

Lesthema Sprinten 3: Teamsprint

Groep 3 – 4

Atletiekunie

Inleiding (10 minuten)

Inhoud

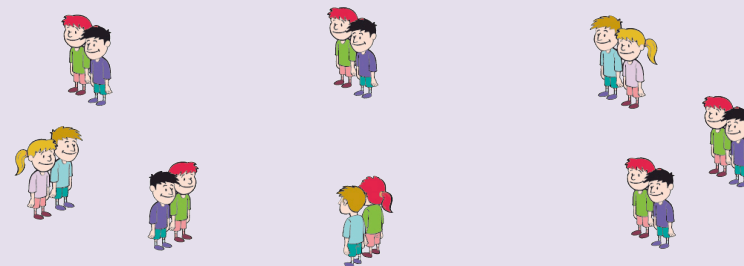
Schaduwlopen

Kinderen staan in tweetallen verspreid over de zaal.
Nummer 2 volgt zo dicht mogelijk nummer 1, zonder botsingen.

Didactische tips

- Na 20 seconden wisselen
- Variatie: trainer geeft teken; kinderen maken een halve draai en de ander loopt voorop.

Organisatie



Materiaal

N.v.t.

Kern (25 minuten)

Teamsprint

Er zijn vier teams en vier stations. Op ieder station heeft een team 5 minuten om zo veel mogelijk punten te scoren.

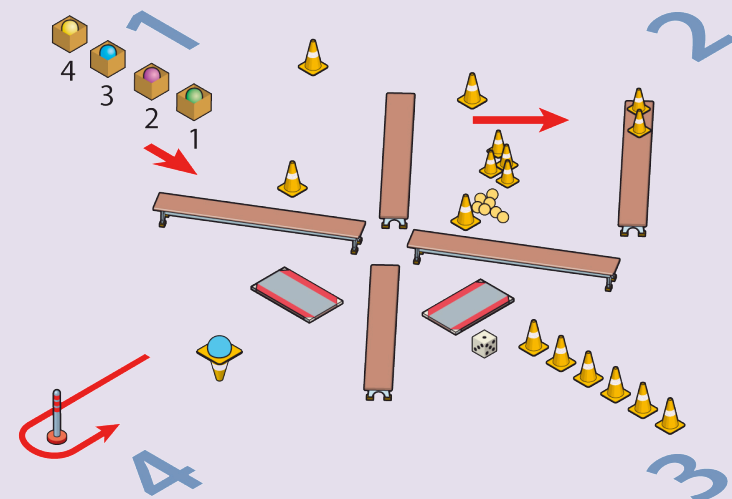
1. Ballon risicosprint

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 ballen dan scoort het punten voor de groep.

2. Sprintbiathlon

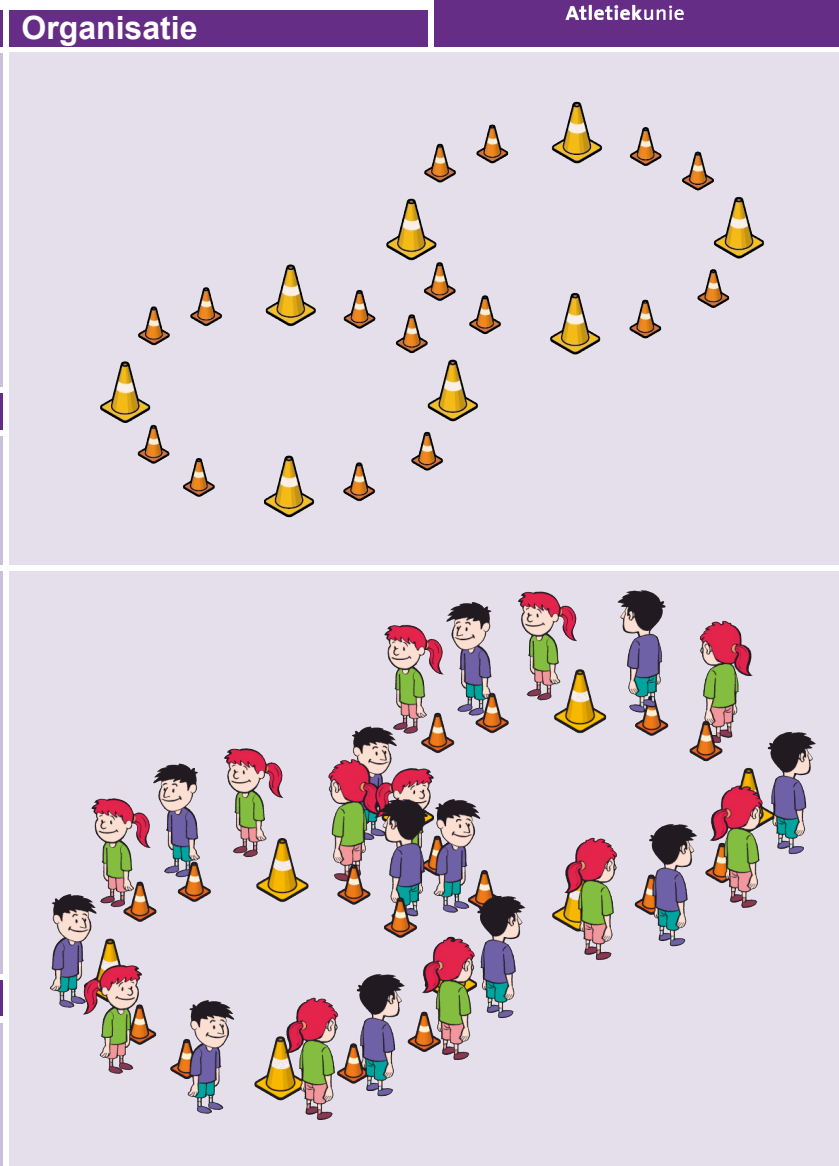
Ieder team heeft 10 pylonen en 20 tennisballen. Het eerste kind van iedere groep sprint met een pylon naar de bank en zet de pylon op de bank. Dan gaat de volgende. Als alle pylonen op de bank staan, mag de groep proberen de pylonen er af te gooien. De tijd stopt bij het eindsignaal. Iedere pylon die er afgegooid is, levert 10 punten op.

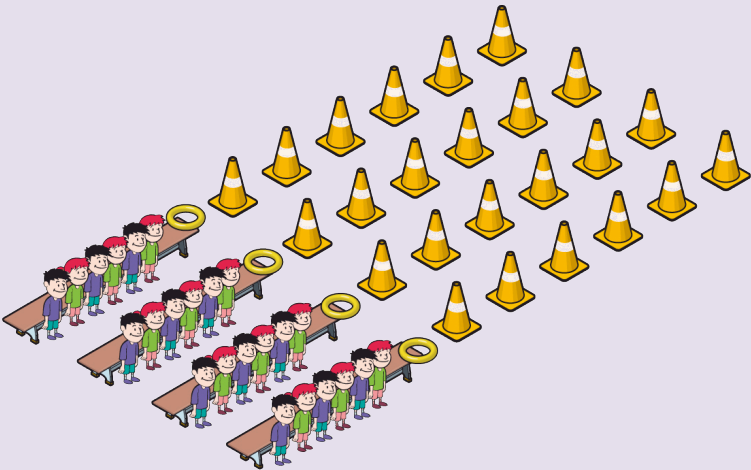
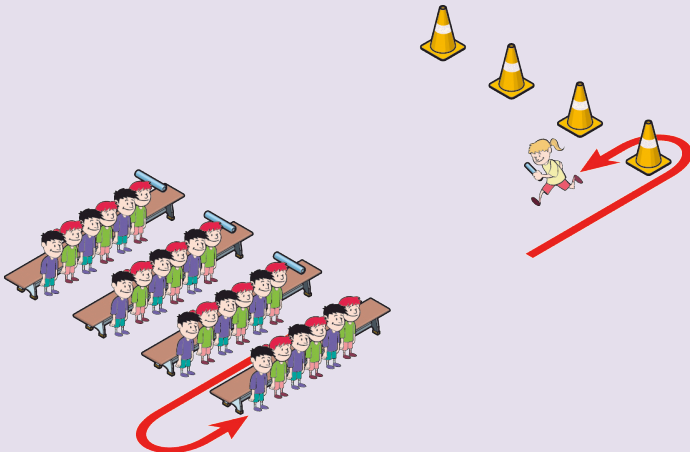
- Zet materiaal voor de les klaar.
- Houd de score bij op een formulier of op een bord dat in de zaal aanwezig is.



	3. <i>Dobbelrisico</i> 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. <i>IJsjes races</i> In de omgekeerde pylon ligt een bal. Het eerste kind loopt met het ‘ijsje’ het parcours en geeft het ijsje door aan de volgende. Iedere keer het parcours afleggen is 1 punt.		
	Materiaal		
	• 5 banken • 4 dozen • 12 ballonnen • 11 grote pylonen • 10 kleine pylonen • 1 dobbelsteen	• 20 tennisballen • korfbalmand • 2 matjes • 1 bal • 1 paal	
Afsluiting (N.v.t.)			
	Materiaal		

Inhoud	Didactische tips
Inleiding (5 minuten) Lopen met opdrachten Kinderen lopen rond de cirkel of lopen achtjes om beide cirkels. De kinderen voeren de opdrachten uit die de trainer geeft.	- De cirkel(s) staan al klaar in de zaal. - Opdrachten als: ◆ Zwaaien met anderen ◆ Grond aantikken ◆ Huppelen ◆ Lopen als... (verschillende dieren)
Materiaal	
4/8 grote pylonen 8/16 kleine pylonen (voor de cirkelopstelling)	
Kern 1 (10 minuten) Kringestafette De groep maakt een kringopstelling. De leerlingen zijn genummerd. Alle nummers 1 hebben een stok.	- Bij iedere pylon staat een kind - Je kunt ook kiezen voor 2 kringen (die organisatie is getekend). - Er zijn twee variaties: ◆ Groepen bij elkaar tussen pylonen ◆ Kinderen staan om en om, dit is wat moeilijker. Als ieder kind een lintje krijgt is het wat overzichtelijker.
Materiaal	
4 stokken 4/8 grote pylonen 8/16 kleine pylonen (voor de cirkelopstelling)	



	Inhoud	Didactische tips	Organisatie
Kern 2 (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?	• 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 • 4 banken • 4 werpringetjes • 24 pylonen		
Afsluiting (10 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. • Staande start • Vliegende start • Vliegende start met wisselzone	• 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'.	
	Materiaal • 4 banken • 4 lintjes • 4 palen • 4 stokjes		

Lesthema Werpen 2: Stoten

Groep 3 – 4

Atletiekunie

Inleiding (10 minuten)

Inhoud

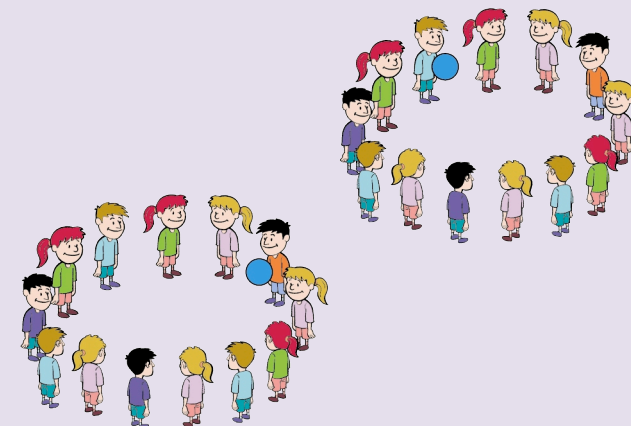
Inhaal stoten

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?

Didactische tips

- In deze groepen een medizinbal van 1 kg gebruiken.
- Cirkels eventueel met pylonen aangeven.

Organisatie



Materiaal

- 2 medizinballen
- evt. pylonen

Kern 1 (10 minuten)

Frontaalstoot

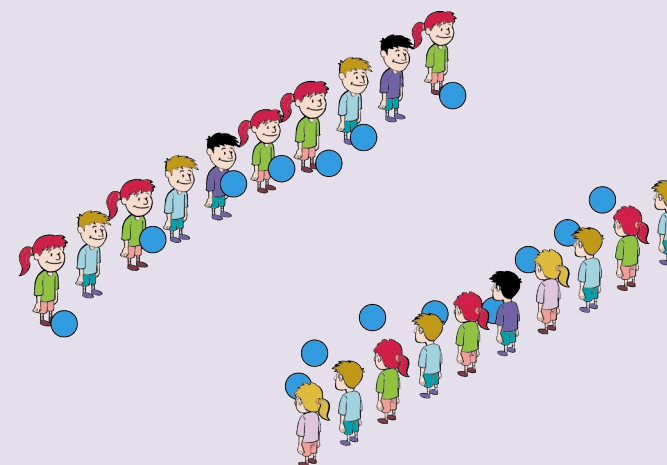
Leerlingen staan met tweetallen tegenover elkaar in de breedte van de zaal. Kinderen stoten naar elkaar over:

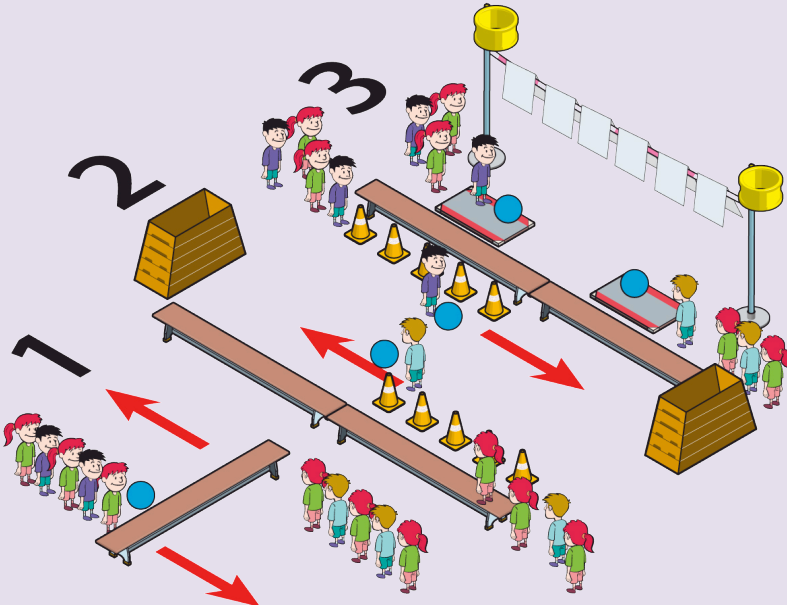
- tweehandig stoten frontaal
- tweehandig stoten met indraaien
- idem, maar met uitstappen van voet

- 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)	Stoten in stations Er zijn drie stations (die we dubbel uitzetten): 1. <i>Muurstootestafette</i> Stoten van achter een bank. Nummer 1 stoot de medizinbal tegen of richting de muur. Als de bal de muur raakt, mag nummer 2 hem ophalen en stoten. 2. <i>Doelstoten 1</i> Probeer de bal in de open kast te stoten, Ga steeds verder weg staan (tweehandig). 3. <i>Doelstoten 2</i> Hang kranten op. Kinderen proberen deze eraf te stoten (één- of tweehandig). Op ieder station werken de kinderen 3 minuten.	• 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. Hoewel het wedstrijdelement hier minder van belang is.	
	Materiaal • 6 1kg medizinballen • evt. basketballen • 5 banken • 2 kasten • 2 korfbalpalen • 1 elastiek • kranten • 10 pylonen		
Afsluiting	N.v.t.		
	Materiaal		