



Inleiding

Wat is Funkey?

Funkey is een lesprogramma voor kinderen van 4 tot 8 jaar waarbij **FUN** in goed leren bewegen centraal staat, ofwel de **KEY** is. De lessen zijn gemaakt voor het onderwijs en met name geschikt voor de gym- of speelzaal. De meeste oefeningen kunnen echter ook (evt. met enige aanpassing) buiten op speelpleinen of wijkveldjes gegeven worden. Mede hierdoor is Funkey zeer geschikt voor school, de buitenschoolse opvang en als wijkactiviteit.

Het programma is gericht op het aanleren van motorische- en sociale vaardigheden. Dit gebeurt in kleine groepjes, waarbij het individu centraal staat. Er is een 3-vakken programma van 8 lessen ontwikkeld voor de leeftijd 4/5 jaar en een 3-vakken programma van 8 lessen speciaal voor de 6/7 jarigen. Tevens wordt een 2-vakken serie van 4 lessen aangeboden voor 4-8 jarigen en een reeks “knotsgekke oefeningen”.

Micro-teaching: kleine groepjes

Om goed te leren bewegen is veel aandacht nodig voor het kind. Daarom wordt Funkey in de 3-vakkenles gedoceerd aan drie kleine groepjes van ongeveer acht kinderen. Een 2-vakkenles met twee groepen van ongeveer twaalf kinderen behoort ook tot het aanbod.

Vakken

De 3-vakkenlessen wordt gegeven door één docent of trainer en twee assistenten en zijn gericht op loopscholing, balvaardigheden en een vorm van hockey. De assistenten kunnen stagiaires zijn van het voortgezet onderwijs (maatschappelijke stage), het ROC Sport & Bewegen, de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, het CIOS of jeugdige hockeytrainers. Ook kan een beroep worden gedaan op sportieve ouders, die graag op deze manier een steentje bijdragen aan de sportieve ontwikkeling van hun kind. De 2-vakkenlessen zijn met name gericht op hockey en knotshockey en kunnen gegeven worden door één docent of trainer, eventueel met assistent.

Lesopbouw

Iedere les heeft een duur van ongeveer 40-45 minuten inclusief een warming-up en afsluiting. Alle lessen, behalve die voor de kleuters (4-5 jarigen), beginnen met een warming-up van ongeveer 5 minuten. De warming-up is er op gericht om de kinderen veel te laten rennen in de vorm van loop- en tikspelletjes zoals overloperij en hazentikkertje.

De leskern bestaat bij de 3-vakkenlessen uit 3 verschillende oefeningen (stations), die ieder 12 minuten in beslag nemen. Bij de 2-vakkenlessen bestaat de leskern uit 2 onderdelen, hockey en knotshockey, die ieder 15 minuten duurt.

Iedere les eindigt met een korte afsluiting van 2 minuten.

Materiaal

Voor de Funkeylessen zijn verschillende materialen nodig zoals lintjes, hesjes, hoepels, pionnen, banken, zachte ballen en een (knots)hockeyset. Per les staat beschreven welke materialen er nodig zijn. Mocht u hockey- of knotshockeymaterialen willen lenen, neem dan contact op met de hockeyvereniging bij u in de buurt of een opleidingscentrum als ALO, CIOS of ROC Sport & Bewegen. Bij hen kunt u ook terecht voor trainers of lesgeefassistenten. Een overzicht van de hockeyverenigingen in Nederland kunt u vinden op www.knhb.nl.

Heeft u vragen of opmerkingen over Funkey of wilt u verbonden worden met een hockeyinstantie bij u in de omgeving, dan kunt u contact opnemen met het bondsbureau van de KNHB, 030-7513400 of mail naar funkey@knhb.nl

Wij wensen u veel lesplezier!



Tips voor de lesgeefassistent (stagiair, trainer, ouder)

Vorbereiding

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bereid je goed voor door:

- op tijd aanwezig te zijn
- in sportkleding te komen
- goede afspraken te maken met de docent: wie doet wat, wie legt de spullen klaar, wie start de les en sluit het af, wie vormt het centrale aanspreekpunt en wie corrigeert de kinderen (indien nodig) op gedrag?
- zo veel mogelijk materiaal klaar te zetten voordat de leerlingen komen
- ballen en sticks op een veilige en voor kinderen onbereikbare plek neer te leggen, zodat de kinderen er niet over kunnen struikelen of er mee aan de haal kunnen gaan

Tijdens de les

Groep 1-4 van de basisschool is een hele leuke maar ook moeilijke groep om mee te werken. Vooral de kleuters van 4-5 jaar kunnen nog niet heel lang geconcentreerd blijven en zijn snel afgeleid. Hieronder vind je een aantal tips die je tijdens de les kunt gebruiken om de les soepel te laten verlopen:

- tel aan het begin van de les hoeveel kinderen er zijn, zodat je weet hoe groot de groepjes bij de leskern moeten worden
- stel jezelf kort voor
- leg alle onderdelen kort en bondig uit, het liefst door de oefening kort voor te doen (praatje – plaatje – daadje)
- maak afspraken wanneer en op welk teken de leerlingen moeten stoppen en luisteren (bijv. 1x fluiten of 3x met blokken tegen elkaar slaan of een speciaal woord zeggen = snel gaan zitten)
- als je iets uitlegt, zorg er dan voor dat alle kinderen jou kunnen zien
- pas de oefeningen aan als die te moeilijk of te makkelijk zijn. Zie het TRAD principe hieronder

Veiligheid

Bewegen brengt risico's met zich mee. Veiligheid staat voorop en probeer altijd de risico's zo klein mogelijk te houden. Hieronder enkele tips:

- sticks of knotshockeysticks altijd op de grond houden, zowel bij het lopen zonder bal als bij het spelen van de bal
- bal altijd over de grond spelen
- alleen de platte kant van de hockeystick gebruiken
- alleen de bal pushen of schuiven, niet slaan
- ga zorgvuldig met de materialen om:
 - zorg ervoor dat er geen materialen door de zaal slingeren
 - ballen verzamelen door ze op te rapen (niet naar een vast punt laten spelen) en laat de ballen in een korf, hoepel of ballenbak leggen
 - aan het einde van de oefening alle materialen weer zo neerleggen zoals ze aan het begin lagen (zorg dat de leerlingen er niet over kunnen struikelen)

Differentiëren/variëren

In iedere Funkey les wordt onder "variatie" aangegeven hoe je een oefening of spel kunt aanpassen aan het niveau van de leerlingen. Een andere methode die veel in het hockey gebruikt wordt is het "TRAD-MODEL". Door in de gekozen oefenstof het tempo, de richting, de afstand en/of de druk aan te passen, kan de oefening eenvoudig makkelijker en moeilijker gemaakt worden.

T = Tempo

Variëren in het tempo van de bal, het looptempo maar ook het tempo van de gehele oefening.

De oefening op een laag tempo uitvoeren is makkelijker dan de techniek op volle snelheid goed uitvoeren en vanuit 'stilstand' is makkelijker dan vanuit de loop

R = Richting

Variëren in looprichting met de bal, in het spelen van de bal en in het aannemen van de bal.

Met de bal lopen volgens een vrije route is eenvoudiger dan volgens een voorgeschreven route.

Met de bal lopen zonder richtingverandering is makkelijker dan met richtingverandering.

De bal afspelen naar links is makkelijker dan naar rechts

A = Afstand

Variëren in speel- maar ook loopafstand.

Het spelen van de bal over een kleine afstand is makkelijker dan over een grote afstand

D = Druk

Variëren in tijdsdruk, ruimtedruk (het speelgebied kleiner of groter maken) en spelersdruk (zonder verdediger, bijvoorbeeld een pion passeren, of spelen met een passieve of actieve verdediger)