

Steekkaart: nummer 4Bew

| | |
|---------------------------|---|
| Onderwerp | Vaardigheden met verschillende soorten ballen inoefenen met behulp van foto's |
| Leeftijd/Doelgroep | 4 ^e leerjaar |
| Leergebied | Bewegingsopvoeding |

| Organisatie | |
|---------------------|--|
| Tijdsduur | 50 minuten |
| Beschrijving | De leerlingen leren in deze les bewegingsopdrachten uitvoeren op basis van foto's. Bij elke bewegingsopdracht wordt er rekening gehouden met de aandachtspunten waarop de kinderen moeten letten tijdens het uitvoeren van de opdracht. Nadat iedereen elke opdracht uitgevoerd heeft, mogen de kinderen zelf een bewegingsopdracht met ballen verzinnen, opstellen met materiaal en fotograferen. Als afsluiter mogen de kinderen dan elkaars opdrachten uitvoeren. |
| Materiaal | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Digitale fototoestellen (1 toestel per 2 à 3 leerlingen) ❖ Turnkledij ❖ Slalom voet (Bijlage 1) ❖ Bal trappen (Bijlage 2) ❖ Bal gooien (Bijlage 3) ❖ Dribbelen hand (Bijlage 4) ❖ Gooien en vangen (Bijlage 5) ❖ Bewegingsmateriaal: kegels, plastic bal (voetbal), mand/doeltje, tennisbal, basketbal, fluitje |

| Doelen | |
|------------------------|--|
| Eindtermen (ET) | <ul style="list-style-type: none"> • 1.4. De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken • 1.30. De leerlingen kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen |
| Leerplandoelen | <p>VVKBaO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MC.2.3.6. De leerlingen voelen hun voorkeurlichaamszijde, -bewegingsrichting en -bewegingsrotatie aan en gebruiken deze bij zowel klein- als grootmotorische taken: in taken waar tweevoetigheid vereist is: een duidelijke taakverdeling tonen in het gebruik van linker- en rechtervoet en/of -hand. • MC.4.2. De leerlingen voeren bewegingsopdrachten uit vanuit verbale opdrachten en/of visuele voorstellingen (symbolen, pictogrammen, kijkwijzers, foto's) en demonstreren deze aan medeleerlingen. • MC.6.11. De leerlingen spelen een voorwerp weg om dat zo precies mogelijk in of tegen een doel te krijgen, gericht te werpen of te mikken. • MC.6.13. De leerlingen vangen een voorwerp dat gericht aangespeeld wordt door een medespeler of tegenspeler en dit zonder (slag)materiaal. <p>Mediaopvoeding in leergebied Bewegingsopvoeding :</p> <ul style="list-style-type: none"> • MC.4.2. (Werken aan mediageletterdheid in bewegingsopvoeding) <p>Mediaopvoeding in functie van ET:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.4. Voor hen bedoelde mediaboodschappen begrijpen. • 2.4. Mediaboodschappen kritisch beoordelen naar inhoud, vorm of gebruik. • 3.4. Voor hen bedoelde mediamiddelen op een verantwoorde en veilige manier gebruiken. <p>OVSG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA-MC-BAL-23.1. De leerlingen ervaren al spelend dat ze al stappend dribbelen; al lopend ontwijken, werpen, springen, ... • LA-MC-BAL-24.1. De leerlingen ervaren al spelend dat ze gemakkelijker dribbelen, werpen, trappen, ... met hun voorkeurhand of -voet. |
| Lesdoelen | <ul style="list-style-type: none"> • Een nuttige, balvaardige oefening improviseren, materialiseren en uitvoeren • Op basis van visuele informatie balvaardige oefeningen/bewegingsopdrachten interpreteren en correct uitvoeren • Op een verantwoorde en veilige manier een bewegingsopdracht uitvoeren, rekening houdend met de afspraken en aandachtspunten |

| Bronnen |
|---------|
| • / |

Fases

Fase 1: Een balvaardig opwarmingsspel

Organisatie

De kinderen staan verspreid in de gymzaal. Elk van hen heeft een bal naar keuze vast. De leerkracht staat in een centrale positie, waardoor alle kinderen hem/haar goed kunnen horen.

Instructie

Nu dat jullie allemaal een eigen bal hebben mogen kiezen, is het tijd voor een opwarmingsspel. In dit spel mogen jullie kiezen wat jullie doen met de bal, op voorwaarde dat je die beweging blijft uitvoeren. Wanneer ik "STOP" roep, nemen jullie de bal in de hand en staan jullie stil.

Afspraken

- ✓ Verplaats je doorheen de gymzaal.
- ✓ Je blijft eenzelfde beweging met de bal uitvoeren.
- ✓ Wanneer ik "STOP" roep, staan jullie meteen stil, met de bal in de hand.
- ✓ We houden het rustig en doen niet simpel.
- ✓ Probeer niet de beweging van een ander uit te voeren.

Verloop

- De leerlingen oefenen een beweging met hun bal uit
- De leerkracht roept "STOP" waardoor alle leerlingen stil staan
- De leerkracht haalt een geziene beweging aan en laat de kinderen deze beweging uitvoeren

Instructie

Ik heb een hele leuke oefening gezien bij leerling X. Kan jij deze nog eens voordoen? Dan oefenen we er kort even op met de hele klasgroep. Daarna mag je weer zelf een beweging uitvinden.

Verloop

- Leerling X toont de beweging met de bal voor aan de rest van de klasgroep
- De klasgroep oefent kort op deze beweging
- Iedereen kiest weer een beweging met de bal, waarna de leerkracht opnieuw "STOP" zal roepen

Fase 2: Balvaardigheden inoefenen aan de hand van een doorschuifstelsel

Organisatie

De gymzaal is reeds op voorhand ingericht door de leerkracht of kan nu, met behulp van de leerlingen, ingericht worden in 5 verschillende 'stands'. De leerlingen staan in het midden van de zaal en de leerkracht instrueert de verschillende, balvaardige oefeningen. Na de instructiefase verdeelt de leerkracht de kinderen in verschillende groepjes.

Instructie

In de gymzaal zien jullie nu 5 verschillende soorten oefeningen met ballen. Bij elke 'stand' zal ik straks een blad leggen. Op dat blad zien jullie telkens de soort oefening, enkele foto's en aandachtspunten.

Richtvragen

- Wat zien jullie allemaal op de foto's?
- Wat gebeurt er van het begin tot het einde?
- Wat zullen jullie hier dus moeten doen?

Bewegingsopdracht 1: Slalom met de bal aan de voet (zie bijlage 1)

Hier zie je verschillende kegels staan en een bal liggen. De bedoeling is om met de bal aan de voet doorheen de kegels te bewegen/slalommen. Opgelet: je wisselt na elke kegel van voet! Je zal dus met beide voeten de bal moeten begeleiden tot het einde.

Bewegingsopdracht 2: Bal in het doel trappen (zie bijlage 2)

Hier zie je twee kegels, een bal en een klein doeltje. De opdracht spreekt voor zich: je probeert de bal van achter de kegels in het doeltje te trappen. Dit doe je best met je 'beste voet'. Probeer daarna eens met de andere voet, je kan alleen maar beter worden!

Bewegingsopdracht 3: Bal in de mand gooien (zie bijlage 3)

Hier hebben we opnieuw twee kegels, een bal en een mand/doos/box in plaats van een doeltje. We kunnen de bal hier niet in de mand trappen, dit zou veel te moeilijk zijn. Maar we kunnen hem wel gooien. Om goed te gooien, gebruiken we onze beste hand/arm. We houden onze arm omlaag naast het lichaam. Daarna zwaaien we onze arm naar achter en naar voor. Als we hem naar voor zwaaien, laten we het balletje los en proberen we meteen ook te mikken in de mand. Blijf achter de kegels!

Bewegingsopdracht 4: Bal dribbelen tussen de kegels (zie bijlage 4)

Bij deze opdracht ligt er een basketbal bij verschillende kegels. We gaan nu niet slalommen tussen de kegels met de bal aan de voet. Deze keer dribbelen we met de handen. Om goed te kunnen dribbelen, duwen we de bal hard genoeg naar beneden. Zo stuitert hij hoog genoeg om hem weer naar beneden te duwen. Na elke kegel wissel je steeds van hand. Met beide handen zal je dus deze opdracht uitvoeren.

Bewegingsopdracht 5: Bal gooien en vangen (zie bijlage 5)

Bij deze opdracht is er niet veel materiaal, enkel een tennisbal en twee kegels. De bedoeling van deze opdracht is om de bal naar elkaar te gooien. Je staat telkens achter jouw kegel. Om te gooien houden we opnieuw ons beste hand naast het lichaam en maken we de zwaaibeweging. Gooi de bal niet te hard zodanig dat de ander hem goed kan vangen. Vangen gebeurt met twee handen.

Opmerking

- De leerkracht laat de kinderen eerst de foto's beschrijven. Daarna legt hij/zij de bewegingsopdracht kort uit terwijl hij/zij deze uitvoert. Uiteindelijk mag ook één leerling de opdracht voortonen.

Spel

Tijdens het spel krijgen de leerlingen enkele minuten om in hun 'stand' de bewegingsopdracht uit te voeren. De leerkracht loopt voortdurend rond tussen de verschillende stands om bij te sturen en te helpen waar nodig. Na enkele minuten klinkt het fluitsignaal en de leerlingen schuiven door.

Afspraken

- ✓ We houden het rustig en doen niet simpel.
- ✓ We voeren de opdracht elk om beurt uit.
- ✓ We houden rekening met de aandachtspunten.
- ✓ We schuiven snel, maar rustig door.

Variatie

De leerkracht heeft in deze lesfase de vrije keuze om al dan niet enkele opdrachten niet te voorzien van uitleg. De bedoeling is vooral dat de kinderen door het kijken naar de foto's, de bewegingsopdrachten kunnen uitvoeren. Eventueel kan u, als leerkracht, hierop inspelen door bijvoorbeeld de titels van de spelen weg te laten.

Fase 3: Fotograferen van balvaardige oefeningen**Organisatie**

Met hulp van de leerlingen kunnen de 5 'stands' snel opgeruimd worden. Het bewegingsmateriaal (kegels, ballen, hoepels, doeltjes, manden,...) blijft echter ter beschikking van de leerlingen in de gymzaal staan. De leerlingen mogen nu zelf een balvaardige oefening bedenken, opstellen en fotograferen.

Instructie

Met jullie groepje van daarnet mogen jullie nu zelf eens proberen een opdracht met een bal te bedenken. Je mag daarvoor alle materiaal dat in de gymzaal staat gebruiken, maar overdrijf natuurlijk niet. Wie het materiaal klaargezet heeft, roept mij er even bij. Dan geef ik jullie een digitaal fototoestel en kunnen jullie foto's nemen van de handelingen die moeten gebeuren tijdens de opdracht. Wanneer iedereen klaar is, proberen we elkaars opdrachten uit!

Tips

- Kies een geschikt plaatsje in de zaal.
- Wees creatief met zo weinig mogelijk materiaal.
- Denk eerst goed na over jullie opdracht.
- Neem duidelijke foto's van jullie materiaal en opdracht.

Afspraken

- ✓ We gebruiken niet 'alle' materiaal, maar delen het met anderen.
- ✓ We houden het rustig en doen niet simpel.
- ✓ We zijn voorzichtig met het digitaal fototoestel.

Fase 4: Balvaardigheden inoefenen aan de hand van verschillende bewegingsopdrachten, bedacht door de leerlingen

Organisatie

De kinderen hebben de verschillende 'stands' ingericht. Opnieuw staan ze allemaal in het midden van de gymzaal. De leerkracht heeft ondertussen de duidelijkheid van de foto's en bewegingsopdrachten gecontroleerd en zal nu weinig tussenkomen qua instructie naar de kinderen toe. Vooral het interpreteren van de foto's is van groot belang voor het correct uitvoeren van de bewegingsopdracht.

Instructie

Iedereen heeft leuke opdrachten opgesteld, verspreid over de gymzaal. Ieder groepje schuift één 'stand' door en voert elke opdracht enkele minuten uit. Indien de opdracht niet duidelijk is, kom je hulp vragen aan mij. Houd rekening met de afspraken. Veel plezier!

Bewegingsopdrachten

De bewegingsopdrachten verschillen van groepje tot groepje. Bij elke 'stand' is het digitaal fototoestel met de bijhorende foto's aanwezig, alsook het materiaal. De kinderen kunnen reeds overweg met het toestel en weten hoe ze foto's kunnen bekijken (zie basisles 1) om de bewegingsopdrachten tot een goed einde te brengen.

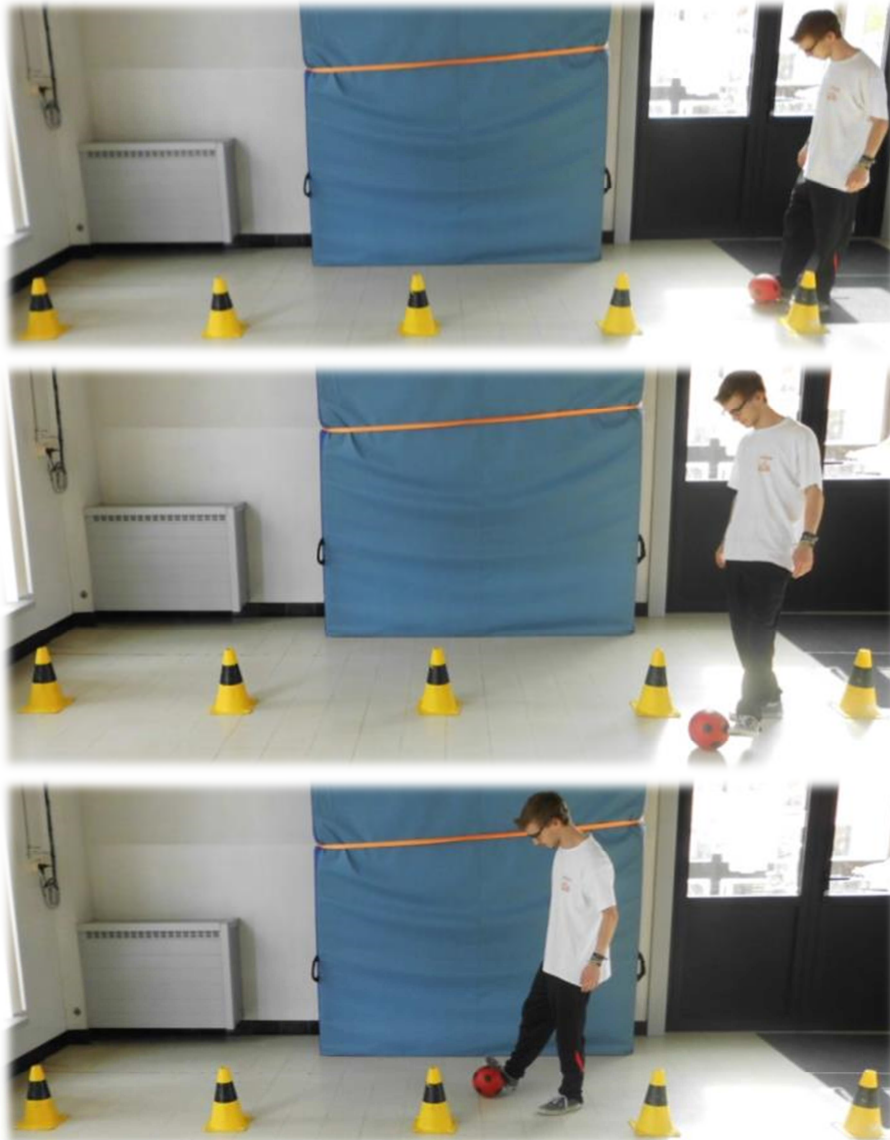
Afspraken

- ✓ We houden het rustig en doen niet simpel.
- ✓ We voeren de opdracht elk om beurt uit.
- ✓ We hebben aandacht voor de bewegingen, zoals die afgebeeld staan op de foto's.
- ✓ We schuiven snel, maar rustig door.

Opmerking

Ook hier kan de leerkracht variëren in de instructies die hij/zij meegeeft met de kinderen. De hoofdbedoeling is dat de kinderen de bewegingsopdracht interpreteren en uitvoeren op basis van de foto's. Maar als tip kan de leerkracht bijvoorbeeld een passende 'titel' voor de opdracht meegeven, of enkele 'aandachtspunten' bespreken.

1: SLALOM MET DE BAL AAN DE VOET



Aandachtspunten

- **Rechtsvoetig? Begin rechts van de eerste kegel.**
- **Linksvoetig? Begin links van de eerste kegel.**
- **Na de eerste kegel wissel je de bal van voet.**

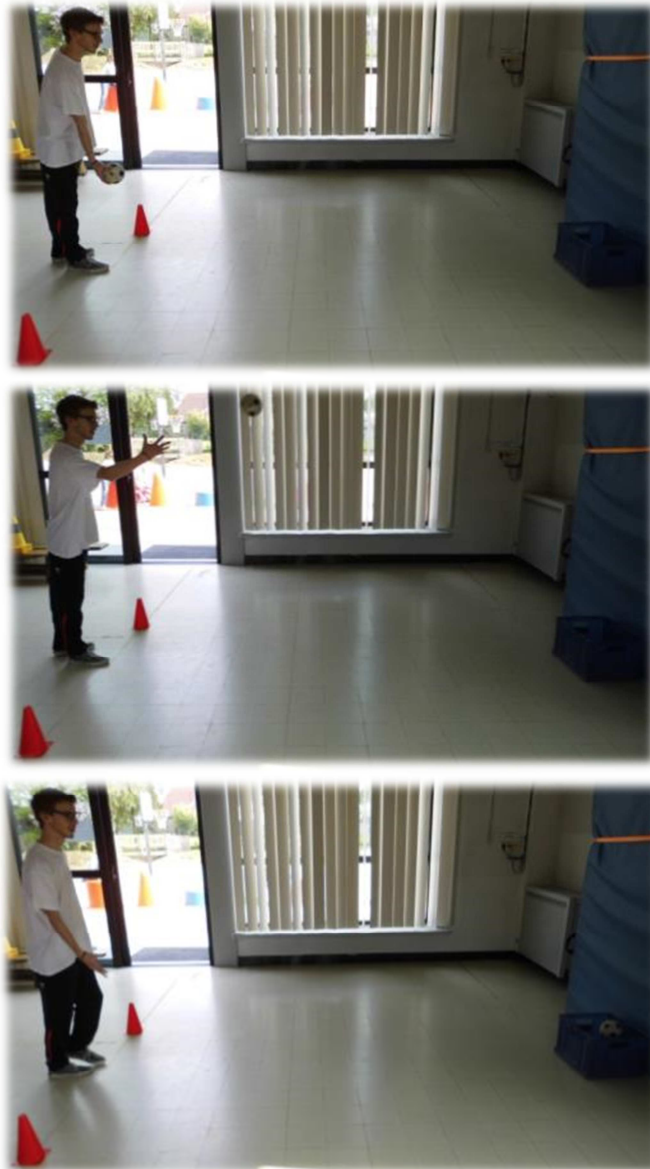
2: BAL IN HET DOEL TRAPPEN



Aandachtspunten

- Trap de bal met je beste voet.
- Blijf achter de kegels om te trappen.

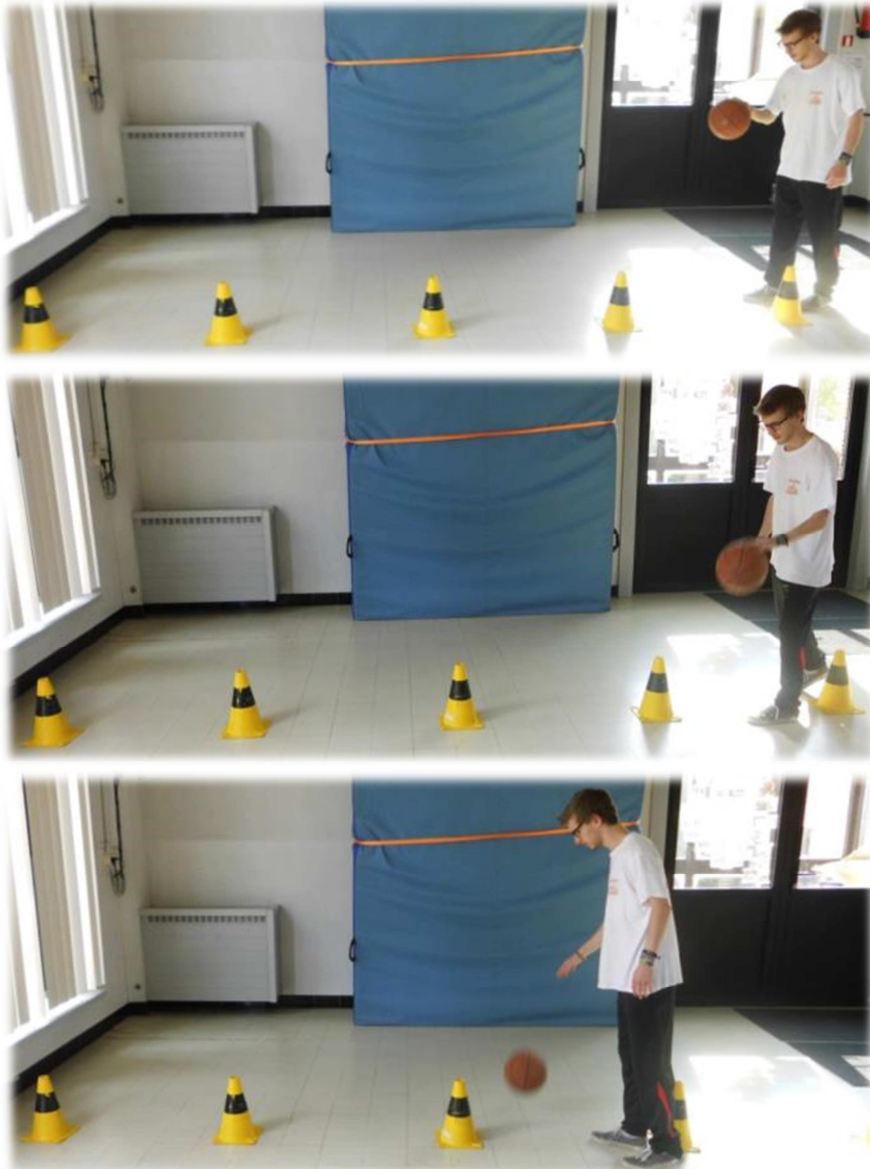
3: BAL IN DE MAND GOOIEN



Aandachtspunten

- Gooi de bal met je beste hand.
- Blijf achter de kegels om te gooien.
- Zwaai je arm naar achter, en dan naar voor om te gooien.
- Houd je arm omlaag om te gooien.

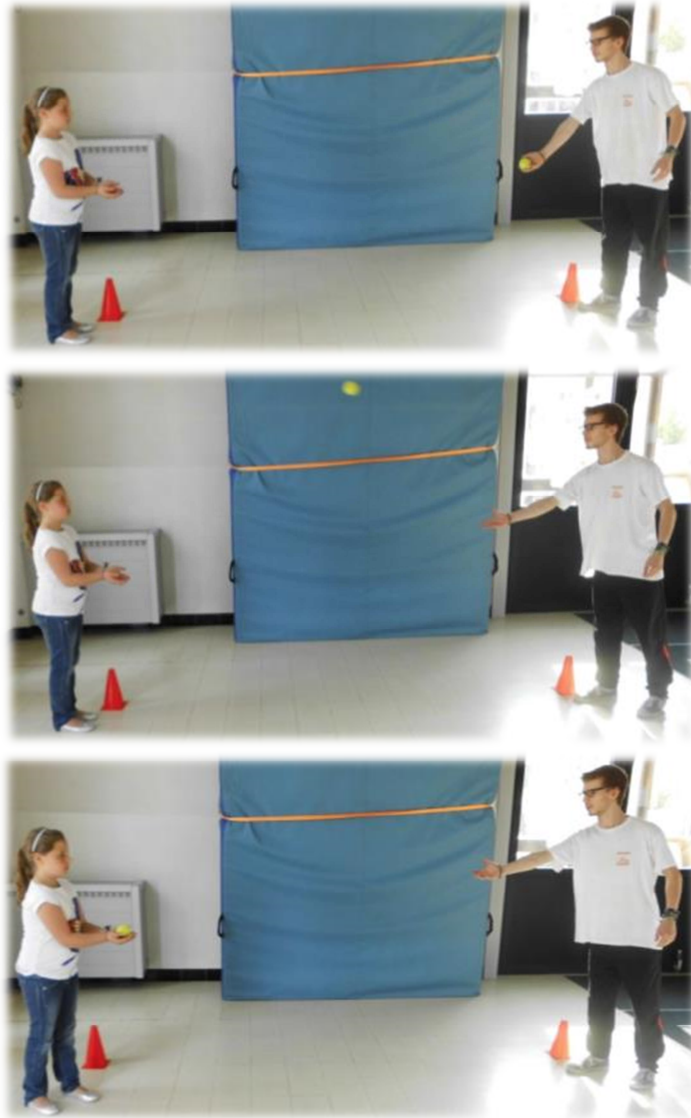
4: BAL DRIBBELEN TUSSEN DE KEGELS



Aandachtspunten

- **Rechtshandig? Begin rechts van de eerste kegel.**
- **Linkshandig? Begin links van de eerste kegel.**
- **Na de eerste kegel wissel je de bal van hand.**
- **Duw de bal goed naar de grond, zo kan je goed dribbelen.**

5: BAL GOOIEN EN VANGEN



Aandachtspunten

- Gooi de bal met je beste hand.
- Blijf achter de kegel om te gooien/vangen.
- Zwaai je arm naar achter, en dan naar voor om te gooien.
- Houd je arm omlaag om te gooien.
- Vang de bal met twee handen.

