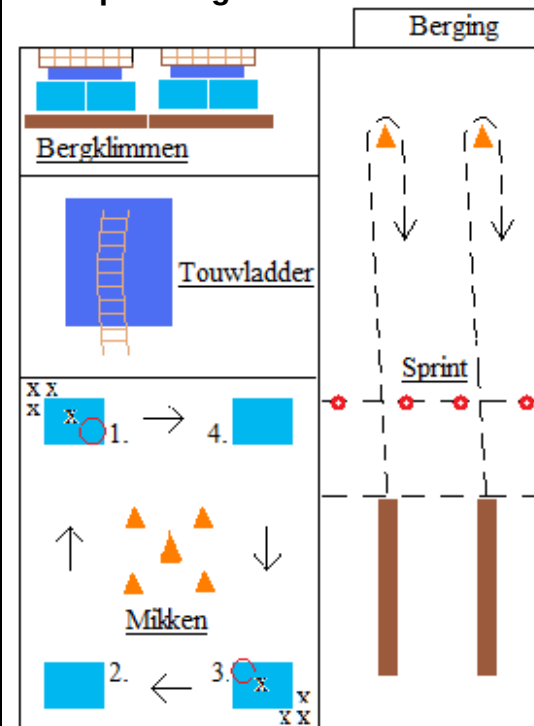
Activiteit 4:

Leerlijn: Mikken

Bewegingsthema: Mikken

Kernactiviteit: Mikken met hoepels op doelen

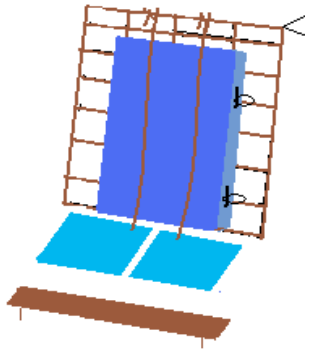
Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 06-04-'12

Klas/ groep: 5B

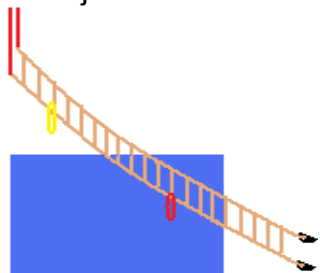
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Stappen op een aangegeven ritme Alle leerlingen staan in een rij. De kinderen lopen uiteindelijk 3 rondes buiten al het materiaal om, op het tempo van de muziek. De leerkracht geeft het tempo aan m.b.v. 2 blokken. 1. Bergklimmen Pak het touw, klim langs het touw met steun van de voeten op de dikke mat (=steile wand) zo hoog als je durft en probeer eventueel de ijzeren balk aan de bovenkant aan te tikken. Ga langs dezelfde weg stappend terug.	Stappen op een aangegeven ritme - hele zaal - 2 blokken - alle leerlingen 1. Bergklimmen - 1/6 zaal - schuin wandrek, 1 meter voor de loodlijn schuin naar voren uitgekapt (80 graden) - dikke mat (in de lengte) tegen het wandrek - 2 touwen om aan omhoog te klimmen, bovenaan bevestigd met een mastworp - 4 springtouwjes om de dikke mat aan het wandrek vast te binden - 2 kleine matten in de breedte voor de dikke mat op de grond - bank als wachtplaats voor de kinderen, niet te ver van de matten Maak deze situatie 2x: 	Stappen op een aangegeven ritme - je mag elkaar niet inhalen - je mag de materialen in de zaal niet aanraken 1. Bergklimmen - je mag het touw pas pakken als je voorganger het heeft losgelaten - wie geweest is, sluit op de wachtbank aan achter de laatste leerling	Stappen op een aangegeven ritme De leerkracht laat 1 leerling het voorbeeld geven. Daarna start de rest van de groep. Na drie rondes staat iedereen weer op zijn/haar plaats in de rij. 1. Bergklimmen Geef een voorbeeld met 3 leerlingen. Met 1 leerling ga je klimmen, de andere 2 beginnen op de wachtbank. De klimmer pakt het touw met 2 handen vasten en zet twee voeten op de mat, het touw zit hierbij tussen de benen van de klimmer. Wanneer de klimmer boven is of niet verder durft kan deze weer naar beneden lopen. Het is belangrijk om hierbij de veiligheid te benoemen. Snel naar beneden gaan kan brandplekken op de handen tot gevolg hebben. Als een klimmer beneden is, wisselt deze met een van de kinderen op de wachtbank.

2. Touwladder

Klim via de bovenkant van de touwladder zo hoog als je durft. Maar niet verder dan je voeten bij het gele lintje. Ga langs dezelfde weg klimmend omlaag. Uitbouw: op de terugweg bij het rode lintje naar de onderkant van de touwladder klimmen en vandaar diepspringen op de dikke mat.

2. Touwladder

- 1/6 zaal
- ringenstelsel
- touwladder (bovenaan ringenstelsel bevestigd en onderaan aan haken op de grond)
- touwladder zo strak mogelijk spannen
- dikke mat
- 2 lintjes

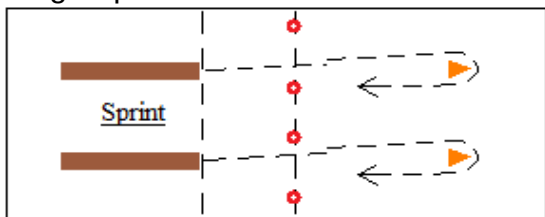


3. Sprintoefeningen

Sprint naar het omkeerpunt en terug. Loop bij terugkomst om je eigen groep heen en tik de volgende loper aan binnen de wisselzone.

3. Sprintoefeningen

- 1/3 zaal (lengte)
- twee pionnen als markering van het omkeerpunt
- lijn 4 m. voor de banken als markering van het einde van de wisselzone
- vier pionnen als markering van de starlijn
- twee banken als wachtplaats en omkeerpunt
- 2 groepen



2. Touwladder

- je mag met je voeten niet hoger dan het gele lintje
- bij het rode lintje mag je naar de achterkant van de ladder klimmen en vandaar diepspringen
- je mag de touwladder pas pakken als je voorganger eraf is
- wie geweest is sluit in de wachtrij aan achter de laatste leerling

3. Sprintoefeningen

Lopers:

- blijf in de baan, links aanhouden
- zachtjes tikken met de linker op de rechterhand van de volgende loper
- wissel vindt plaats binnen de wisselzone
- na de wissel snel achteraan op de bank gaan zitten

Wachters:

- zitten achter elkaar schrijlings op een bank, voeten dicht bij de bank
- klaarstaan als je voorganger het keerpunt gepasseerd is, rechterhand klaar houden voor de wissel

Groepjeswissel:

- de groepjes lopen drie keer een wedstrijd tegen elkaar
- daarna worden er nieuwe groepjes samengesteld

2. Touwladder

Geef een voorbeeld met 2 leerlingen. Met 1 leerling ga je klimmen, de andere 2 beginnen in de wachtrij. De eerste klimmer klimt zo hoog als hij durft (maximaal voeten tot gele lintje) en via dezelfde weg terug. De volgende klimmer doet hetzelfde maar klimt op de terug weg naar de andere kant van de ladder, gaat helemaal hangen en springt diep. Wanneer deze persoon van de mat af is mag de volgende beginnen. Benoem bij het klimmen dat de rechterhand en linkervoet tegelijkertijd verzet moeten worden.

3. Sprintoefeningen

Het lopen van estafette in deze vorm is bekend. Het nieuwe element, wisselen in een wisselzone, kan met een paar kinderen voorgedaan worden. De eerste keer begeleidt de leerkracht de activiteit. Om eventueel aanwijzingen te geven over het wisselen en te kijken of de activiteit loopt. Later kunnen kinderen de rol van de leerkracht (starter, scheidsrechter, tijdswaarnemer) overnemen.

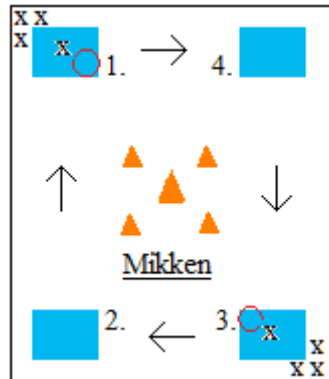
4. Mikken met hoepels op doelen

2 teams strijden tegen elkaar. Elk team krijgt 16 hoepels (voor elke leerling 4) met deze hoepels proberen ze in het vierkant om de grote pion te gooien. Hierbij telt in het vierkant voor 1 punt en om de grote pion voor 3 punten.

Wanneer de 1^e leerling vier hoepels heeft gegooid, rent het hele team met de klok mee naar mat 2 (3/4 rond). Vanaf daar gooit de 2^e leerling 4 hoepels en rent het hele team met de klok mee naar mat 3 enz. Wanneer alle leerlingen 4 hoepels hebben gegooid en weer terug op de begin mat staan is het spel afgelopen en worden de punten geteld.

4. Mikken met hoepels op doelen

- 1/3 zaal
- 32 hoepels (bv 16 geel/groen en 16 rood/oranje)
- 4 matjes
- 4 kleine pionnen, 1 grote pion



4. Mikken met hoepels op doelen

- elke leerling gooit 4 hoepels
 - de leerling die gooit staat op de mat de andere leerlingen staan daar achter
 - er mag met een slingerworp gegooid worden
 - wanneer de leerlingen naar de volgende mat rennen moeten zij buiten de matten om rennen
 - pas wanneer beiden teams klaar zijn met gooien, weer op hun begin mat staan en de punten geteld zijn, worden de hoepels opgehaald
- (- evt. extra regel: het team dat als eerste klaar is mag 1 hoepel van de tegenpartij kiezen die niet mee wordt geteld.)

4. Mikken met hoepels op doelen

Het voorbeeld kan gegeven worden met 3 leerlingen en de leerkracht (zij zijn samen 1 team). Eerst gooit de docent, de andere leerlingen staan achter de mat. Daarna rent het hele team met de klok mee naar mat 2. Daar gaat de volgende leerling op de mat staan, deze gooit ook 4 hoepels. Ga zo door totdat iedereen heeft gegooid en je weer op de begin mat staat. Vervolgens ga je met het hele team de punten tellen en de hoepels ophalen. Geef aan dat straks 2 teams tegelijk strijden en vanaf waar deze teams starten. Benadruk nogmaals dat de hoepels pas mogen worden opgehaald wanneer iedereen klaar is met gooien en de leerlingen die niet gooien achter de mat moeten staan.

Realiseren; begeleiden

Datum: 06-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Bergklimmen
 - De leerlingen beginnen met een aanloop vanaf de grond.
2. Touwladder
 - De leerlingen proberen zelf de touwladder strakker/losser te hangen.
3. Sprintoefeningen
 - Leerlingen geven niet eerlijk toe dat de andere partij sneller was.
4. Mikken met hoepels op doelen
 - Leerlingen halen de hoepels te vroeg op.

Bewegen:

5. Bergklimmen
 - Houdt het klimmen op de steile wand niet lang vol.
6. Touwladder
 - Leerling kan zijn evenwicht niet op de touwladder houden en de touwladder dreigt telkens om de klappen.
7. Sprintoefeningen
 - De weglopende looper start op het verkeerde moment (te vroeg of te laat) waardoor op lage snelheid (of in stilstand) wordt gewisseld of de wissel buiten het vak plaatsvindt.
8. Mikken met hoepels op doelen
 - Het ene team wint steeds van het andere.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

1. Bergklimmen
 - De banken dichtbij de situatie zetten, hierdoor wordt beginnen met een aanloop onmogelijk.
2. Touwladder
 - Aangeven dat dit heel gevaarlijk is. Niet toelaten!
3. Sprintoefeningen
 - Een onafhankelijk persoon (starter) als scheidsrechter aanwijzen.
4. Mikken met hoepels op doelen
 - Nogmaals op gevaar wijzen.

Bewegen:

5. Bergklimmen
 - Geef het kind de opdracht alleen omhoog te klimmen, langs de zijkant naar beneden of tot een afgesproken punt op de dikke mat en dan terug.
6. Touwladder
 - De leerling klimt waarschijnlijk als een telganger (verplaats tegelijkertijd met zijn rechterhand zijn rechtervoet). Aanwijzing: rechterhand en linkervoet tegelijkertijd verplaatsen.
7. Sprintoefeningen
 - Markeer een punt op de grond. Als de aankomende looper dit punt passeert moet je vertrekken.
 - Wisselzone vergroten naar 5 meter
 - Maak het nut duidelijk van de wissel in beweging
8. Mikken met hoepels op doelen
 - De winnende partij krijgt steeds 1 hoepel minder, hierdoor krijgen zij minder kansen om te scoren.

Beleven:

5. Bergklimmen
 - Leerling vindt het eng.
6. Touwladder
 - Leerling vindt de activiteit niet meer leuk/uitdagend.
7. Sprintoefeningen
 - Leerlingen vinden de activiteit niet meer leuk.
8. Mikken met hoepels op doelen
 - Een team wint steeds van het andere team.

Beleven:

5. Bergklimmen
 - Aangeven dat de leerling zelf mag kiezen tot hoe hoog deze klimt. De terug weg kan via het wandrek.
6. Touwladder
 - De touwladder iets minder strak spannen. Hierdoor beweegt deze veel meer.
 - Via de onderkant van de touwladder omhoog klimmen.
7. Sprintoefeningen
 - Extra moeilijk maken, bijvoorbeeld leerlingen moeten een voorwerp doorgeven.
 - Jongens tegen de meisjes spelen.
8. Mikken met hoepels op doelen
 - Op de 3 beurten de teams wisselen.

Voorbereiden

School: Het Palet	Datum: 16-04-'12	Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)
Klas/ groep: 5B (Interventie 5)	Tijd: 45 min	

Opdracht leerkracht: Gedurende activiteiten loopt de leerkracht rond, hierbij behoudt hij/zij het overzicht over de verschillende activiteiten. De leerkracht geeft gedurende deze les aan minimaal 6 leerlingen positieve feedback (goed gevangen, goed gegooid etc.) en geeft minimaal 6 leerlingen een individuele aanwijzing (snel gooien dan staan de verdedigers nog niet klaar, eerst de bal vangen dan voor jezelf opgooien en slaan).

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Inleidend volleybalspel en lijnbal:* de leerlingen krijgen inzicht in de balbaan herkenning. Reguleringsdoelen: *Lijnbal:* de leerlingen houden zelf het spel draaiende en houden de puntentelling bij. Belevingsdoelen: *Vakbal en jagerbal de luxe:* de leerlingen hebben plezier in het spelen van de spellen. Het is spannend en iedereen is betrokken.

Activiteiten:

Warming-up

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Afgooispelen

Kernactiviteit: Jagerbal de luxe

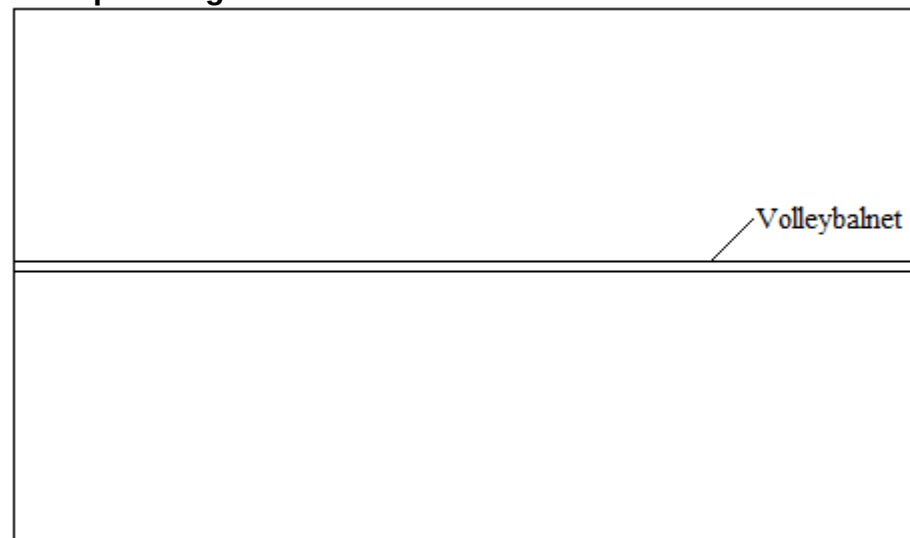
Activiteiten:

Leerlijn: Terugslagspelen

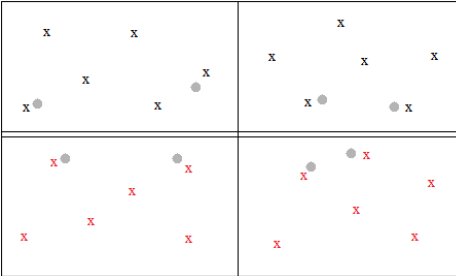
Bewegingsthema: Volleybal

Kernactiviteit: Inleidend volleybalspel, lijnbal, vakbal

Zaalapstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 16-04-'12		Klas/ groep: 5B	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Warming-up Jagerbal de luxe Er zijn twee/drie jagers gemarkeerd met een lintje. De overige leerlingen in de klas zijn de bunny's. De jagers moeten door samen te spelen de bunny's afgooien. De bunny's proberen te voorkomen afgegooid te worden.	Jagerbal de luxe - 2 foamballen - 2 jagers (lintjes om) - 2 baskets - hele klas - heel veld	Jagerbal de luxe <i>Jagers:</i> - mogen niet lopen met de bal - mogen bunny's afgooien met de bal - mogen bunny's die de bal vast hebben tikken <i>Bunny's:</i> - mogen niet afweren (hoofd is niet af) - afgegooid is lintje omdoen, 10 x achterelkaar langs de kant touwtje springen en weer meedoen - mogen de bal pakken op het moment dat de jagers misgooien - mogen proberen te scoren op de basket <i>Wachters:</i> - allen terug in het veld bij 10x achter elkaar touwtje gesprongen en lintje om gedaan <i>Functiewissel:</i> - wanneer de bunny's hebben gescoord op de basket of alle bunny's 1x zijn getikt (lintje om).	Jagerbal de luxe Het spel kan uitgelegd worden door eerst een ronde gewoon jagerbal te spelen: af is lintje om en 10x touwtje springen, daarna mag je weer meedoen. Tweede ronde nieuwe regels invoeren: bunny's mogen proberen te scoren, jagers mogen op dat moment tikken.
Inleidend volleybalspel Zorg dat alle ballen in het veld van de tegenstander zijn en geen enkele bal bij jouw team in het veld.	Inleidend volleybalspel - volleybalnet - 2 teams (elk opgedeeld in 2 groepen) - goed afgebakende vakken - 8 ballen (2 in elk vak) 	Inleidend volleybalspel - de ballen moeten over het net worden gegooid (dus niet onderdoor schoppen) - er mag gelopen worden met de ballen - het spel begint op fluitsignaal van de leerkracht, elk vak heeft 2 ballen - alle ballen aan 1 kant, 1-0 en spel wordt overnieuw gestart.	Inleidend volleybalspel Het voorbeeld kan gegeven worden met 3 leerlingen en de leerkracht. Er worden twee teams gevormd en elk team heeft 2 ballen. In het voorbeeld worden de regels duidelijk. Daarna uitleg op heel veld en leerlingen in 4 groepen (2 teams) splitsen.

Lijnbal 3 vs 3

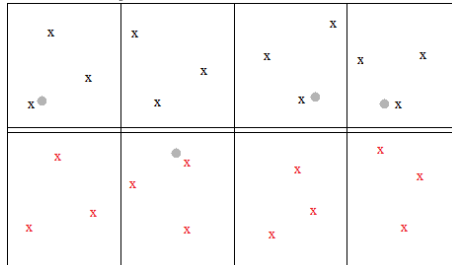
Probeer de bal bij de tegenpartij op de grond te laten komen en probeer te voorkomen dat de bal bij jou op de grond komt.

Vakbal

Je probeert de volleybal in het vak van tegenstanders twee keer te laten stuiteren zodat deze af zijn. Je probeert dit in je eigen vak te voorkomen. Ben je af dan sluit je achteraan de wachtbank aan jou kant van het net en komt het voorste tweetal op de wachtbank erin.

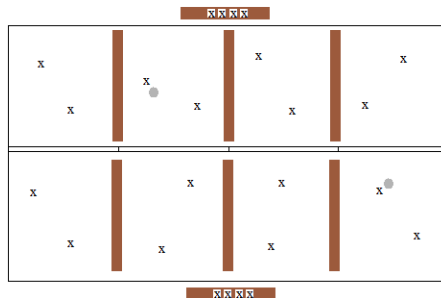
Lijnbal 3 vs 3

- volleybalnet
- 4 velden (elk 6 personen)
- 4 volleyballen



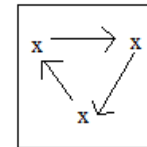
Vakbal

- 6 banken/ kastdelen om vakken mee te maken
- volleybalnet
- 2 volleyballen
- 2 wachtbank
- 16 spelers de rest is wachter
- hele zaal



Lijnbal 3 vs 3

- de bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar deze is gevangen
- bal op de grond bij de tegenpartij is een punt
- waar de bal op de grond is gekomen begint het nieuwe spel weer
- bal mag zowel bovenhands als onderhands gegooid worden
- **extra regel: wanneer je de bal gegooid hebt moet je eerst de achterlijn aanraken, daarna mag je pas weer meedoen. Uitbouw: achterlijn met voet aanraken, met hand aanraken, eerst op de achterlijn gaan zitten, met vaste positie waarbij naar elke worp gedraaid moet worden.



Vakbal

- Je mag de bal alleen slaan/smashen (mag wel eerst vangen en dan voor jezelf opgooien en slaan).
- Stuitert de bal 2 of meer keren in je veld dan ben je met je tweetal af.
- Ben je af sluit je achteraan op de wachtbank aan, aan jou kant van het net.
- Het tweetal dat het langste zit te wachten (aan jou kant van het veld) gaat in het veld staan. De rest van de spelers gaan gewoon met het spel door.
- Wanneer het nieuwe tweetal klaar staat (spreek hiervoor een teken af) mag er weer op hun veld gescoord worden.
- Er moet snel gewisseld worden.

Lijnbal 3 vs 3

Het voorbeeld kan gegeven worden door 3 leerlingen en de leerkracht. In de loop van het spel kan de leerkracht de regels duidelijk maken. Daarna krijgt elke leerling een cijfer 1 t/m 8 en worden deze over de 8 velden verdeeld. Elke 3 minuten kan gewisseld worden van tegenstander. **Na de eerste speelronde kan de extra regel worden ingevoerd. Het is verstandig deze extra regel weer kort in een voorbeeld te laten zien.

Vakbal

Laat de leerlingen aan de ene kant van het net plaatsnemen op de bank bij de berging. Laat de andere leerlingen plaatsnemen op de bank bij de kleedlokalen. Het voorbeeld kan met 16 leerlingen en 1 bal gegeven worden. Wanneer de bal 2 maal in een vak stuitert, legt de vakleerkracht het spel stil. Hij geeft de regel aan en er wordt gewisseld. Wanneer het spel goed loopt kan er een 2^e bal in het veld worden gebracht. Op het moment dat er onenigheid ontstaat over wanneer een tweetal klaarstaat kan hier een teken voor worden afgesproken (of tweetal moet eerst de bal 1x hebben gehad).

Realiseren; begeleiden

Datum: 16-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Jagerbal de luxe

3. Te makkelijk
 - Jagers
 - Bunny's
4. Te moeilijk
 - Jagers
 - Bunny's

Inleidend volleybalspel

3. Spel is te makkelijk (er is snel 1 winnaar)
4. Spel is te moeilijk

Lijnbal

3. Activiteit is te makkelijk
4. Activiteit is te moeilijk

Vakbal

3. Het wisselen duurt te lang/ houdt de activiteit op
4. Scheidsrechter/leerkracht kan niet beiden ballen in de gaten houden.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Jagerbal de luxe

3. - Meer baskets, meer ballen
 - Meer jagers, bunny's mogen niet lopen met de bal
4. - Kleiner speelveld
 - Extra bal invoeren die alleen de bunny's mogen gebruiken (kunnen wel getikt worden)

Inleidend volleybalspel

3. - Net hoger hangen (bal langer onderweg)
 - Manier van over net spelen invoeren (bijvoorbeeld bal moet met bovenhandse techniek worden gespeeld)
4. - Op 2 velden spelen (winnaars tegen elkaar en verliezers tegen elkaar).
 - Met minder ballen beginnen, daarna telkens 1 erbij.

Lijnbal

3. - Het veld groter maken (moeilijker te verdedigen)
 - Moeilijkere opdracht geven bijvoorbeeld op de achterlijn gaan liggen op rug en dan pas weer meedoen (zo creëer je telkens kort een overtal)
4. - Er mag 1 maal overgespeeld worden
 - De leerlingen mogen de bal 1 keer laten stuiteren (2x stuiteren = punt tegen)
 - Een grotere bal gebruiken, deze is makkelijker te vangen

Vakbal

3. In het veld een paar pionnen neer zetten. Wanneer deze omgaan moet iedereen wisselen.
4. De eerste nieuwe leerling die het veld ingaat als scheidsrechter in zetten, zelf houdt je het ook in de gaten.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 20-04-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (Interventie 6)

Tijd: 45 min

Opdracht leerkracht: Geef gedurende deze les aan minimaal 6 leerlingen positieve feedback en aan minimaal 6 leerlingen een individuele aanwijzing. Zorg er voor dat gedurende deze momenten de andere leerlingen zo veel mogelijk met de activiteit door kunnen gaan.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen over materiaal:* aan het einde van de les kunnen alle leerlingen met een hurksprong over een 50 cm hoog koord springen. *Water en vuur spel:* aan het einde van de les zien de leerlingen in wanneer het verstandig is om te gaan tikken. Reguleringsdoelen: *Diepspringen en water en vuur spel:* de leerlingen kunnen de activiteit diepspringen geheel zelfstandig reguleren. Belevingsdoelen: *Mierentikkertje:* het spel is uitdagend en een nieuwe vorm van een tikspel, het is voor de leerlingen onbekend. *Springen over materiaal:* elke leerling kan op zijn/haar eigen niveau deelnemen aan de activiteit.

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspel

Bewegingsthema: Tikspel

Kernactiviteit: Mierentikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Dieptesprongen

Kernactiviteit: Diepspringen

Activiteit 2:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrij springen

Kernactiviteit: Springen over materiaal

Activiteit 3:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

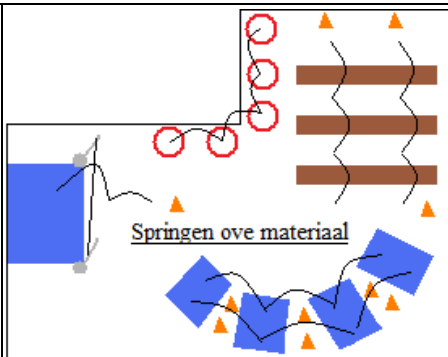
Kernactiviteit: Water en vuur spel

Zaalopstelling:



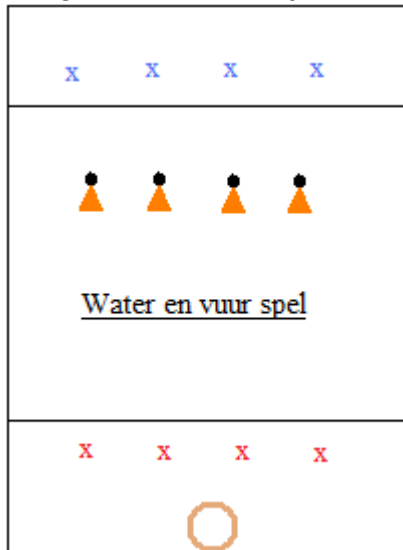
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Mierentikkertje De tikker probeert mieren van de mensen te maken door ze te tikken. De lopers proberen mens te blijven door niet getikt te worden.	Mierentikkertje - 2 turnmatjes - 1 lintje - halve zaal (gedeelte water en vuur spel en onderste deel springen over materiaal) - hele klas	Mierentikkertje - Als je getikt wordt dan verander je in een mier (je gaat op je rug liggen en krioelt met armen en benen). - De mensen kunnen van de mieren weer mensen maken door ze op een turnmatje te leggen. (de mieren moeten vervoerd worden d.m.v. een polsgreep: een leerling pakt de armen en de ander de benen.) - Wanneer je een mier helpt mag je niet getikt worden.	Mierentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden door net te doen dat 1 leerling wordt getikt. De leerkracht en een andere leerling pakken deze mier dan op (leerkracht pakt polsen van mier, mier doet hetzelfde bij leerkracht) andere leerling pakt bij de benen. Samen til je de leerling naar het matje. Aangeven dat wanneer je een mier helpt je vrij bent.
1. Diepspringen Klim omhoog via de bovenkant van het wandrek. Wanneer je bij het lintje aankomt klim dan door het wandrek heen tot hang. Zorg dat je stil hangt, laat los en landt in evenwicht op de dikke mat. Zorg dat je hierbij diep door je knieën zakt	1. Diepspringen - 1/3 zaal - 2 wandrekken (onder een hoek van 60 graden) - 2 dikke matten - 8 lintjes	1. Diepspringen - je mag pas op het wandrek klimmen wanneer je voorganger geland is - er mogen 2 kinderen tegelijkertijd op het wandrek - je kiest zelf of je bij het gele of rode lintje naar beneden springt - je moet eerst stabiel hangen voordat je loslaat - verlaat na het landen de mat zo snel mogelijk (kortste weg) en sluit achteraan in de wachtrij	1. Diepspringen Het voorbeeld kan gegeven worden met 3 leerlingen. 1 begint als klimmer, de andere 2 als wachter. De eerste klimmer begeleidt je met je stem (geef aan wat deze moet doen). Wanneer de eerste klimmer is geland mag de volgende beginnen. Geef duidelijk aan dat de kinderen ver door hun knieën moeten zakken bij het landen.
2. Springen over materiaal Spring synchroon met een andere leerling over de banken. Kies vervolgens of je de makkelijk (binnenkant) of moeilijke (buitenkant)	2. Springen over materiaal - 1/3 zaal - 1 dikke mat (met 2 palen en springkoord schuin van 50 naar 80 cm) - 3 banken - 4 matjes (waaier vorm) - 10 pionnen - 5 hoepels	2. Springen over materiaal - je mag pas starten wanneer je voorganger klaar is met het onderdeel (van de mat af) - je mag niet inhalen - wanneer je bij het springen een pion omgooit moet je deze weer recht zetten - wanneer je het touw bij het hurkspringen aanraakt moet je deze eerst weer stil leggen - bij het hurkspringen rechts van de mat treden	2. Springen over materiaal Het voorbeeld kan gegeven worden door de leerkracht en 3 leerlingen. Eerst doet de leerkracht het hele parcours voor. Daarna start een leerling met de docent (synchroon springen), telkens wanneer dit tweetal aan het volgende onderdeel start mogen de volgende 2 beginnen. Ook in het voorbeeld een keer per ongeluk een pion omstoten en

weg over de matjes springt. Sluit achteraan in de rij en spring vanuit een korte aanloop met een hurksprong over het touw. Spring daarna met loopsprongen in de hoepels terug naar het begin.



3. Water en vuur spel

- 4 pionnen, elk met een bal erop (op 3m afstand van het tikvak)
- 1 korf
- 2 teams (elk bestaande uit 4 leerlingen)
- 2 afgebakende vakken, aangeven met een lijn



3. Water en vuur spel

Tikkers

- wanneer 1 tikker over de lijn stapt moeten alle tikkers gaan tikken
- de tik is alleen geldig in het tikgebied
- wanneer een looper getikt is, wordt deze ook tikker en wordt de bal terug op de pion gelegd

Lopers

- wanneer 1 tikker over de lijn stapt moeten alle lopers terug in hun eigen vak
- bereik je veilig met de bal je vak leg je deze in de korf en begin je overnieuw

Functiewissel:

- wanneer alle ballen in de korf liggen
- wanneer er geen lopers meer zijn
- na 3 minuten
- de leerlingen die als looper begonnen waren worden tikker, en andersom

voordoen wie deze dan weer recht zet.

3. Water en vuur spel

Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 lopers en 2 tikkers. De lesgever kan de functie van tikker nemen, om te accentueren wanneer het verstandig is om de lopers te proberen te tikken (wanneer zijn de lopers dichtbij genoeg). In zijn spelgedrag kunnen een aantal regels verduidelijkt worden, bijvoorbeeld als 1 tikker over de lijn is moeten alle tikkers proberen te tikken en alle lopers terug naar hun eigen vak.

Water en vuur spel: iedereen actief, geen wissels, differentiatiemogelijkheden, zelfregulerend

Realiseren; begeleiden

Datum: 20-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Diepspringen
 - Leerlingen lopen aan de verkeerde kant van de mat af.
2. Springen over materiaal
 - Leerlingen blijven lang op de dikke mat liggen/ laten zich expres vallen.
3. Water en vuur spel
 - De lopers zijn te sterk waardoor het erg lang duurt voordat er gewisseld wordt.

Bewegen:

4. Diepspringen
 - Leerling heeft moeite met door her wandrek heen klimmen.
5. Springen over materiaal
 - Leerling stoot vaak de pionnen om bij het matten springen.
6. Water en vuur spel
 - Er is een zwakkere loper, wordt steeds als eerste getikt.

Beleven:

7. Diepspringen
 - Leerling vindt het niet meer leuk/uitdagend genoeg.
8. Springen over materiaal
 - Leerling vindt het springen over een koord met een hurksprong gemakkelijk.
9. Water en vuur spel
 - Het spel is te snel afgelopen, de leerlingen zijn meer bezig met wisselen dan met spelen.

Klas/ groep: 5B / 6

Wat doe je?

Reguleren:

1. Diepspringen
 - Meteen ingrijpen, dit veroorzaakt gevaarlijke situaties. Nogmaals regel uitleggen.
2. Springen over materiaal
 - Aangeven dat de rest van de groep dan moet wachten.
3. Water en vuur spel
 - Extra regel: na 3 minuten moet er gewisseld worden.
 - De pionnen dicht bij de lijn van de tikkers zetten.

Bewegen:

4. Diepspringen
 - Leerkracht aanwijzingen geven. Eerst benen er doorheen, daarna voeten plaatsen.
5. Springen over materiaal
 - Leerling over de binnenste baan laten springen of meer passen laten zetten op de matjes.
6. Water en vuur spel
 - Leerling krijgt een lintje om, deze leerling mag gebruik maken van de extra vrijplaatsen (hoepels) neerleggen. Leerling mag pas bij de volgende tikactie (volgende ronde) proberen de achterlijn te behalen.

Beleven:

7. Diepspringen
 - Leerling laten diepspringen met een halve draai, wel eerst laag beginnen.
8. Springen over materiaal
 - Leerling de mogelijkheid aanbieden met een schotse sprong te springen. Kinderen die met links afzetten lopen ook vanaf links aan.
9. Water en vuur spel
 - Het spel steeds met 2 tikkers beginnen, pionnen dichtbij de tiklijn dan voorheen.

Vorbereiden

School: Het Palet

Datum: 23-04-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (Interventie 7)

Tijd: 45 min

Opdracht leerkracht: Betrek de kinderen in het ombouwen van de activiteiten. Geef de kinderen opdracht volgens de 5 W's: Wie, Wat, Waar, Wanneer en Wat daarna (bijvoorbeeld: Alex, leg wanneer iedereen een opdracht heeft in elke hoepels een bal, en ga daarna hier op de bank zitten). Het doel hiervan is dat het ombouwen van de activiteiten sneller verloopt zodat er weinig beweegtijd verloren gaat. Probeer de algemene uitleg zo te doen dat de kinderen zo snel mogelijk aan de slag zijn. Wanneer je tips geeft doe dit dan individueel zodat de rest van de groep door kan blijven gaan met de activiteit.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Algemeen:* de leerlingen zijn gedurende de gehele les actief betrokken. Reguleringsdoelen: Doelen en partijen: de leerlingen kunnen de activiteiten geheel zelfstandig reguleren. Belevingsdoelen: *Dribbelen en doelen:* de kinderen vinden de activiteiten leuk, elke leerling kan op zijn/haar eigen niveau deelnemen.

Activiteiten:

Warming-up

Leerlijn: Balvaardigheid

Bewegingsthema: Dribbelen

Kernactiviteit: 3 vakken dribbelen

Estafette

Leerlijn: Hardlopen

Bewegingsthema: Estafette

Kernactiviteit: Verschillende vormen van estafette

Activiteit 1:

Leerlijn: Mikken

Bewegingsthema: Korfbal

Kernactiviteit: Korfbal doelen

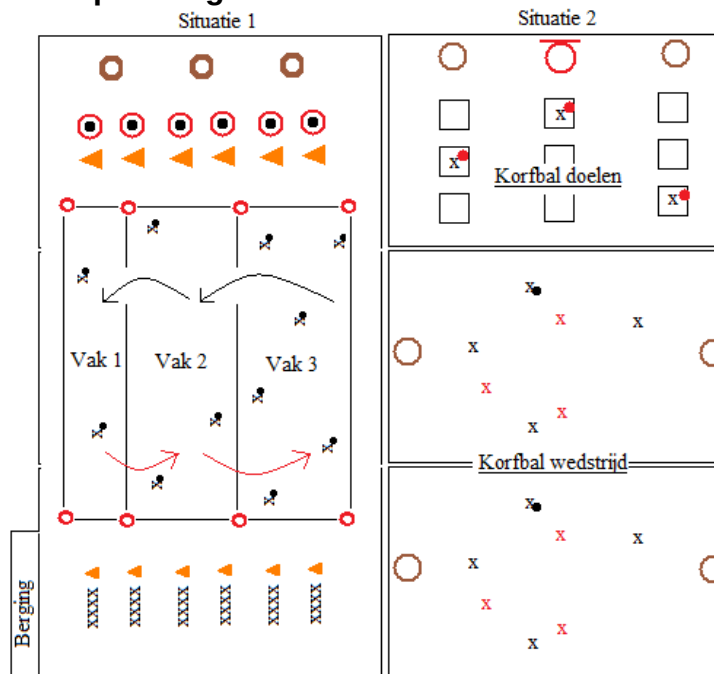
Activiteit 2:

Leerlijn: Doelspelen

Bewegingsthema: Korfbal

Kernactiviteit: Korfbal partijen

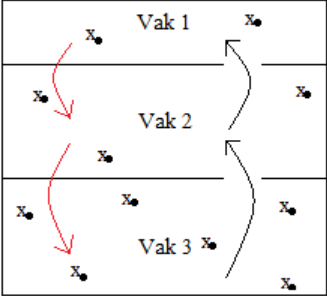
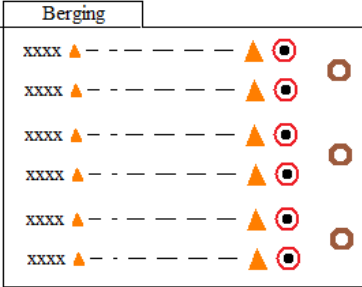
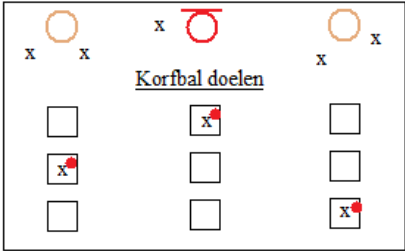
Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 23-04-'12

Klas/ groep: 5B

Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Warming-up Alle leerlingen pakken een (goed stuiterende) bal en gaan in vak 3 staan. Probeer al dribbelend de bal van iemand anders buiten de lijnen te tikken. Probeer dit bij jezelf te voorkomen.	Warming-up - hele zaal - 24 ballen - 3 vakken 	Warming-up - Tik je iemands bal buiten de lijnen, schuif je steeds één vak omhoog (zwarte pijl) - Wordt jou bal weggetikt schuif je een vak omlaag - Hierbij geldt vak 1 als bovenste en vak 2 als onderste - Het telt alleen als je zelf aan het dribbelen bent en als je de bal buiten de lijnen tikt	Warming-up Geef een voorbeeld met 4 leerlingen. Zorg dat hierbij duidelijk is dat wanneer je iemands bal wegtikt je naar het volgende vak gaat en wanneer jou bal weggetikt is, je een vak terug gaat. Er is dus geen enkel moment dat je af bent.
Estafette 1. Ren om de pion heen en terug, geef de volgende een high five dan mag deze starten, wanneer je klaar bent ga je zitten. 2. Idem, maar pak de bal uit de hoepel, pass tegen de muur, leg de bal weer in de hoepel en ren terug. 3. Nummer 1 begint met bal, dribbelt naar de grote pion, legt de bal stil op de pion en rent terug, nr 2 gaat de bal halen, dribbelt terug en nr 3 doet hetzelfde als nr 1 etc. 4. Dribbel met de bal naar de pion, probeer te scoren in de korf (hiervoor krijg je 3 kansen) ren terug, de volgende doet hetzelfde	Estafette - 6 kleine pionnen - 6 grote pionnen - 6 hoepels - 6 ballen - 3 korven (hoogte 60cm) 	Estafette - De volgende looper mag pas starten als deze een high five heeft gehad, of de bal heeft gekregen - De bal moet stil op de pion blijven liggen, of stil in de hoepel liggen. - Wanneer iedereen binnen is, moeten de leerlingen gaan zitten zodat de leerkracht ziet wie er is begonnen.	Estafette Verdeel de leerlingen over 6 pionnen. Laat de leerlingen zitten en leg de estafette oefeningen uit. Indien nodig geef kort een voorbeeld. Zorg er bij de uitleg voor dat de kinderen goed opletten zodat er maar 1 keer uitgelegd hoeft te worden en de leerlingen snel aan de slag zijn. Na elke vorm kan de leerkracht er voor kiezen om de nummers 1 1 plaats naar rechts te laten verplaatsen. Hierdoor is er niet steeds een team veel sterker.
	1. Korfbal doelen 		<i>Splits de groep in 3. 2 teams beginnen met korfbal doelen. De andere teams spelen op 2 velden wedstrijden.</i>

1. Korfbal doelen

Probeer de bal vanaf de verschillende mikplaatsen in de korf te gooien. Elke speler mag vijf keer mikken, **wanneer er twee ballen in de korf gaan dan mag hij naar de tweede mikplaats.**

2. Korfbal wedstrijd

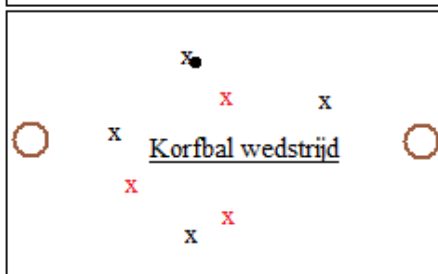
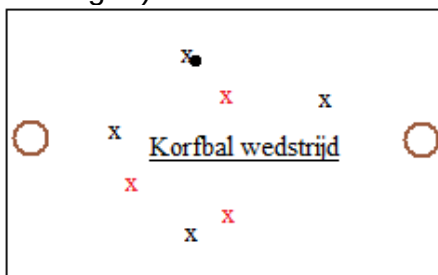
Speel **4 tegen 4 op 1/3 van de zaal.**

1. Korfbal doelen

- speelveld 1/3 zaal
- 3 miksituaties met korf (1 op 2 meter en 1 op 2,5 meter hoogte)
- 1 miksituatie met basket (tussen 2 en 2,5 meter hoogte)
- per miksituatie 3 mikplaatsen op 1,5 meter, 2 meter, en 2,5 meter
- 3 grote ballen
- 3 groepjes van 3 (of 2) kinderen (1 mikker, en 2 balafvangers)

2. Korfbal wedstrijd

- 2/3 zaal
- per veld: 2 korven (hoogte 80cm), 2 teams (elk 4 leerlingen) en 1 bal



1. Korfbal doelen

Mikker:

- begint bij de voorste mikplaats
- elke mikker heeft 6 doelpogingen om de achterste mikplaats te halen
- wanneer het doel 2 keer wordt geraakt mag de mikker een mikplaats naar achteren

Balafvanger:

- **gooit de bal terug naar de mikker**
- **houdt het aantal mikpogingen bij van de mikker**

Functiewissel:

- wanneer de mikker 6 pogingen heeft gedaan

2. Korfbal wedstrijd

- Geen fysiek contact (duwen, trekken etc.)
- Niet lopen of dribbelen met de bal (snel overspelen)
- Niet aan de korven komen!!!!
- Als de bal verdedigd is mag er niet geschoten worden. (Verdedigd: je hand hoog waarbij je bal of het hoofd van de tegenstander bijna kunt aanraken)
- Een kind mag maar door één persoon verdedigd worden. (1 op 1)

1. Korfbal doelen

Het voorbeeld kan gegeven worden op 1 miksituatie met 1 mikker en 2 balafvanger. Tijdens het voorbeeld geeft de leerkracht aan wie het aantal werpbeurten bijhoudt, wat je moet doen als je scoort en hoe je van functie wisselt. De leerkracht kan ook zelf de functie van mikker op zich nemen, de kans dat het doel geraakt wordt is groter. Hierdoor krijgen de kinderen sneller een helder beeld waar het in deze activiteit om gaat.

2. Korfbal wedstrijd

Leg de regels kort uit (vorige week hebben ze ook al gespeeld). De activiteit kan verder geheel zelfstandig verlopen. Na een paar minuten vraag je naar de tussenstand en wissel je de teams zodat de winnaars tegen de winnaars spelen en de verliezers tegen de verliezers.

Realiseren; begeleiden

Datum: 23-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Korfbal doelen
 - Het is voor de leerlingen onduidelijk hoe ze binnen het 3-tal doorwisselen.
2. Korfbal partijen
 - Leerlingen vinden het moeilijk om te weten of ze wel of niet verdedigd zijn.

Bewegen:

3. Korfbal doelen
 - Leerlingen komen moeilijk tot scoren toe.
 - Gooit de bal bovenhands vooral vanuit de armbeweging (het strekken van de armen)
4. Korfbal partijen
 - Gooit de bal vaak van te verre afstanden.

Beleven:

5. Korfbal doelen
 - Leerling komt regelmatig tot scoren toe, vindt het erg makkelijk.
6. Korfbal partijen
 - Leerling vindt het niet leuk doordat hij/zij geen bal krijgt.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

1. Korfbal doelen
 - Aangeven je spreekt eerst een nummer 1, 2 en 3 af binnen je 3-tal voordat je begint.
2. Korfbal partijen
 - Zie opmerking korfbal partijen bewegen. Op deze manier is er geen twijfel mogelijk, doordat de leerlingen een vrije worp hebben.

Bewegen:

3. Korfbal doelen
 - Miksituatie veranderen: een afvanger staat met een emmer op de kast. De mikker probeert de bal in de emmer te gooien. De afvanger probeert zoveel mogelijk ballen die links of rechts gaan in de emmer op te vangen.
Aanwijzing: probeer je langer te concentreren op de mikpoging (kinderen willen vaak snel gooien).
 - Lichtere bal gebruiken.
4. Korfbal partijen
 - Een paar hoepel/matten neerleggen. Wanneer een leerling de bal op deze mat vangt mag deze vanaf daar vrij gooien (dus zonder verdediger).

Beleven:

5. Korfbal doelen
 - Extra mikplaats invoeren (nog verder weg).
6. Korfbal partijen
 - Extra regel: recht van aanval: iedereen moet eerst de bal hebben gehad voordat er mag worden gescoord.

Voorbereiden

School: Het Palet

Datum: 27-04-'12

Aantal leerlingen: 24 (11 J / 13 M)

Klas/ groep: 5B (Nameting)

Tijd: 45 min

Opdracht leerkracht: Zorg dat de totale uitleg van de activiteiten niet meer dan 6 minuten in beslag neemt (+/- 2 minuten per activiteit). Zorg dat deze uitleg zo compleet mogelijk is (inclusief kort voorbeeld) zodat verdere vragen overbodig zijn. Geef gedurende de les aan minimaal 6 leerlingen een compliment. Wanneer je een leerling een aanwijzing geeft doe dit dan zo zodat dat de andere leerlingen zo veel mogelijk door kunnen gaan met de activiteit. Hierdoor kunnen de leerlingen snel aan de slag en gaat er weinig beweegtijd verloren.

Doelstelling: Bewegingsdoelen: *Springen:* leerlingen hebben genoeg hoogte voor een koprol op de mat. Reguleringsdoelen: *Tikspel:* leerling wil met iedereen tikker zijn. Leerlingen wisselen zelfstandig van functie door: *Lange mat:* leerlingen hanteren de regel stop is stop goed. Belevingsdoelen: *Springen en tikspel:* leerlingen hebben succesbeleving. *Lange mat:* leerlingen vinden de oefenvormen leuk (en ervaren geen hinder van de hartslagmeters).

Activiteiten:

Beginspel:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

Kernactiviteit: Kreeftentikkertje

Activiteit 1:

Leerlijn: Springen

Bewegingsthema: Vrije sprongen

Kernactiviteit: Trampoline springen op verhoogd vlak

Activiteit 2:

Leerlijn: Tikspelen

Bewegingsthema: Tikspelen

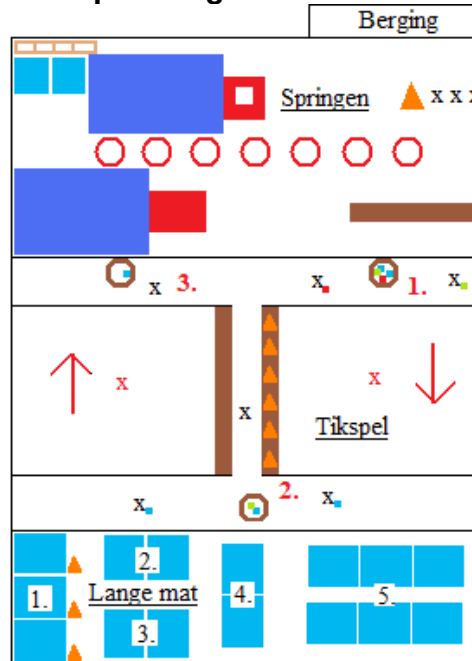
Kernactiviteit: Bankentikkertje

Activiteit 3:

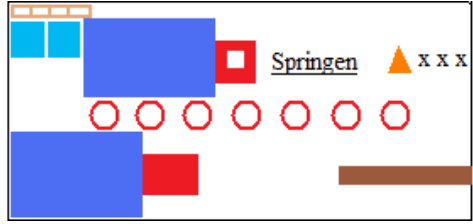
Leerlijn: Turnen/Judo

Kernactiviteit: Lange mat oefeningen

Zaalopstelling:



Realiseren; aanbieden

Datum: 27-04-'12		Klas/ groep: 5B	
Activiteit	Arrangement (+tekening)	Regels	Opstarten
Kreeftentikkertje De tikkers proberen de lopers te tikken. De lopers proberen ongetikt te blijven. 1. Trampoline springen op verhoogd vlak Loop aan over de grond, zet met twee voeten af in de minitramp, zet je handen neer, spring (met een tipsalto) op de verhoogde dikke mat en land op 2 voeten. Via wandrek van de mat af. Terug via de hoepels en balanceer over de bank. Loop daarna aan over de grond en zet met 2 voeten af op de reutherplank. Spring zo hoog mogelijk, maak ondertussen trucs (skatesprong, hurksprong, ½ draai) en land op 2 voeten op de dikke mat. Ga via de hoepels terug en sluit in het eerste rijtje aan. 2. Bankentikkertje De lopers proberen ongetikt het tikgebied over te steken (vak 1. naar vak 2. En vak 2 naar vak 3.) De tikkers proberen de overstekende lopers te tikken. <i>Lopers:</i> Behaal je vak 2 ongetikt, dan probeer je met je pittenzakjes	Kreeftentikkertje - speelveld 2/3 zaal - 2 tikkers (lintje om), de rest lopers 1. Trampoline springen op verhoogd vlak - 2x aanloopvlak: de grond (6m) - schuine lage minitramp - reutherplank - 2 dikke landingsmat - 2 kasten (verhoging landingsmat trampoline) - 2 pionnen (aanloop en stoppion) - beveiliging: leerkracht - wandrek - hoepels - bank  2. Bankentikkertje - speelveld 1/3 zaal - 2 tikkers, 6 lopers - 6 pionnen als telsysteem - 3 manden, met 20 pittenzakjes	Kreeftentikkertje <i>Tikkers:</i> - de tik is alleen geldig met de handen - de tikkers mogen door het hele tikgebied lopen <i>Lopers:</i> - in het tikgebied blijven <i>Getikte loper:</i> - wanneer je getikt bent ga je op handen en voeten zitten zoals een kreeft en probeer je mee te tikken - het tikken geldt alleen met de handen 1. Trampoline springen op verhoogd vlak <i>Springers:</i> - je mag pas aanlopen als het kind voor je van de mat af is, de vanger klaarstaat en je aankijkt (of startteken geeft) - na de landing via het wandrek naar beneden klimmen, via de hoepels terug springen en maak een koprol op de kleine matten - sluit achter aan in de wachtrij - als de stop-pilon op de minitramp staat mag niemand springen <i>Beveiligers:</i> - zet de pion op de tramp als er niet meer gesprongen mag worden - staat naast de landingsplek en pakt bij een risicovolle landing de springer vast 2. Bankentikkertje <i>Tikkers:</i> - de tik is alleen geldig als de loper in het tikgebied is	Kreeftentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 4 leerlingen waarvan 1 leerling tikker is (krijgt een lintje om). Leerkracht begint als loper en wordt getikt, gaat dan als kreeft op grond zitten en mee tikken. Vooraf kort alle onderdelen uitleggen. Daarna de groep in 3 splitsen en aan de gang zetten. 1. Trampoline springen op verhoogd vlak In het voorbeeld dat je geeft benoem je de regels en benadruk je dat het de bedoeling is om hoog te komen waarbij je je handen op de dikke mat plaatst en op je voeten probeert te landen. Wanneer jij van de mat af bent mag het volgende kind pas springen. Je springt via de hoepels terug en sluit in de andere rij aan. 2. Bankentikkertje Het voorbeeld kan gegeven worden met 2 tikkers en 3 lopers. De regels voor het

ongetikt vak 3 te bereiken. Wordt je hier getikt leg je je pittenzakje in de mand van vak 2 en keer je terug naar vak 1 via de terugkeerbaan.

Word je in het eerste tikgebied getikt keer je met je pittenzakje via de terugkeerbaan terug.

3. Lange mat oefeningen

Maak 2-tallen en help elkaar gedurende de opdrachten.

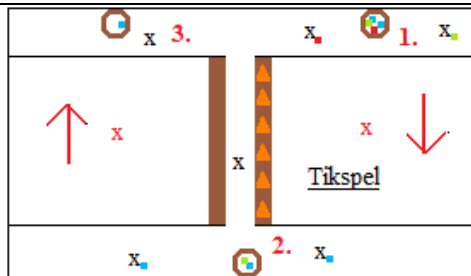
1. Maak een handstand tegen de muur, tegen de muur omhoog lopen. Maak een handstand tegen de muur, zelf opgooien. Maak een kopstand tegen de muur.

2. Persoon 1 maakt een bruggetje, persoon 2 probeert hier zo vaak mogelijk onderdoor te kruipen (zonder persoon 1 aan te raken).

3. Persoon 1 pakt de bal en houdt deze goed vast, persoon 2 probeert de bal af te pakken.

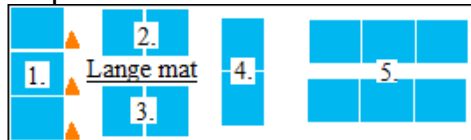
4. Ga beiden in ligsteun liggen geef elkaar een hand en probeer elkaar uit evenwicht te brengen.

5. Daag een ander 2-tal uit. Persoon 1 van elk 2-tal gaat in ligsteun liggen, persoon 2 pakt persoon 1 bij de schenen/knieën. Als beiden 2-tallen klaarstaan gaan ze zo snel mogelijk naar de andere kant. Daar wisselen ze van functie en doen hetzelfde terug. Wie als eerste 2x op en neer gaat wint.



3. Lange mat oefeningen

- 1/4 van de zaal
- 15 kleine matjes
- muur
- 3 pionnen



Lopers:

- starten voor de beginlijn, met een pittenzakje
- de looper mag het tikgebied in en ook weer terug keren
- bereik je het eindvak ongetikt leg je je pittenzakje in de mand
- getikt is terug via de terugkeerbaan en een pion omleggen (in 2^e vak mag je je pittenzakje in de 2^e mand leggen)

Functiewissel:

- wanneer er 6 keer getikt is of alle pittenzakjes in de eindmand liggen
- de tikkers kiezen 2 nieuwe tikkers die nog niet aan de beurt zijn geweest
- de nieuwe tikkers leggen eerst de telpionnen weer goed
- de lopers leggen alle pittenzakjes weer terug in de beginmand

3. Lange mat oefeningen

- Als je een oefening 3 keer hebt geprobeerd, ga je naar een volgende (willekeurige) oefening.
- Als een oefening bezet is ga je naar de volgende oefening.
- Veiligheid: bij elke oefening geeft persoon 1 het aan wanneer het niet goed gaat: de leerling roept op dit moment: Stop! Persoon 2 dient dan meteen te stoppen.
- Bij het kruiwagen geeft de kruiwagen het tempo aan, persoon 2 loopt hierbij alleen mee en houdt de voeten van de grond.
- Bij het bruggetje maakt persoon 1 een zo hoog mogelijk bruggetje (hierbij kan persoon 2 helpen). Wanneer persoon 1 goed staat, kruipt persoon 2 hier onderdoor zonder persoon 1 aan te raken.

eerste gebied zijn bij de leerlingen bekend. De leerkracht is tikker in het tweede gebied. Zij kan het spel sturen door een leerling wel of niet te tikken. Hierbij kan de leerkracht de regels voor het tweed vak benoemen.

3. Lange mat oefeningen

Het voorbeeld kan met een leerling gegeven worden. In het voorbeeld alle oefeningen en ook het doorwisselen voordoen. Benadruk bij alle oefeningen de veiligheidsaspecten. En maak een afspraak met de leerlingen over het stop roepen. Persoon 1 is altijd in deze gelegenheid en persoon 2 dient dan ook meteen te stoppen. Benadrukken dat dit heel belangrijk is.

Realiseren; begeleiden

Datum: 27-04-'12

Wat verwacht je? (per activiteit)

Reguleren:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling springt te vroeg (voorgaande is nog op de mat).
2. Bankentikkertje
 - Loper geeft niet eerlijk aan als een poging mislukt is.
3. Lange mat oefeningen
 - Leerling blijft heel lang bij dezelfde oefening.

Bewegen:

4. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerling komt slechts tot op de knieën.
5. Bankentikkertje
 - Er zullen lopers bij zitten die duidelijk beter zijn.
6. Lange mat oefeningen
 - Leerling staat helemaal hol in de handstand.

Beleven:

7. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Leerlingen vinden het heel leuk en zijn daardoor niet meer serieus met de opdrachten bezig (landen op buik).
8. Bankentikkertje
 - Leerlingen vinden het niet meer leuk.
9. Lange mat oefeningen
 - Leerlingen gaan niet goed met de veiligheidsregels om. Bijvoorbeeld het stop roepen bij de bal, en de kruiwagen bepaalt de snelheid.

Klas/ groep: 5B

Wat doe je?

Reguleren:

1. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Uitleggen waarom gevaarlijk.
4. Bankentikkertje
 - Geblesseerde leerling als scheidsrechter inzetten.
5. Lange mat oefeningen
 - Regel herhalen, na 3 maal proberen moet je een volgende opdracht proberen.

Bewegen:

6. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Een goede leerling een voorbeeld laten geven. Heel hard in de trampoline springen, met twee voeten afzetten en ook met je handen afzetten. De leerkracht kan ook meehelpen door m.b.v. de klemgreep extra hoogte mee te geven.
7. Bankentikkertje
 - Deze lopers mogen niet eerst het veld in en dan weer terug. Moeten in 1 keer doorlopen.
8. Lange mat oefeningen
 - Aanwijzing: kijk naar je eigen handen, buik en billen inhouden.

Beleven:

9. Trampoline springen op verhoogd vlak
 - Extra moeilijke opdrachten mee geven. Bij trampoline springen landen op voeten zonder handen neer zetten. Bij reutherplank $\frac{1}{2}$ draai maken, misschien zelfs hele draai.
10. Bankentikkertje
 - Nagaan waarom de leerlingen het spel niet meer leuk vinden. Waarschijnlijk doordat 1 partij telkens wint, spel aanpassen (meer/minder pittenzakjes voor lopers of meer/minder pionnen voor de tikkers).
 - Het kan ook moeilijker gemaakt worden voor de lopers door de lopers in duo's over te laten steken. Beiden moeten in dit geval veilig de overkant bereiken.
11. Lange mat oefeningen
 - Regels herhalen. En ook de zin van de regels aangeven. Hierdoor voorkom je deze momenten.

Bijlage II: Reflectieverslag

In de studiehandleiding staan drie competenties beschreven waaraan in dit praktijkonderzoek wordt gewerkt, de interpersoonlijke competentie, de vakinhoudelijk didactische competentie en de competentie reflectie en ontwikkeling., Aan de hand van deze drie competenties en de bijhorende beroepskenmerkende situaties, zal op eigen ontwikkeling en kunde worden gereflecteerd. Achter elke beroepskenmerkende situatie zal aangeven worden in hoeverre ik denk deze te beheersen. Dit doe ik aan de hand van een beoordeling in de vorm van onvoldoende, voldoende of goed.

Interpersoonlijk competent

Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen.

In het begin had ik veel moeite met het helder, eenduidig en gestructureerd uit drukken van vraagstukken. Voor mijzelf waren de vraagstukken duidelijk, echter klopte de zinsopbouw vaak niet. Ook heb ik geleerd om moeilijke vraagstukken kort en concreet op te stellen. Een voorbeeld hiervan is de inleiding van het artikel, deze kwam namelijk voort uit tussenproduct B. Waar tussenproduct B nog +/- 2.900 woorden in beslag nam, bestaat de inleiding van het artikel slechts uit +/- 1000 woorden.

In het vervolg is het voor mij van belang om niet te veel uit te wijken maar naar de kern van de zaak te verwijzen. Waarschijnlijk zal ik voor mijzelf wel eerst veel kennis vergaren voordat ik dingen op papier zet. Dit is op zich prima, hierdoor wordt het complete beeld duidelijk. Echter is voor het uiteindelijke werkstuk (of iets dergelijks) van belang alleen naar de belangrijkste elementen te verwijzen zodat het complete beeld duidelijk blijft maar de tekst compact blijft.

Ik beheers deze beroepskenmerkende situatie: voldoende

Wisselt kennis en expertise uit met anderen.

Omdat ik op het moment van onderzoek geen stage loop heb ik het onderzoek uitgevoerd op een basisschool bij mij in de buurt. De gymlessen werden door de groepsleerkrachten en hun stagiaires uitgevoerd, hierdoor was het erg belangrijk om goede afspraken met betrokkenen te maken om misverstanden te voorkomen. Bij de betrokkenen van de interventie- als de controlegroep zijn dezelfde afspraken gemaakt. Helaas was er bij de betrokkenen van de interventiegroep op den duur onduidelijkheid met betrekking tot het onderzoek. Uiteindelijk zijn alle betrokkenen van de interventiegroep en ik nogmaals samen gekomen om de onduidelijkheden met betrekking tot het onderzoek uit te spreken. Hierna wezen alle neuzen weer dezelfde kant op en is de rest van het onderzoek goed verlopen. Uit dit voorval heb ik geleerd dat het belangrijk is om gedurende het onderzoek intensief contact met de betrokkenen te houden. In mijn geval bestond dit contact enkel uit elektronisch contact. In het vervolg zal ik gedurende de interventie een keer persoonlijk langskomen. Hierdoor zijn onduidelijkheden beter merkbaar en kunnen ze snel verholpen worden. Doordat ik goed gehandeld heb en voor mij duidelijk is hoe ik in het vervolg zulke situaties kan voorkomen beoordeel ik mijzelf op deze beroepskenmerkende situatie met een voldoende.

Vakinhoudelijk didactisch competent

Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing).

De gebruikte meetmethodes zijn allen algemeen geaccepteerde meetmethoden. De betrouwbaarheid van alle meetmethodes zijn hoog, mits men zich aan het bijhorende meetprotocol houdt. In dit onderzoek heb ik alle meetmethodes toegepast op de manier beschreven in de bijhorende meetprotocol. Ik heb geen nieuwe producten gebruikt om de intensiteit van fysieke activiteit of de selectieve en volgehouden aandacht te meten.

De lesvoorbereidingen, ontwikkelt voor de groepsleerkrachten en stagiaires, zijn allen zo ontwikkeld dat zij goed te begrijpen zijn voor de betreffende personen. De betreffende

personen spraken ook alle vol lof over de bruikbaarheid, begrijpbaarheid en volledigheid van de lesvoorbereidingen.

Ik beoordeel mijzelf op deze beroepskenmerkende situatie met een voldoende.

De student vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar een product.

Zoals in de inleiding van het artikel en in tussenproduct B te lezen is verantwoord ik theoretische grondslagen van toegepast onderzoek naar een product. Ik gebruik hier veel verschillende bronnen voor en pas alleen bronnen toe waarvan ik zeker weet wat ze inhouden en of ze betrouwbaar zijn.

Uit andere onderzoeken gebruik ik enkel de gegevens die voor mijn onderzoeksvraag van toepassing zijn of vertaal ik de gegevens naar een voor mij van toepassing zijnde aspect. Op deze manier verantwoord ik mijn onderzoek en kan ik de resultaten van mijn onderzoek zinnig bediscussiëren.

Ik beoordeel mijzelf op deze beroepskenmerkende situatie met een goed.

Competent in reflectie en ontwikkeling

Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling.

Dit is een competentie waaraan ik moet blijven werken. Ik kan voor mezelf een duidelijke planning maken en hierin prioriteiten stellen, echter ben ik snel afgeleid door andere zaken. Gedurende het praktijkonderzoek heb ik negatieve informatie gekregen met betrekking tot het doorstuderen. Hierin laat ik me dan erg meeslepen waardoor ik de prioriteit (in dat geval toch het praktijkonderzoek) uit het oog verlies. Waarin ik voorheen goed op schema lig, moet ik daardoor uiteindelijk toch sneller werken dan wenselijk. Ik weet dat dit een valkuil voor mij is en iets is waar ik rekening mee zal moeten blijven houden (bijvoorbeeld door betrokkenen op de hoogte te houden van de situatie en niet mijn eigen plan te trekken).

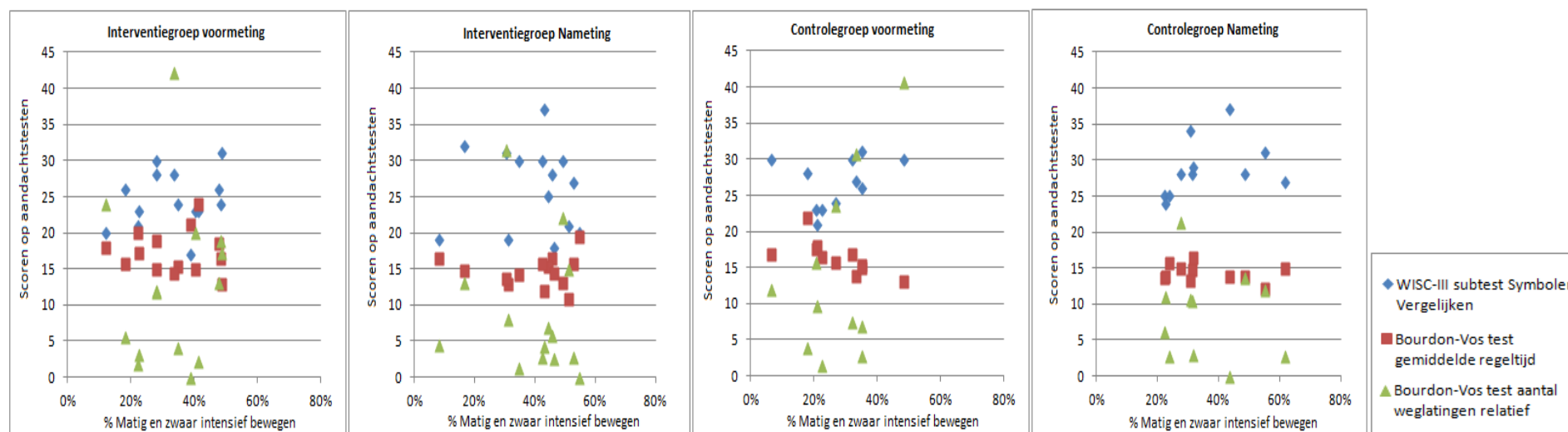
Ik beoordeel mijzelf op deze beroepskenmerkende situatie met een voldoende (maar wel een waar ik rekening mee moet blijven houden).

Managet reflectie achteraf.

In de discussie heb ik laten zien dat ik kritisch kan zijn op de betrouwbaarheid van mijn eigen onderzoek. Ik breng zowel de min- als pluspunten van mijn onderzoek aan het licht. Ook geef ik aan wat ik in een eventuele vervolgstudie zou veranderen. Op deze manier reflecteer ik op mijn eigen artikel, onderzoek en handelen.

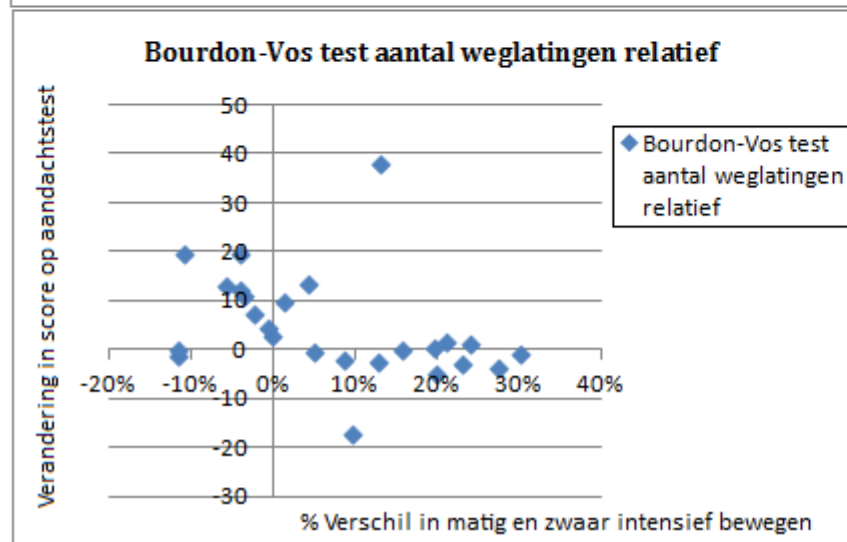
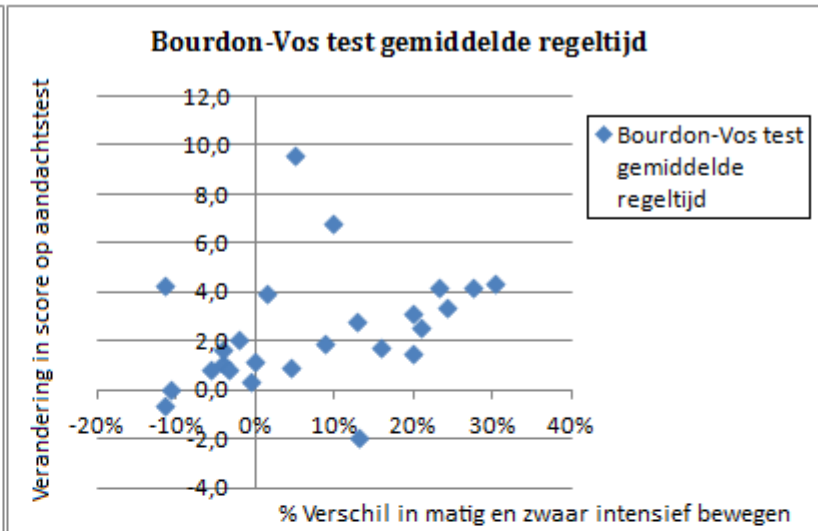
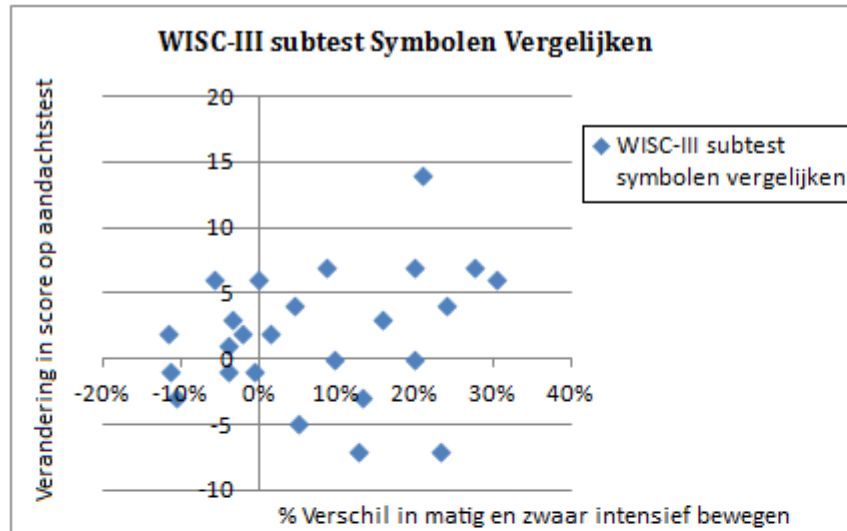
Ik beoordeel mijzelf op deze beroepskenmerkende situatie met een goed.

Bijlage III: Extra resultaten



Grafiek 5: Verband tussen intensiteit van fysieke activiteit en score op de aandachtstesten bij de voor- en nameting van de interventiegroep (N=14) en controlegroep (N=11).

De relatie tussen de intensiteit van fysieke activiteit in de gymles en de mate van aandacht is weergegeven in grafiek 5. Hierin is bij zowel de controle- als interventiegroep geen verband te zien.



Grafiek 6: Verband tussen verschil in matig en zwaar intensief bewegen tussen voor- en nameting en verschil in score op de facetten van de aandachtstesten tussen voor- en nameting van zowel controle- als interventiegroep (N=25).

Er is geen verband te zien tussen de verandering in fysieke activiteit en verandering in score op de subtest Symbolen Vergelijken en aantal weglatingen bij de Bourdon-Vos test. Er is een positief verband te zien tussen de verandering in matige en zware fysieke activiteit en de verandering in gemiddelde regeltijd van de Bourdon-Vos test (grafiek 6).