



	Inhoud	Didactische tips	Organisatie
<p>Inleiding (10 minuten)</p>	<p>Schaduwlopen Kinderen staan in tweetallen verspreid over de zaal. Nummer 2 volgt zo dicht mogelijk nummer 1, zonder botsingen.</p> <hr/> <p>Materiaal N.v.t.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Na 20 seconden wisselen • Variatie: trainer geeft teken; kinderen maken een halve draai en de ander loopt voorop. 	
<p>Kern (25 minuten)</p>	<p>Teamsprint Er zijn vier teams en vier stations. Op ieder station heeft een team 5 minuten om zo veel mogelijk punten te scoren.</p> <p><i>1. Ballon risicosprint</i> Er staan vier dozen met daarin ballonen. De dichtstbijzijnde doos = 1 punt, de doos die het verste weg staat = 4 punten. Een kind kiest zelf bij welke doos het gaat staan. Het houdt de ballen omhoog en laat hem vallen. Is het kind eerder terug dan de ballon dan scoort het punten voor de groep.</p> <p><i>2. Sprintbiathlon</i> Ieder team heeft 10 pylonen en 20 tennisballen. Het eerste kind van iedere groep sprint met een pylon naar de bank en zet de pylon op de bank. Dan gaat de volgende. Als alle pylonen op de bank staan, mag de groep proberen de pylonen er af te gooien. De tijd stopt bij het eindsignaal. Iedere pylon die er afgegooid is, levert 10 punten op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zet materiaal voor de les klaar. • Houd de score bij op een formulier of op een bord dat in de zaal aanwezig is. 	

3. Dobbelrisico

Ieder kind kiest: naar pylon 4 lopen of dobbelen. Als het kind kiest om te dobbelen loopt het naar de 'gegooide' pylon. Iedere keer dat een kind terug is, levert 1 punt op.

4. Risicosprint

In iedere ronde lopen 4 kinderen. Er liggen 4 hoepels op verschillende afstanden. In de hoepels ligt een blokje. De dichtstbijzijnde hoepel = 1 punt, de hoepel die het verste weg ligt = 4 punten. Alle kinderen krijgen een 4 seconden om het blokje te halen en terug over de lijn te brengen. Gelukt:

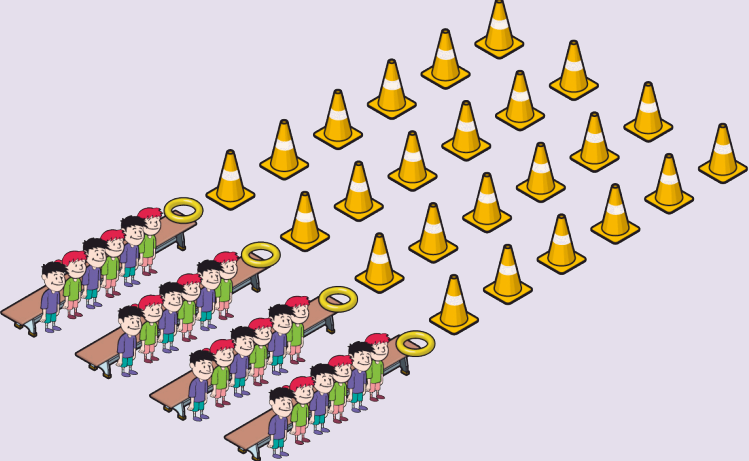
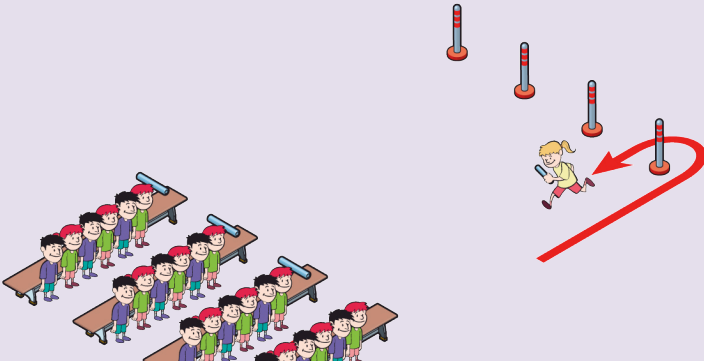
	aantal punten dat de hoepel waard is.		
	Materiaal		
	<ul style="list-style-type: none"> • 5 banken • 4 dozen • 12 ballonnen • 12 grote pylonen • 10 kleine pylonen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 tennisballen • korfbalmand • 1 matje • 4 hoepels • 4 blokjes 	
Afsluiting (N.v.t.)			
	Materiaal		

Lesthema Estafette 2

Groep 5 – 6

Atletiekunie

	Inhoud	Didactische tips	Organisatie
Inleiding (5 minuten)	<p>Tikspel Er zijn vier tikkers met een lintje, zij zitten ieder op een bank. De andere kinderen staan in de zaal.</p> <p>Op teken van de docent proberen de tikkers zoveel mogelijk kinderen te tikken. Hebben ze iemand getikt, dan nemen ze deze mee naar de bank.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vier banken staan al klaar in de zaal • Speelveld tot de gele lijn, niet tot de muur. • Laatste keer spelen: welke tikker heeft het eerst 'X' kinderen getikt. Zo maak je vier gelijke groepen voor estafette. 	

	Materiaal		
Kern 1 (10 minuten)	Vakkenestafette De groepen zitten op de bank. In de 'baan' van ieder groep staat 6 pylonen. Op teken van de docent legt het eerste kind de ring om de eerste pylon, loopt terug om de bank heen en tikt het volgende kind aan. Deze legt de ring van de eerste naar de tweede pylon. Enz. Van de zesde pylon werken we weer terug. Welke groep is als eerste klaar?	<ul style="list-style-type: none"> • Werpringetjes kun je ook vervangen door tennisballen • Laat alle kinderen op de bank zitten, behalve de kinderen die moeten lopen. • Laat de kinderen op de terugweg om de bank heen lopen en dan pas het volgende kind aan tikken. 	
	Materiaal		
	<ul style="list-style-type: none"> • 4 banken • 4 werp-ringetjes ▪ 24 pylonen 		
Kern 2 (15 minuten)	Estafette met vliegende wissel We lopen een estafette, waarbij de kinderen op de heenweg om de paal heenlopen en op de terugweg om de bank. Daarbij geven ze het stokje door. <ul style="list-style-type: none"> • Staande start • Vliegende start • Vliegende start met wisselzone 	Didactische tips <ul style="list-style-type: none"> • De pylonen kunnen opgeruimd worden. • Laat de kinderen iedere ronde 2 keer lopen en laat steeds een ander kind als eerste starten. Zo maken alle kinderen 'vliegende wissels'. 	Organisatie 
	Materiaal		

	<ul style="list-style-type: none"> • 4 banken • 4 lintjes • 4 palen • 4 stokjes 		
Afsluiting (5 minuten)	<p>Finale De kinderen lopen nu de finale, waarbij ieder kind 4 x aan de beurt is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geef tips over de stokovergave. • Ongeldige wissel: het 1^e kind moet nog een keer lopen. Enz. 	
	<p>Materiaal Materiaal kern 2</p>		

Lesthema Werpen 2: Stoten

Groep 5 – 6

Inhoud

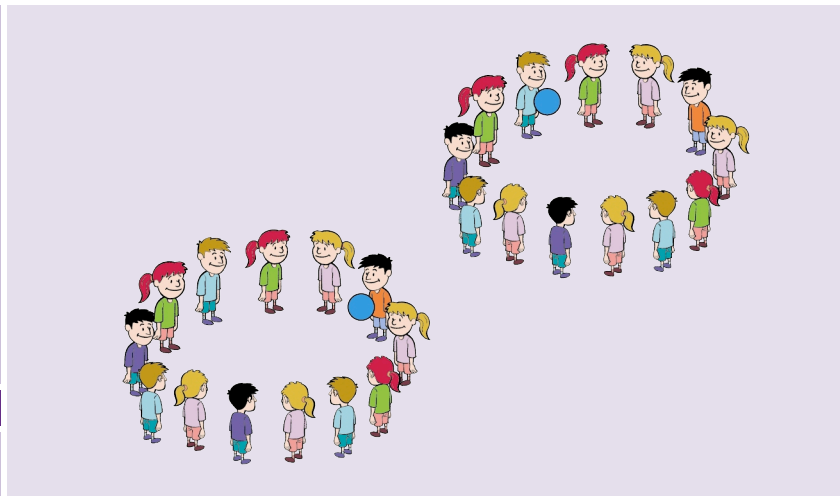
Didactische tips

Organisatie

Atletiekunie

Inleiding (10 minuten)	Inhaal stoten De kinderen vormen 2 cirkels. Een medizinbal moet binnen de cirkel rond gestoten worden. Op teken starten beide cirkels. Welke groep is het eerste drie keer rond?	<ul style="list-style-type: none"> • In deze groepen een medizinbal van 1 kg gebruiken. • Cirkels eventueel met pylonen aangeven.
----------------------------------	--	---

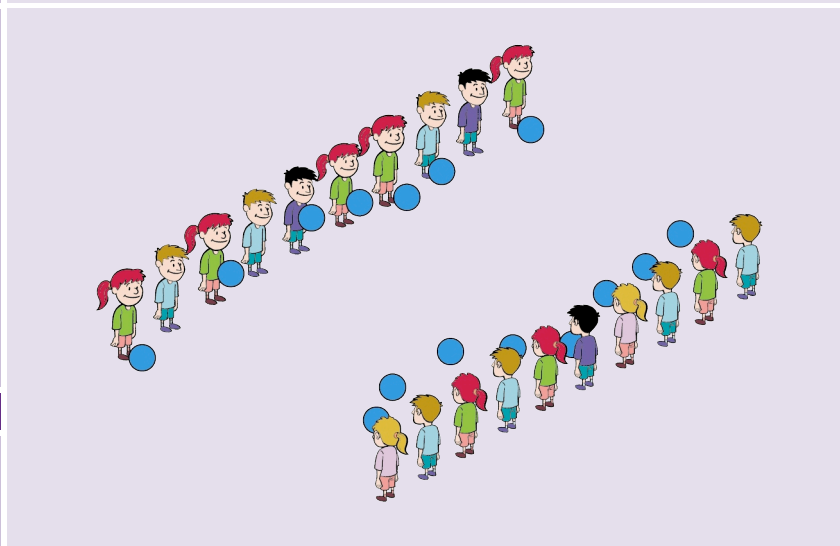
Materiaal



Kern 1 (10 minuten)	Frontaalstoot Leerlingen staan met tweetallen tegenover elkaar in de breedte van de zaal. Kinderen stoten naar elkaar over: <ul style="list-style-type: none"> • tweehandig stoten frontaal • tweehandig stoten met indraaien • idem, maar met uitstappen van voet 	<ul style="list-style-type: none"> • De bal niet laten vangen, maar eerst laten stuiten. • Accent op stoten en nawijzen • Ballen met verschillend gewicht (maximaal 2 kg). Als de medizinbal te zwaar is kun je ook een basketbal gebruiken.
-------------------------------	---	---

Materiaal

- 15 medizinballen



Inhoud

Didactische tips

Organisatie

Kern 2
(15 minuten)

Powergames

Er zijn drie stations (die we dubbel uitzetten):

1. Muurstootestafette

Stoten van achter een bank. Nummer 1 stoot de medzinbal tegen of richting de muur. Als de bal de muur raakt, mag nummer 2 hem ophalen en stoten.

2. Risicostoten

Welke groep haalt in drie minuten de meeste punten? Punten scoor je door op de mat te stoten (niet op de mat is geen punten). Hoe verder je weg staat hoe meer punten.

3. Lijnbal

Een partij probeert een 1 kg medzinbal over de lijn, in het veld van de tegenpartij te stoten. Als je bal vangt ben jij degene die stoot.

- Kern 1 kun je eventueel overslaan
- Zet de stations zo uit, dat de kinderen niet naar elkaar stoten.
- Nummer 6 groepen. De even nummers draaien linksom door, de oneven nummers rechtsom. Zo heb je op ieder station een andere tegenstander.
- Hoe veel wedstrijden kun je winnen?
- Puntentelling:
 - ◆ Muurstootestafette: bal tegen muur is 1 punt
 - ◆ Risicostoten: bal in sloot vanaf verste vak is 5 punten, vak dichterbij is 4 punten enz.
 - ◆ Lijnbal: Bal op de grond is punt voor de tegenpartij.

Materiaal

- 5 banken
- 5 medzinballen
- 2 matten
- 2 korfbalpalen
- elastiek
- 10 pylonen

Afsluiting

N.v.t.

Materiaal

