

DE BASIS

De basis van het sportprogramma gaat bestaan uit het georganiseerd en gestructureerd aanbieden van het sportprogramma. Wat er voor zorgt dat kinderen zich gaan ontwikkelen op meerdere vlakken en weer plezier gaan ervaren tijdens het sportonderdeel. Met georganiseerd en gestructureerd sporten wordt een sportles bedoeld die is voorbereid en gegeven door een trainer of coach. De lessen zullen gegeven worden in kleine groepjes en een les duurt 40 minuten. Het sportprogramma gaat meedraaien in het gehele project.

Waarom?

- **Geen plezier ervaring, terwijl het daarom draait**

Uit het vooronderzoek kwam duidelijk naar voren dat kinderen het sportonderdeel momenteel niet leuk vinden en geen plezier ervaren, vanwege het feit dat ze alleen maar mochten vrijspelen, terwijl plezier een hele belangrijke waarde is binnen de Giovanni van Bronckhorst Foundation. De filosofie die ze hierbij hebben, is dat door plezier iets langer blijft beklijven. Dit blijkt niet alleen uit de filosofie van de Giovanni van Bronckhorst Foundation, maar ook vanuit onderzoek. Plezier en resultaat gaan namelijk hand in hand.

- **Boksen**

Iets wat positief opviel in de nulmeting is dat het boksen als enige wel georganiseerd en gestructureerd werd aangeboden afgelopen tranche en dat dit door veel van de kinderen wel als tof en leuk werd ervaren. Dit is een positieve reactie van de doelgroep, waardoor het belang hiervan ook bevestigd wordt.

- **Bevestiging experts & uit een whitepaper**

Vanuit een expert van het kenniscentrum sport en bewegen werd dit ook bevestigd. Er is namelijk bewezen dat kinderen zich op een positieve manier ontwikkelen wanneer de sport georganiseerd en gestructureerd wordt aangeboden door een trainer of coach. Dit heeft vele malen meer effect dan als je de kinderen laat vrijspelen. Dezelfde uitkomsten kwamen ook uit een whitepaper, waardoor uiteindelijk al deze inzichten ervoor hebben gezorgd dat het georganiseerd en gestructureerd aanbieden de basis gaat vormen.

Vanuit de Giovanni van Bronckhorst Foundation moet dit dus het uitgangspunt worden in het sportonderdeel. De sportles zal elke week georganiseerd en gestructureerd aangeboden gaan worden, zodat kinderen elke week met plezier het sportonderdeel gaan ervaren en de kinderen zich gaan ontwikkelen op zowel motorisch, sociaal-emotioneel, als cognitief gebied. Hierdoor ga je het sportonderdeel echt inzetten als metafoor, zoals de Giovanni van Bronckhorst Foundation dat voor ogen heeft.

"Het sportonderdeel is nu niet leuk, omdat wij alleen maar vrijspelen"
- Deelnemer S.V. GIO Sport

"Door sport ontwikkelen kinderen zicht positief, maar wel alleen als het om gestructureerd en georganiseerd sport gaat, dus met een begeleider. Effecten zijn dan veel groter dan dat ze gewoon buitenspelen of vrijspelen"
- Jamilla Vervoort

"Georganiseerd en gestructureerd sporten zorgt voor ontwikkeling en plezier bij de kinderen"
- Jesper & Kim (expertinterviews)"

DOELEN

Hoofddoel:

Door in het sportaanbod, welk een verlengstuk is van onderwijs en coaching, kinderen een plezierervaring te laten beleven wordt de impact op zowel sociaal-emotioneel, cognitief en motorisch vlak vergroot.

Subdoelen:

- *Het verbeteren van de grove en fijne motoriek.*
- *Het bevorderen van de ontwikkeling bij kinderen, zowel op motorisch, sociaal-emotioneel als cognitief gebied.*
- *De leefwereld van de kinderen verbreden door hen kennis te laten maken met verschillende en soms onbekende sport en spel activiteiten.*
- *Het bijdragen aan het dagelijks beweeggedrag van de kinderen en het stimuleren van een algemene gezonde levensstijl.*
- *De kinderen laten samenwerken en feedback aan elkaar te laten geven, om zo de groepsveiligheid en de sociaal- emotionele ontwikkeling te versterken.*
- *Het versterken van de mentale weerbaarheid (=voor jezelf op kunnen komen) van de kinderen door sport, door onder andere hen in hun eigen kracht te zetten.*
- *Kinderen uit de weerstand halen door het gebruik van sport, zodat er iets bereikt kan worden.*



FACTOREN

De basis van het sportprogramma gaat bestaan uit het georganiseerd en gestructureerd aanbieden van sportlessen. Daarbij horen 8 belangrijke factoren volgens de experts, deze factoren zullen terugkomen in het sportprogramma. Daarnaast zal extra gefocust worden op het stukje mentale weerbaarheid, aangezien dit iets is wat je in veel situaties kan toepassen. Op de volgende pagina's zullen ze een voor een kort toegelicht worden.

- 1 Structuur bieden
- 2 Succesbeleving creëren
- 3 Spelvorm
- 4 Variatie
- 5 Autonomie
- 6 Motivatiegericht klimaat
- 7 De wensen van de kinderen
- 8 De sportbegeleider

Door sport kan de mentale weerbaarheid (leren winnen/verliezen, doorzettingsvermogen, discipline, ontwikkeling motoriek, leren reflecteren) van kinderen worden bevorderd en juist het stukje mentale weerbaarheid is een onderdeel wat je in meerdere situaties kan toepassen, zoals op school of thuis. Hierbij zorgen 3 onderwerpen voor een hogere mentale weerbaarheid bij mensen, namelijk begrijpelijke, hanteerbare en betekenisvolle ervaringen. Hierop gaat er dus gefocust worden in de sportlessen, aangezien de factoren hier perfect op aansluiten.

Begrijpelijke ervaringen

Betekent dat de docent de jongeren inzicht geeft in hun ontwikkeling, met het opstellen van regels, het hanteren van structuur, vragen stellen in plaats van alleen maar instructie geven wat ze moeten doen en eventueel een reflectiemoment inbouwen.

Hanteerbare ervaringen

Het gevoel geven dat kinderen succesvol kunnen zijn door middel van een aantal uitdagingen denk hierbij aan het scoren in een groot doel om dit uiteindelijk steeds kleiner te maken.

Betekenisvolle ervaringen

Door juist het plezier voorop te stellen en tijdens de les succeservaringen in te bouwen en complimenten te geven. Een sportcoach is dus een belangrijk onderdeel om deze ervaringen te creëren voor deze kinderen.

STRUCTUUR BIEDEN

Toelichting factoren

Structuur is een belangrijk thema voor deze kinderen. De S.V. GIO kinderen weten hierdoor precies waar de grenzen liggen en wat er van hen verwacht wordt. Dit is dan ook een factor die niet gemist kan worden. Is dit er niet dan kan het voorkomen dat kinderen niet meedoen of juist continu over de grens gaan. Structuur zorgt juist dat het kind wat het meest warrig is de ruimte krijgt om zich ook te ontwikkelen.

Alle weken moeten zoveel mogelijk op elkaar lijken qua structuur. Hierdoor is er een vast patroon gemaakt, zodat elke week hetzelfde eruit gaat zien.

1. Verzamelen bij de bankjes bij de bokszakken, verwachtingen en regels uitleggen (5 minuten)
2. De sportles (30 minuten)
3. Reflectiemoment (5 minuten)

Wij gaan die structuur bieden in de sportlessen door



HOW?

- De sportlessen (meeste) gestructureerd en georganiseerd aanbieden.
- Sportstagiaires zoveel mogelijk op vaste dagen laten komen.
- De sportlessen starten op de bankjes bij de bokszakken.
- Elke les starten met het uitleggen van de verwachtingen en de regels.
- Afsluiten met het reflectiemoment en de kinderen bedanken



SUCCESBELEVING CREËREN

Toelichting factoren

Succesbeleving is de key voor plezier, zo vertelden Kim en Irene in het expertinterview. Door succeservaringen te creëren krijgen kinderen meer geloof in hetgeen wat ze kunnen en stijgt hiermee de motivatie, het zelfvertrouwen en het spelplezier. Kinderen die geen succesbeleving ervaren komen in een vervelende spiraal terecht, waarin kinderen juist angst krijgen. Het creëren van succesbeleving is dus heel belangrijk om kinderen zich te laten ontwikkelen en plezier te ervaren.

Succesbeleving kan je creëren door te differentiëren, deze twee thema's gaan dan ook hand in hand. Differentiëren gaat erover dat je kinderen hun eigen 9 laat halen. Is het voor kinderen te moeilijk of te makkelijk dan zullen ze geen succesbeleving ervaren en vinden de kinderen het gauw niet leuk, iets niet leuk vinden is geen plezier ervaren. Het model wat in de leskaarten gebruikt gaat worden is het BHU-model (Basisoefening, herhalingsoefening, uitbreidingsoefening) zo kan elk kind op zijn eigen niveau bewegen.

Voorbeeld van een succesbeleving is als een kind met basketballen de bal in de basket heeft gegooid, een compliment krijgt van een sportcoach of dat een kind eerst vanuit 10 meter gooit, helaas mis gooit en dan vanaf 5 meter wel raakt. Dit zijn voorbeelden van het creëren van succesbeleving.

Wij gaan die succesbeleving creëren in de sportlessen door



HOW?

- Het toepassen van het BHU model, basisoefening, herhalingsoefening, uitbreidingsoefening. (Zoals **Herhaling** is vanaf 2 meter gooien, **Basis** is vanaf 5 meter gooien, **Uitbreiding** is vanaf 7,5 meter gooien)
- Complimenten aan de kinderen vanuit de sportbegeleider, wanneer ze iets hebben gehaald of goed hebben gedaan.
- Kleine stapjes, stap voor stap het doel bereiken (niet van A naar Z gelijk willen, maar van A naar B naar C)



SPELVORM

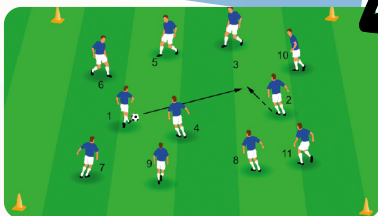
Toelichting factoren

Tegenwoordig bewegen kinderen niet alleen te weinig, maar ze bewegen ook vooral te eenzijdig. Om kinderen te laten ontwikkelen is het belangrijk om kinderen kennis te laten maken met zoveel mogelijk vaardigheden binnen sporten, spelvormen en diverse activiteiten (kenniscentrum sport en bewegen, z.j.).

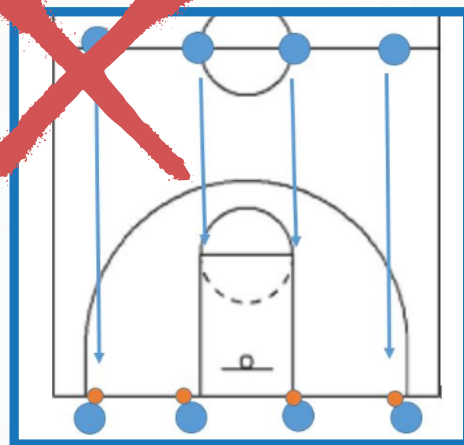
Maar wat wordt dan precies bedoeld met een spelvorm? Geen pionnetje naar pionnetje vormen meer, waarbij de kinderen leren om bijvoorbeeld over te passen van de ene pion naar de andere pion, maar juist spelvormen waarin ze moeten samenwerken door over te passen en zo de andere lijn te bereiken. Daarnaast zijn spelvormen laagdrempeliger, waardoor dat voor iedereen te doen is. Het is een pre dat deze spelvormen uitdagend genoeg zijn voor de kinderen, waardoor ook het stukje differentiatie om de hoek komt kijken.

VOORBEELDEN

- Steen, papier, schaar battle in combinatie met het oefenen van de dribbel.
- Het nummerspel (Iedereen krijgt een nummer, ze moeten de bal passen van 1 naar 2 etc.
- Dribbelen in een vak en een kind moet zoveel mogelijk ballen pakken binnen een bepaalde tijd.
- Een parcours lopen



Zie hier een paar ideeën waaraan je kan denken



VARIATIE

Toelichting factoren

Variatie is ook een belangrijk thema in het samenstellen van een nieuw sportprogramma. Uit onderzoek blijkt dat kinderen zich ontwikkelen door het doen van diverse sporten, spelvormen en activiteiten. Niet 20 weken lang elke week een Clinic aanbieden, maar juist variaties tussen spelvormen, Clinic geven en bewegend leren. Dit is ook ervaren bij het testen van de prototypes bij de kinderen, waarbij de kinderen aangaven dat ze afwisseling wilden zien in het programma, zodat het leuk zou blijven. Deze variatie is terug te zien in het vernieuwde sportprogramma.

Bied je als organisatie 1, 2 of 3 sport- of spelactiviteiten aan binnen de 20 weken, dan zullen de kinderen op een gegeven moment het als saai gaan ervaren en dit zal dan weer ten koste gaan van het plezier. Variatie in sporten, vormen en manieren is hierbij dus belangrijk. Komen kinderen met een idee of heb jij een nieuw idee? Probeer het eens in een test, kijk of het werkt en pas zo nodig aan.

Het nieuwe lesprogramma is dan ook samengesteld met deze gedachten in het hoofd. De visuele weergave van het nieuwe sportprogramma komt later in de handleiding ter sprake.

Wij gaan variëren in de sportlessen door

HOW?

- In het lesprogramma een divers aanbod van sport- en spelactiviteiten.
- Sporten die kinderen aangeven het leukst te vinden vaker aanbieden (niet een, maar twee keer in de tranche bijvoorbeeld).
- Zowel clinics, spelvormen als onderwijs- of coaching gerelateerde sportvormen aanbieden in het sportonderdeel (=bewegend leren)
- Een combinatie tussen actief leren en kennismaken met...



AUTONOMIE

Toelichting factoren

Iets wat kinderen nodig hebben om te ontwikkelen is een stukje autonomie, door dit toe te passen vergroot dit de motivatie en plezier. Dit is dan ook de reden dat het stukje autonomie is meegenomen in de belangrijkste factoren.

Wat is autonomie dan precies? Autonomie betekent letterlijk dat kinderen zelf kunnen nadenken of beslissen over bepaalde onderwerpen. Geef kinderen de vrijheid om af en toe ook mee te beslissen in het proces, een activiteit of rol zelf te laten kiezen.

Een manier om autonomie aan het S.V. GIO project bij sport toe te voegen is het stukje reflectie aan het einde van de les, je kunt de feedback dan weer gebruiken en verwerken. Hierdoor krijgen de kinderen het gevoel gehoord te worden en weten ze dat wij ze serieus nemen. Daarbij leren ze reflecteren en complimenten geven naar zichzelf, de andere kinderen en de sportles.

Hoe gaat het eruit zien? Aan het einde van elke sportles verzamelen alle kinderen in de pannakooi. De sportdocent gaat de vragen een voor een langs in ongeveer 5 minuten. Hierbij staan er 4 vragen centraal, namelijk:

1. Hoe ging het vandaag?
2. Wat ging er goed?
3. Wat kan er beter volgende week?
4. Hoe vonden jullie de sportles vandaag? (inhoud)



Wij gaan autonomie creëren in de sportles door



HOW?

- Kinderen eigen regels laten bedenken.
- Een kind scheidsrechter laten zijn bij een eindpartij.
- De kinderen zelf een spel of opdracht laten kiezen.
- Vrijspelen op het moment dat er nog tijd over is.
- Reflectiemoment aan het einde van de sportles.

MOTIVATIEGERICHT KLIMAAT

Toelichting factoren

Om ontwikkeling bij kinderen te bewerkstelligen is het belangrijk dat je een motivatiegericht klimaat creëert. Het creëren van een motivatiegericht klimaat is een voorwaarde om op sociaal-emotioneel vlak te ontwikkelen, deze voorwaarde maakt de kans van slagen hierop groter.

In een motivatiegericht klimaat gaat het niet om presteren in vergelijking met anderen, maar juist om die persoonlijke ontwikkeling en het plezier. Niet een klimaat waar een docent alleen maar zit te pushen op het winnen en als ze verliezen een straf krijgen.

De sportbegeleider heeft hier dus een hele belangrijke rol in. Hier kom ik later in de handleiding nog even op terug.

Wij gaan een motivatiegericht klimaat creëren door nadruk te leggen op



HOW?

- Het focussen op het behalen van doelen (ontwikkeling).
- Bij sport- en spelactiviteiten niet te veel focussen op het winnen en verliezen, maar juist op de uitvoering.
- Het gebruiken van spelelementen.
- De sportbegeleider is 'one of the guys'

POSITIVE
VIBES

WENSEN ACHTERHALEN

Toelichting factoren

Vanuit mijn onderzoek kwam duidelijk naar voren dat het belangrijk is om als stichting ook in te spelen op de wensen van de kinderen en niet alleen in de behoeften te voorzien. Dit kwam ook duidelijk naar voren in de interviews met de experts. Uit mijn vooronderzoek kwam naar voren dat dit ooit wel eens gedaan was, maar dat dit verouderd was. Met het inspelen op de wensen verhoog je de positiviteit onder de doelgroep, daarnaast is het een van de voorwaarden om de kans van slagen te vergoten op de sociaal-emotionele ontwikkeling.

De wensen achterhalen blijft dus heel belangrijk, om te blijven voldoen aan hetgeen wat de doelgroep wil. Hierdoor creëren je een aanbod wat goed aansluit bij zowel de organisatie, klanten en medewerkers. Tijdens het afstuderen heb ik dit uitgebreid onderzocht, zie hier de resultaten van het achterhalen van de wensen en behoeften van de S.V. GIO kinderen. Daarna is dit toegepast in het vernieuwde programma.

Belangrijk is om sporten die de kinderen het leukst vinden vaker aan te bieden. Dit hoeft niet te betekenen dat als voetbal nu op een staat dat dit de volgende tranche weer op 1 staat. Hiervoor is er een mini-vragenlijst ontwikkeld die elke tranche gebruikt kan worden om de wensen te achterhalen, zodat het afgestemd kan worden op de doelgroep. De vragenlijst is in het stappenplan te downloaden of ga naar de bewerkbare pagina van de Google Forms.

Het stappenplan om de wensen van de kinderen te achterhalen elke tranche is als volgt.



HET STAPPENPLAN

1. Download de vragenlijst of gebruik de vragenlijst in Google Forms.
2. Laat de kinderen de vragenlijst invullen in de eerste sportles (in week 4) (niet tijdens de bokslessen)
3. Bekijk de resultaten uit de vragenlijst met een van de medewerkers.
4. De medewerkers verwerken de resultaten zo nodig in het programma (welke sporten moeten er meer aangeboden worden, nieuwe ideeën?)



DE SPORTBEGELEIDER

Toelichting factoren

De sportbegeleider is een heel belangrijk persoon in het georganiseerd en gestructureerd aanbieden van de sportactiviteiten, zonder een sportbegeleider gaat dat niet lukken. Een sportbegeleider is een rolmodel voor de kinderen, zorgt dat de kinderen plezier hebben, creëert een motivatiegericht klimaat, vind het niet erg om een keer mee te doen en geeft een boks of compliment, waardoor het zelfvertrouwen opbloeit.

Waarbij het gezegde geldt → "Als je niets geeft, krijg je niets terug"
- Expertinterviews

Om de kinderen optimaal te begeleiden als sportbegeleider zijn 4 kwaliteiten belangrijk, zodat de kinderen samen plezier ervaren en zich individueel ontwikkelen, namelijk:

1. **Structuur bieden**
 - o Zie uitwerking factor structuur
2. **Stimuleren**
 - o Met positieve aanmoediging en het geven van complimenten haal je het beste in een kind naar boven. Complimenten hebben een positieve werking op het zelfbeeld van kinderen, daarnaast zijn complimenten een boost voor een positieve relatie. Hierdoor creëer je direct een veilige en prettige sfeer en dit is goed voor het plezier en het zelfvertrouwen. Hierbij is belangrijk dat vooral de inzet beloond wordt en in mindere mate de uitkomst.
3. **Individueel aandacht geven**
 - o Als sportbegeleider is het belangrijk dat je niet alleen de kinderen in een groep aanspreekt of complimenteert, maar ook kinderen individueel de aandacht geeft, ze willen graag gezien en gewaardeerd worden. Focus je niet alleen op de kinderen die uitblinken of juist lastig zijn.
4. **Verantwoordelijkheid geven**
 - o Dit komt neer op het stukje autonomie creëren. Door kinderen na te laten denken over hun eigen ontwikkeling of andere randzaken zal dit effect hebben op de lange termijn. Hierbij is het belangrijk om open vragen te stellen.

Met deze 4 kwaliteiten help je kinderen met de basisbehoeften (autonomie, relatie en gevoel van competentie). Door het inzetten van deze kwaliteiten stimuleer je de intrinsieke motivatie om plezier te hebben tijdens het sporten bij de kinderen.

Op de volgende pagina is een profiel voor een potentiële stagiaire gemaakt. Hier staat beschreven welke competenties en kwaliteiten een stagiaire moet bezitten of moet willen ontwikkelen.

NEXT →

PROFIEL SPORTSTAGIAIRE

Welke student kan bij S.V. GIO Sport stage lopen?

Kenmerken Sport stagiaires:

- Je bent iemand op wie wij kunnen rekenen vanuit de organisatie. Je aanwezigheid is verplicht op de afgesproken dagen.
- Je hebt een sociaal en open houding richting de kinderen en de medewerkers.
- Je vindt het leuk om met kinderen uit groep 7 en 8 te werken en hebt affiniteit met sport als middel.
- Je anticipeert op ongewenst gedrag van de kinderen en spreekt de kinderen hier op aan, om zo een sociaal veilig en motivatiegericht klimaat te creëren waarin de kinderen zich kunnen ontwikkelen.
- Je beloont goed en sportief gedrag door bijvoorbeeld het geven van een compliment of een boks.
- Je enthousiasmeert en motiveert de kinderen tijdens de gehele sportles en vind het niet erg om mee te doen met de kinderen (wat je geeft, krijg je terug).
- Je bent proactief en zelfstandig. Je trekt wel op tijd aan de bel voor eventuele vragen mocht het nodig zijn.
- Je kan reflecteren op je eigen handelen en over de sportles in het intervisie moment
- Je kan met meerdere stakeholders goed samenwerken en communiceren.
- Je straalt zelfvertrouwen uit en vind het leuk om voor groepen te staan.
- Je komt in representatieve kleding (sportoutfit) en bent een rolmodel voor de kinderen.

Omschrijving:

De S.V.GIO Sportstagiaire is een sociaal, aanwezig en open persoon. Hij/zij vindt het leuk om met kinderen uit groep 7 en 8 te werken en heeft natuurlijk affiniteit met sport. Hij/ zij draait zijn hand niet om voor het voorbereiden en uitvoeren van sport- en spelactiviteiten bij S.V. GIO Sport. Jij bent degene die ervoor zorgt dat de kinderen zich in een veilige en motivatiegerichte omgeving kunnen ontwikkelen door middel van sport.

Je bent flexibel, en kan snel schakelen op het moment dat er iets aangepast moet worden. Je durft kinderen aan te spreken op het moment dat ze ongewenst gedrag vertonen, daarnaast kan je ook positief coachen, motiveren en complimenten geven als het goed gaat.

Je communicatievaardigheden zijn goed en je vindt het leuk om met andere medewerkers en stagiaires samen te werken en samen te sparren, waardoor je met zijn allen bepaalt welke les deze week centraal staat. Je neemt de vragenlijst af vanuit de handleiding om de wensen te achterhalen tijdens de eerste vrije sportles (les 4) en bespreekt de resultaten met alle stagiaires en je stagebegeleider.

Hij/zij houdt toezicht op het verantwoord gebruik van de materialen en middelen. Je kent de 5 gedragsregels van S.V. GIO en herinnert de kinderen aan de regels. Jij zorgt dat de kinderen ten alle tijden plezier hebben. Hij/ zij staat open voor reflectie op eigen handelen en kan aangeven tijdens de intervisie momenten hoe het sportonderdeel bij het S.V. GIO Sport project vandaag ging.

LESSENSCHEMA

Het S.V. GIO programma bestaat uit 18 weken. De kinderen komen een keer per week naar de Piekstraat om het programma te volgen. Per week staan er drie onderwerpen centraal, namelijk onderwijs, coaching en sport. Het lessenschema voor coaching en onderwijs was klaar, maar sport was nog leeg. Met mijn eindproduct is dat gevuld en heb je nu 3 onderdelen die als geheel gaan fungeren en het sportonderdeel structureel

aangeboden kan worden. Het lesprogramma van de sport is samengesteld aan de hand van mijn onderzoek, testfase en de factoren. Zie hieronder het visuele programma. De invulling van de clinic en spelvormen kan gedaan worden aan de hand van de leskaarten op de volgende pagina's.

| Wk | Datum | Coaching | Les | Sport |
|-------|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------|
| Wk 09 | Ma 1 - vr 5 mrt | Kennismakingsspel: Gedrag | Kennismakingsspel | |
| Wk 10 | Ma 8 - vr 12 mrt | Kennismakingsspel: Emoties | Intake gesprek | |
| Wk 11 | Ma 15 - vr 19 mrt | Tijdmachine | Intake toets | |
| Wk 12 | Ma 22 - vr 26 mrt | Toekomstbeeld + Spelerspaspoort | Rek: Procenten | |
| Wk 13 | Ma 29 mrt - vr 2 apr | Cirkel van invloed | Rek: Breuken | |
| Wk 14 | Ma 5 - vr 9 apr | Kwaliteiten | Begr. Lez: Verwijswoorden | |
| Wk 15 | Ma 12 - vr 16 apr | Zelfbeeld | Begr. Lez: Samenvatten (tjdlijn) | |
| Wk 16 | Ma 19 - vr 23 apr | Herhaling | Rek: Meten | |
| Wk 17 | Ma 26 - vr 30 apr | Obstakelspel | Begr. Lez: les 3 | |
| Wk 18 | Ma 3 - vr 7 mei | Meivakantie | Meivakantie | |
| Wk 19 | Ma 10 - vr 14 mei | Meivakantie | Meivakantie | |
| Wk 20 | Ma 17 - vr 21 mei | Gevoel - Emotiespel | Rek: Klokkijken | |
| Wk 21 | Ma 24 - 28 mei | over de streep | Begr. Lez: les 4 | |
| Wk 22 | Ma 31 mei - vr 4 jun | voor- en nadelen | Rek: Tabellen | |
| Wk 23 | Ma 7 jun - vr 11 jun | 5G schema | Begr. Lez: les 5 | |
| Wk 24 | Ma 14 jun - 18 jun | Stop-denk-doe + Ombuigen | Spelling: WW | |
| Wk 25 | Ma 21 jun - 25 jun | Herhaling | Spelling: VD | |
| Wk 26 | Ma 28 jun - 2 jul | Herhaling | Spelling: Klanken | |
| Wk 27 | Ma 5 jul - 9 jul | Eindceremonie | Eindceremonie | Eindceremonie |

| Week | Onderwijs | Coaching | Sport |
|------|-------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 0 | - | - | Kennismaken ruimte |
| 1 | Kennismakingsspel | Kennismakingsspel | Boksen |
| 2 | Intake gesprek | Kennismakingsspel | Boksen |
| 3 | Intake toets | Tijdmachine | Boksen |
| 4 | Rek: procenten | Toekomstbeeld + spelerspaspoort | Herhaling boksen + kennismaken ruimte |
| 5 | Rek: breuken | Cirkel van invloed | Boksexamen |
| 6 | Verwijswoorden | Kwaliteiten | S.V. GIO denk en doe spel |
| 7 | Samenvatten | Zelfbeeld | Clinic |
| 8 | Rek: meten | Herhaling | Spelvorm |
| 9 | Begr. lezen les 3 | Obstakelspel | Tafeltennis |
| 10 | Rek: klokkijken | Gevoel-emotiespel | Parcours Cirkel invloed |
| 11 | Begr. lezen les 4 | Over de streep | Clinic |
| 12 | Rek: tabellen | Voor- en nadelen | Spelvorm |
| 13 | Begr. lezen les 5 | 5G schema | Clinic |
| 14 | Spelling WW | Stop-denk-doe | Bootcamp |
| 15 | Spelling VD | Herhaling | Clinic |
| 16 | Spelling Klanken | Herhaling | Beweegquiz + trefbal |
| 17 | Herhaling | Herhaling | Clinic |
| 18 | Eindceremonie | Eindceremonie | Eindceremonie |

LESKAARTEN

Het lesprogramma voor sport is samengesteld aan de hand van mijn onderzoek en de resultaten uit de testfase. De keuze qua sport- en spelactiviteiten is gedaan aan de hand van de mogelijkheden in de GIO Zone, de resultaten uit de testfase en de resultaten uit deskresearch. Hieruit blijkt dat kinderen tegenwoordig niet alleen te weinig bewegen, maar ook te eenzijdig, terwijl voor de ontwikkeling van belang is om zoveel mogelijk sport- en spelvormen te ondernemen. Hierdoor is er in het lesprogramma plek gemaakt voor zowel sporten, spelvormen en bewegen leren concepten.

Ik heb geen tijd meer om een sportles voor te bereiden of ik heb geen idee wat ik moet doen is vanaf nu verleden tijd. De leskaarten zijn een uitwerking van een les en kunnen zo door iedereen gepakt worden om direct gegeven te worden.

Op de leskaarten staan een aantal onderwerpen beschreven, namelijk:

1. Het thema van vandaag (vrijspelen, Clinic, spelvorm of een onderwijs/ coaching gerelateerd spel).
2. De sport/ het spel en de techniek van vandaag.
3. Een lesuitleg met differentiatie en variatie mogelijkheden en de regels.
4. Op de tweede pagina komt de organisatie naar voren, met de materialen en de plattegrond.
5. Mocht de leskaart een clinic zijn? Dan zit er een derde pagina achter met een korte beschrijving per oefening.

Een model om te differentiëren is het BHU model. Hierbij is de B, de basisoefening, een oefening die voor iedereen uitvoerbaar is, bijvoorbeeld gooien vanaf 5 meter. De H is de herhalingsoefening, dezelfde oefening alleen dan aangepast in een iets makkelijkere vorm, bijvoorbeeld gooien vanaf 3 meter. De U is de uitbreidingsoefening. Dit is de oefening moeilijker maken, bijvoorbeeld gooien vanaf 10 meter.

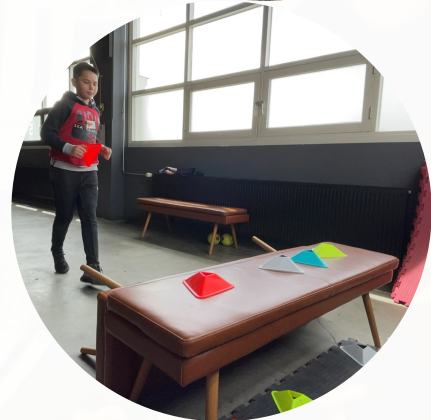
De leskaarten zijn verdeeld in kleuren, elke kleur heeft een bepaalde betekenis. Geel is de leskaart met de clinics, blauw is de leskaart met de spelvormen, groen is voor bewegend leren en rood zijn de overige leskaarten, zoals de kennismakingsles of de fietsles.

De clinics zullen bestaan uit een warming-up, 1 of 2 oefeningen en een eindpartij. Daarnaast zal bij elke spelles een muziekje op de achtergrond te horen zijn, muziek is namelijk een fantastische manier om de sfeer in de groep goed te houden.

INHOUD LESKAARTEN

Geel (clinics)

- Voetbal 1, dribbelen / techniek
- Voetbal 2, passen
- Basketbal 1, dribbelen / schieten
- Basketbal 2, Lay-up / schieten
- Hockey 1, drijven
- Hockey 2, passen / aannemen
- Volleybal, onderhandse en bovenhandse techniek (buiten)
- Handbal (buiten)
- Tafeltennis
- Bootcamp
- Boogschieten
- Jeu de Boules (buiten)



Blauw (spelvormen)

- Game wall
- Levend sjoelen
- Levend mastermind
- Levend boter, kaas en eieren
- Levend ganzenbord
- Trefbal



Groen (bewegend leren)

- S.V. GIO denk en doe spel
- S.V. GIO beweegquiz
- S.V. GIO teamwork spel



Rood (overige leskaarten)

- Kennismakingsles
- Fietsles

LESKAARTEN CLINIC



THEMA

Clinic vorm

VOETBAL

Dribbelen en techniek

LES UITLEG:

Vandaag een voetballes op de planning met als thema dribbelen en techniek. De les bestaat uit een warming-up, 2 oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up (5 min) - iedereen dribbelt door elkaar heen. De trainer geeft opdrachten.
- Oefening 1 (7 min) - het oefenen van de zijstap
- Oefening 2 (8 min) - het oefenen van de schaar
- Eindpartij (15 min) - partijvorm 1-1.
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

H = Eerst lopend oefenen

B = Op gemiddeld tempo de oefening uitvoeren

U = Hoger tempo, dubbelde schaar of zijstap

Spelregels:

- Bal laag houden
- Alleen aan je eigen bal zitten
- Niet te wild schieten
- Geen handen
- Niet te veel fysiek contact



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, OMGAAN MET ELKAAR

ORGANISATIE

Materialen:

- Ballen
- De voetbalkooi
- Pionnen

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, OMGAAN MET ELKAAR

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (5 minuten)

Iedereen dribbelt door elkaar heen. Zonder elkaar te raken of hun bal kwijt te raken. De trainer geeft opdrachten zoals:
Bal tussen benen tikken, tippelen op de bal, bal slepen links en rechts.

Oefening 1: (7 minuten)

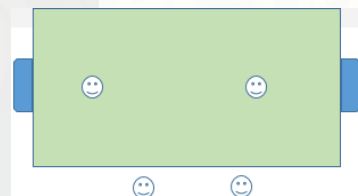
De zijstap - Stap met het dribbelbeen, ver en snel, langs de bal -
Neem de bal met de buitenkant andere been mee de andere kant op - Snel weg van de tegenstander

Oefening 2: (8 minuten)

De schaar - Je dribbelt richting de tegenstander en doet net alsof je de bal met de buitenkant van je linker of rechter voet meeneemt. Dit doe je echter niet maar je zet je linker of rechervoet namelijk over de bal om vervolgens de bal met de buitenkant van de andere voet mee te nemen.

Eindpartij: (15 minuten)

Partijvorm 1 tegen1. De winnaar blijft staan en de verliezer wisselt met iemand buiten de kooi. Als de winnaar meer dan 3x heeft gewonnen wisselt de winnaar ook een keer. Tijdens dit partijvormpje worden de andere voetbalregels aangehouden.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, OMGAAN MET ELKAAR

THEMA

Clinic vorm

VOETBAL

Passen

LES UITLEG:

Vandaag een voetbal les op de planning met als thema de passing. De les bestaat uit een warming-up, 1 oefening en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up (10 min) - het nummerspel
- Oefening 1 (10 min) - het mikken tussen 2 pionnen
- Eindpartij (15 min) - partijvorm 1-1.
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

BHU is per oefening toegepast, zie toelichting oefeningen.

Spelregels:

- Bal laag houden
- Alleen aan je eigen bal zitten
- Niet te wild schieten
- Geen handen
- Niet te veel fysiek contact



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, OMGAAN MET ELKAAR

ORGANISATIE

Materialen:

- Ballen
- De voetbalkooi
- Pionnen

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, OMGAAN MET ELKAAR

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (10 minuten)

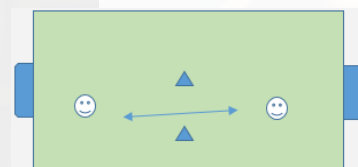
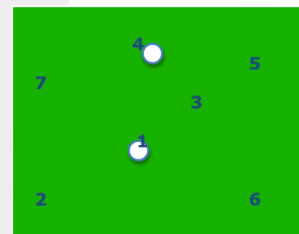
Iedereen krijgt een nummer (1,2,3,4...). vervolgens speelt de nummer 1 de bal naar 2, 2 speelt de bal naar 3, 3 weer naar 4 enzovoort... de laatste speelt de bal weer naar een. Dit doen we eerst stilstaand. Vervolgens rent iedereen door elkaar en als het goed gaat met 2 ballen.

Oefening 1: (10 minuten)

Met tweetallen. Je speelt de bal met de binnenkant van de voet naar je maatje aan de overkant. Maar de bal moet tussen de twee pionnen door. Als dat goed gaat mag je de pionnen dichterbij elkaar zetten. Gaat het niet goed zet je ze verder uit elkaar.

Eindpartij: (15 minuten)

2 vs 2. Je mag pas scoren als tweetal als je de bal minimaal 2x heeft overgepast naar elkaar. Tijdens dit partijvormpje worden de andere voetbalregels aangehouden.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, OMGAAN MET ELKAAR

THEMA

Clinic vorm

BASKETBAL

Dribbelen

LES UITLEG:

Vandaag staat er een basketballes op de planning met als thema het dribbelen. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up - rijtjes warming-up (5 min)
- Oefening 1 – Dribbelen door het vak (7 min)
- Oefening 2 – dribbelestafette. Steen, papier, schaar (8 min)
- Eindpartij – afsluitende partij (15 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

H = Lager tempo

B = Gemiddeld tempo

U = Hoog tempo

Spelregels:

- De bal mag je niet uit de tegenstander zijn handen slaan
- Basketbal is geen contactsport
- Je mag niet lopen met de bal, alleen maar dribbelen
- Scoren doe je door in de basket te schieten
- Ramen dicht



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

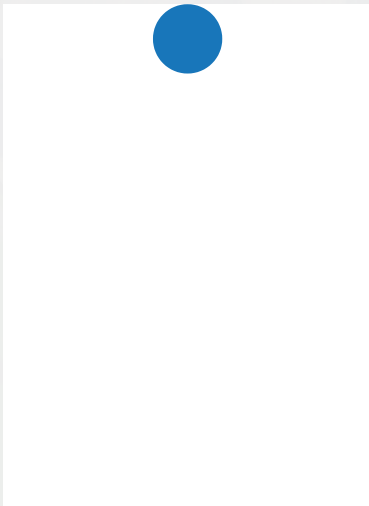
PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

ORGANISATIE

Materialen:

- Basketbal
- Lintjes/ hesjes
- Pionnen

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (5 minuten)

Een rijtjes warming-up. Zorg voor een korte en leuke warming-up. Doe gezellig mee en motiveer ze.

- Hakken billen
- Knieheffen
- Zijwaartse kruispas

Oefening 1: (7 minuten)

Alle kinderen dribbelen in een vak door elkaar. Waarbij ze niet mogen botsen. Als dat goed gaat, dan je kan 1 leerling zonder bal in het veld zetten en zeggen dat degene de bal moet onderscheppen bij anderen. Als jouw bal is onderschept dan ga je proberen zelf de bal weer te onderscheppen.

Oefening 2: (8 minuten)

Maak in het veld een U-vorm van pionnetjes waar je slalomend door heen kan met de basketbal. Maak 2 teams en laat ze beginnen bij de 2 startpunten. Ze gaan dribbelend om de pionnetjes heen. Op het moment dat ze elkaar tegen komen doen ze steen-papier-schaar, wie wint gaat door wie verliest gaat terug naar de start. De volgende van het team die verliest gaat zo snel mogelijk dribbelen en komt de tegenstander tegen en die doen ook steen papier schaar, enzovoort.

Eindpartij: (15 minuten)

Speel een 1 tegen 1 wedstrijdje van 1 minuut per potje en draai gelijk door.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

THEMA

Clinic vorm

BASKETBAL

Lay-up en schieten

LES UITLEG:

Vandaag staat er een basketbal les op de planning met als thema de lay-up en schieten. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up - Tienbal (10 min)
- Oefening 1 – Lay-up zonder bal oefenen (5 min)
- Oefening 2 – Lay-up met bal oefenen (10 min)
- Eindpartij – afsluitende partij 2 vs 2 (10 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

H = Lager tempo

B = Gemiddeld tempo

U = Hoog tempo

Spelregels:

- De bal mag je niet uit de tegenstander zijn handen slaan
- Basketbal is geen contactsport
- Je mag niet lopen met de bal, alleen maar dribbelen
- Scoren doe je door in de basket te schieten
- Ramen dicht



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

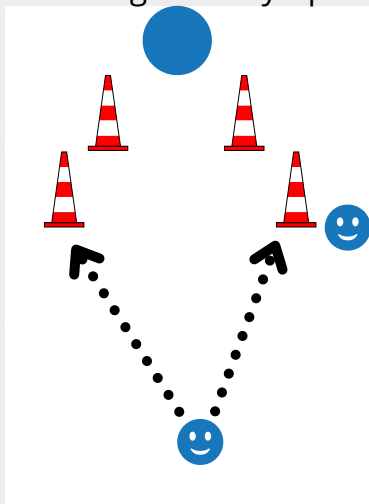
ORGANISATIE

Materialen:

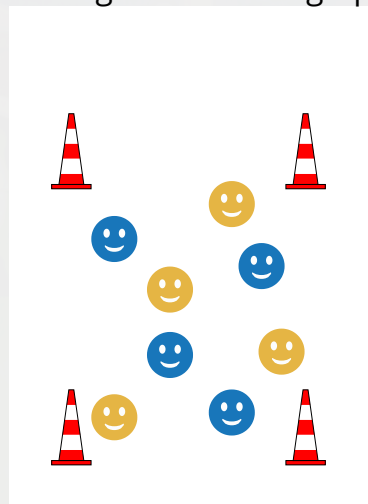
- Basketbal
- Lintjes/ hesjes
- Pionnen

Plattegrond:

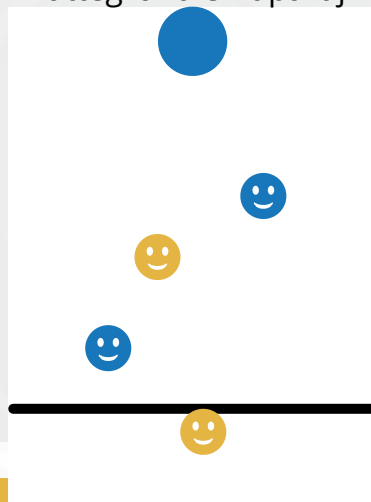
Plattegrond Lay-up



Plattegrond warming-up



Plattegrond eindpartij



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (5 minuten)

Vandaag gebruiken wij in de warming-up tienbal. De groep wordt in tweeën gesplitst. Team 1 probeert 10 keer naar elkaar over te spelen zonder dat de basketbal afgepakt wordt. De kinderen mogen niet lopen met de bal en de bal mag niet uit de handen geslagen worden. Als het andere team de bal onderschept mogen zij verder. Als ze 10 keer over hebben gespeeld krijgen ze een punt. Je kan differentiëren door er 5 keer overspelen van te maken of 15 keer mocht 10 keer te makkelijk zijn.

Oefening 1: (5 minuten)

Gebruik uitleg van oefening 2 maar dan zonder bal.

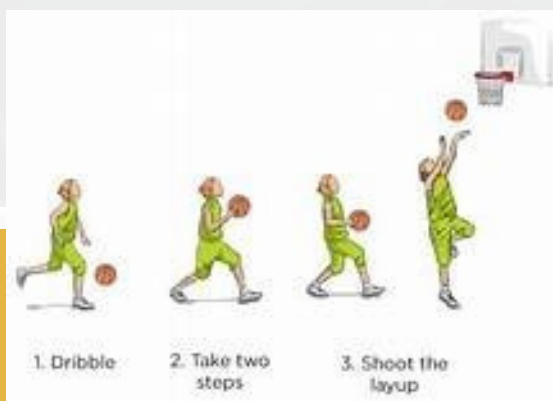
Oefening 2: (10 minuten)

Rechtshandig: dribbelen met de rechterhand. Stap met je rechtervoet naar de basket toe en zet af met je linkervoet. Dus recht links en spring. Breng je rechterbeen en rechterarm omhoog en score!

Linkshandig: dribbelen met je linkerhand. Stap met je linkervoet naar de basket toe en zet af met je rechtervoet. Dus links rechts en spring. Breng je linkerbeen en rechterarm omhoog en score!

Eindpartij: (10 minuten)

1 tegen 1 of 2 tegen 2 (ligt aan het aantal kinderen) en zorg dat ze de lay-up toepassen om 2 punten te krijgen. Wissel om de 1 minuut. Ze kunnen scoren door eerst recht van aanval te halen achter de lijn.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

THEMA

Clinic vorm

HOCKEY

Drijven

LES UITLEG:

Vandaag staat er een hockey les op de planning met als thema het drijven. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up - rijtjes warming-up (5 min)
- Oefening 1 – drijven in drietallen of viertallen (5 min)
- Oefening 2 – straatje drijven (10 min)
- Eindpartij – afsluitende partij 2 vs 2 (10 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

H = Lager tempo

B = Gemiddeld tempo

U = Hoog tempo

Spelregels:

- Bolle kant van de stick mag niet gebruikt worden
- Stick laag houden
- Grip: Linkerhand boven rechterhand onder bij de stick
- De bal pushen in plaats van slaan



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR,
COMMUNICATIE

ORGANISATIE

Materialen:

- Hockeysticks en ballen
- Pionnen
- Hesjes

Plattegrond: (hockeyen in de pannakooi)



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR, COMMUNICATIE

TOELICHTING OEFENINGEN

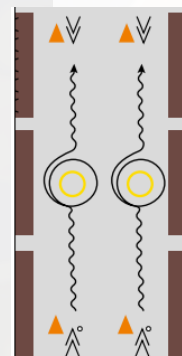
Warming-up: (5 minuten)

Een rijtjes warming-up. Zorg voor een korte en leuke warming-up. Doe gezellig mee en motiveer ze.

- Hakken billen
- Knieheffen
- Zijwaartse kruispas

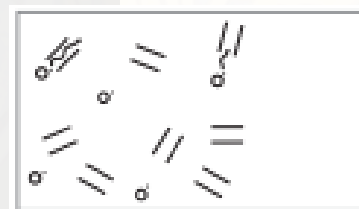
Oefening 1: (5 minuten)

Deze oefening is in drietallen of viertallen. Loop met de bal aan de stick (drijven) naar de hoepel. Drijf om de hoepel heen en loop door naar de overkant, leg daar de bal stil bij de pylon.



Oefening 2: (10 minuten)

In een vak allemaal poortjes neerleggen. De kinderen moeten zo snel mogelijk door alle poortjes drijven. Eerst even zonder tijd, zodat de kinderen het kunnen. Daarna een spelement toevoegen en de tijd bijhouden, hoe vaak kunnen de kinderen in 1 minuut door de poortjes, zonder te botsen.



Eindpartij: (15 minuten)

De eindpartij bestaat vandaag vandaag uit 2 vs 2. De partijtjes duren 1,5 minuut en daarna draaien wij door, zodat iedereen lekker veel aan het hockeyen toe komt, score je door te drijven? Dan krijg je 2 punten erbij.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR, COMMUNICATIE

THEMA

Clinic vorm

HOCKEY

Passen / aannemen

LES UITLEG:

Vandaag staat er een hockeyles op de planning met als thema het passen en aannemen. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & warming-up (5 min)
- Oefening 1 – het driehoekje (5 min)
- Oefening 2 – lummelen (10 min)
- Eindpartij – afsluitende partij 2 vs 2 (10 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

H = Lager tempo

B = Gemiddeld tempo

U = Hoog tempo

Spelregels:

- Bolle kant van de stick mag niet gebruikt worden
- Stick laag houden
- Grip: Linkerhand boven rechterhand onder bij de stick
- De bal pushen in plaats van slaan



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR, COMMUNICATIE

ORGANISATIE

Materialen:

- Basketbal
- Lintjes/ hesjes
- Pionnen

Plattegrond: (hockeyen in de pannakooi)



S.V. GIO

Clinic vorm

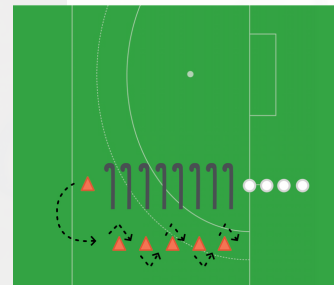
Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR, COMMUNICATIE

TOELICHTING OEFENINGEN

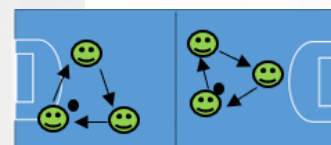
Warming-up: (5 minuten)

De warming-up bestaat vandaag uit een aantal sticks op de grond en wat pionnen. De kinderen moeten met hoge knieën over de sticks, ze mogen de sticks niet raken. Daarna gaan ze slalommen terug naar het beginpunt. Als ze het een aantal keer gedaan hebben, dan kan je er een wedstrijdje van maken. Hoeveel keer kan het team samen in 1 minuut het parcours afleggen?



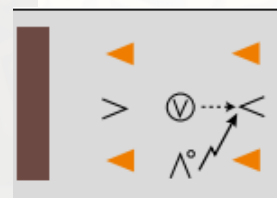
Oefening 1: (5 minuten)

In het driekhoekje werken kinderen in een drietal. Deze oefening is niet in de pannakooi, maar gewoon in de GIO Zone. Ze spelen de bal naar hun maatje en die speelt hem weer door aan een van de anderen en die speelt hem weer door naar jou. Gaat dit goed? Dan kan je erbij zeggen als je gespeeld hebt dat je van plek moet veranderen.



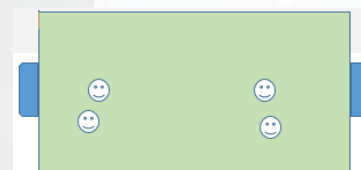
Oefening 2: (10 minuten)

De overspelers proberen de bal naar elkaar over te spelen. De lummel probeert de bal te onderscheppen. De lummel blijft 1 minuut in het midden en onthoudt hoe vaak hij / zij de bal heeft onderscheept. Wie onderscheept de meeste ballen in een minuut?



Eindpartij: (10 minuten)

De eindpartij bestaat vandaag vandaag uit 2 vs 2. De partijtjes duren 1,5 minuut en daarna draaien wij door, zodat iedereen lekker veel aan het hockeyen toe komt.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR, COMMUNICATIE

THEMA

Clinic vorm

VOLLEYBAL (BUITENLES)

Onderhandse en bovenhandse techniek

LES UITLEG:

Vandaag staat er een volleybal les op de planning, waarbij de kinderen kennismaken met de sport volleybal. De les zal buiten plaatsvinden. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up (5 min)
- Oefening 1 – overspelen over het net in een tweetal (10 min)
- Oefening 2 – challenge overspelen met het hele team (5 min)
- Eindpartij – afsluitende partij (12 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (3 min)

Differentiatie:

H = De bal vangen en gooien over het net

B = Spelen door de onderhandse over bovenhandse techniek

U = Afstand groter maken tot het net

Spelregels:

- Bal is uit als iemand hem buiten de lijnen slaat, dit betekent een punt voor het andere team.
- Sla je de bal binnen de lijnen in de ander zijn speelveld heeft dat team een punt.
- Serveren alleen onderhands of gooien
- Heb je een punt gescoord, dan mag dat team opnieuw serveren.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

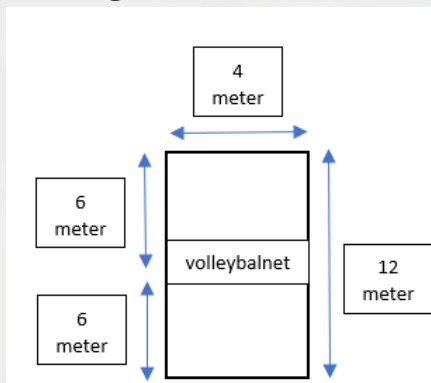
PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN,

ORGANISATIE

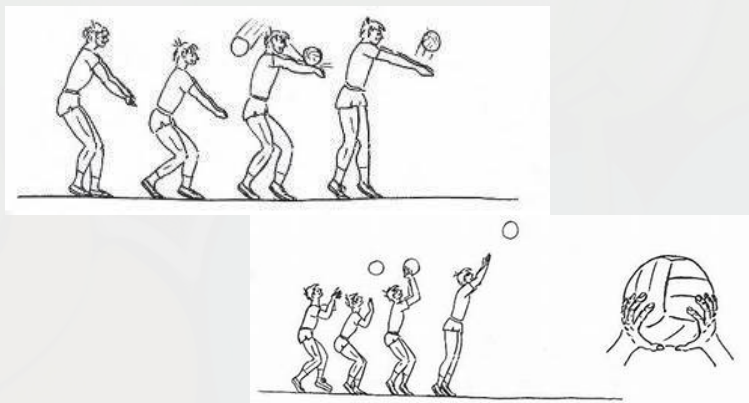
Materialen:

- Volleybalnet
- Volleyballen
- Pionnen

Plattegrond:



Voorbeelden technieken:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (5 minuten)

Kinderen maken een tweetal en gaan tegenover elkaar staan achter de achterlijn. In het midden onder het volleybalnet ligt voor elk tweetal een bal. De begeleider noemt een nummer, aan dat nummer zit een warming-up opdracht gekoppeld die de kinderen op de plaats moeten uitvoeren. Wanneer de begeleider het woordje bal noemt, moeten de kinderen zo snel mogelijk rennen naar de bal, degene die als eerste de bal heeft krijgt een punt. Hoeveel punten heeft iedereen?

1. Rennen op de plaats (zo snel mogelijk)
2. Jumping Jacks
3. Grond aantikken en dan weer omhoog komen
4. Hoog springen.

Oefening 1: (10 minuten)

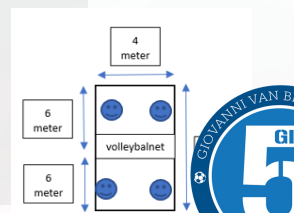
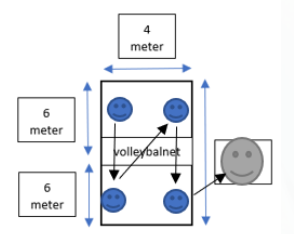
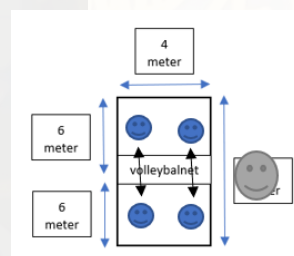
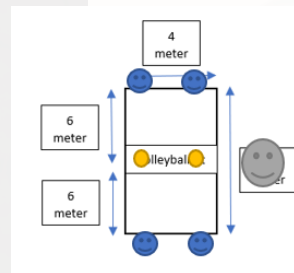
Deze oefening is in een tweetal. Een kind staat aan de ene kant van het net het andere kind aan de andere kant. Als eerste krijgen alle kinderen een bal en mogen ze zelf even ervaren hoe de bovenhandse en onderhandse techniek werkt. Daarna schakel je over in tweetal en gaan ze over het net naar elkaar overspelen d.m.v. de onderhandse of bovenhandse techniek. Voor een aantal kinderen kan dit wat moeilijk zijn, waardoor de oefening makkelijker gemaakt kan worden door te zeggen dat kinderen de bal mogen vangen of de afstand kleiner maken i.p.v. in een keer doorspelen. Hoe vaak kunnen de kinderen in een tweetal de bal overspelen?

Oefening 2: (5 minuten)

Deze oefening is met alle kinderen. Het is een challenge, waarbij de kinderen zo snel mogelijk de bal bij de juf of meester moeten krijgen door hem over het net naar elkaar te spelen. Hoelang doen de kinderen daarover en welke groepje is het snelst? Mochten er kinderen bij zitten die het lastig vinden om in een keer over te spelen, dan mogen de kinderen hem vangen en dan doorspelen.

Eindpartij: (12 minuten)

We sluiten af met een partijvorm, waarbij wij 2 tegen 2, 3 tegen 3 etc. spelen. Bij een oneven aantal doet de juf of meester mee bij het andere team of een kind wacht even buiten het veld en wisselt met een ander kind uit het veld als er een punt is gescoord.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN

THEMA

Clinic vorm

HANDBAL (BUITENLES)

Vangen / werpen / doel schieten

LES UITLEG:

Vandaag staat er een handbal les op de planning, waarbij de kinderen kennismaken met de sport handbal. De les zal buiten plaatsvinden. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up (5 min)
- Oefening 1 – werpen en vangen in 2tallen of 3tallen (10 min)
- Oefening 2 – op doel schieten (5 min)
- Eindpartij – afsluitende partij (15 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Differentiatie:

H = de vormen statisch uitvoeren

B = oefeningen uitvoeren, zoals in de toelichting

U = met een kleinere bal oefeningen doen

Spelregels:

- Je mag 3 stappen lopen met de bal
- Je mag niet in de cirkel staan
- Je moet samenwerken door te scoren



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

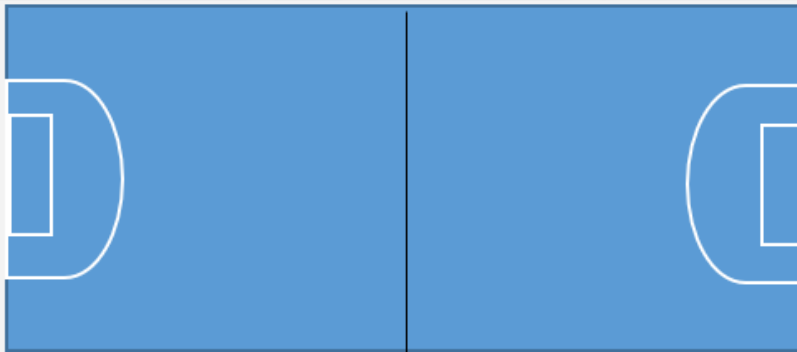
PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

ORGANISATIE

Materialen:

- 2 doeltjes
- Hesjes
- Handballen
- Pionnen

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (5 minuten)

De kinderen krijgen allemaal een bal en bewegen door elkaar zonder te botsen, tussen elke stap stuiten ze de bal op de grond. De docent noemt een nummer en die oefening doen de kinderen en dan lopen ze weer verder in het vak.

1. Grond aantikken
2. In de lucht springen
3. Rechterarm zwaaien
4. Linkerarm zwaaien
5. Hinkelen linkerbeen
6. Hinkelen rechterbeen

Oefening 1: (10 minuten)

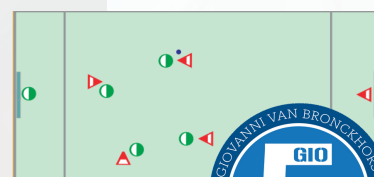
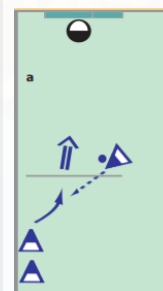
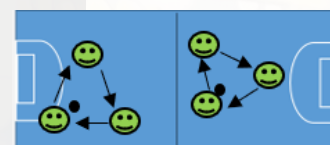
De eerste oefening is in 2tallen of 3tallen de bal overgooien. Om het even onder de knie te krijgen mogen ze het eerst statisch doen. Gaat dat goed? Dan mag het bewegend gedaan worden, heb je de bal gespeeld dan loop je weer door. Hoe vaak kunnen jullie overgooien zonder dat de bal valt? U = met een kleinere bal (tennisbal), H = overgooien zonder te bewegen

Oefening 2: (5 minuten)

Bij deze oefening staat het scoren centraal. Een kind gaat keepen, 1 kind staat op de rand van de cirkel en de rest van de kinderen staan op de middenlijn. Het kind op de rand van de cirkel gooit de bal net buiten de cirkel en het kind van de middenlijn komt inlopen, vangt de bal en scoort. Degene die keepert haalt de bal en sluit achteraan, het kind bij de cirkel wordt keeper en het kind dat van de middenlijn komt gaat bij de cirkel staan.

Eindpartij: (12 minuten)

We sluiten af met een partijvorm, waarbij wij 2 tegen 2, 3 tegen 3 etc. spelen. Bij een oneven aantal doet de juf of meester mee bij het andere team of een kind wacht even buiten het veld en wisselt met een ander kind uit het veld als er een punt is gescoord. De regels zijn al toegelicht op de vorige pagina.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, SAMENWERKEN, OMGAAN MET ELKAAR

THEMA

Clinic vorm

TAFELTENNIS

Basisvaardigheden tafeltennis

LES UITLEG:

Vandaag staat er een tafeltennis les op de planning, waarbij de kinderen kennismaken met de sport tafeltennis. De les bestaat uit een warming-up, twee oefeningen en een eindpartij.

- Introductie & Warming-up (5 min)
- Oefening 1 - oefenen met serveren (5 min)
- Oefening 2 – krantenmikken (10 min)
- Eindpartij – afsluitende partij (15 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Spelregels:

- Bal laag houden
- Niet door de hele zaal slaan, alleen op de tafel.
- Alleen je eigen balletje slaan.
- Niet op de tafels slaan.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, CONCENTRATIEVERMOGEN

ORGANISATIE

Materialen:

- Tafels
- Batjes
- Balletjes
- Kranten

Opstelling:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, CONCENTRATIEVERMOGEN

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: (5 minuten)

Iedereen krijgt een eigen batje en balletje. Ze gaan hooghouden. Eerst op de plaats daarna lopend door elkaar heen. Gaat het goed mogen ze rennen. Gaat het niet goed laat je ze op hun plaats hooghouden.

Oefening 1: (5 minuten)

Wij gebruiken de normale tafels als tennistafel, zodat iedereen tegelijk bezig is. Bij deze oefening gaan wij oefenen met het serveren. Twee personen per tafel. Een gaat achter elkaar 5 balletjes serveren en aan de andere kant worden de balletjes opgevangen door zijn of haar maatje. Dit wissel je om en om net zolang totdat de sportbegeleider zegt dat het tijd is.

Oefening 2: (10 minuten)

Er ligt een krant op de andere tafelhelft. De kinderen mikken op de krant uit de hand, na een stuit of in de vorm van een service. Wanneer je de krant 2x achter elkaar hebt geraakt moet je hem dubbelvouwen en begin je opnieuw. Eventueel met een speler en ballenraper. Na x aantal ballen dan wisselen van rol. Wie heeft aan het einde van de oefening de kleinste krant?

Eindpartij: (12 minuten)

1 vs 1 op de eigen tafeltennistafel of normale tafel. Wie heeft als eerste 3 punten behaald? De verliezer schuift door naar een andere tafel. Degene die wint blijft staan.

Tijd over?

Rond de tafel is een klein spelelement, waar je afvalt op het moment dat het balletje niet de tafel raakt of als je te laat bent. Wie is de tafeltennis koning of koningin?



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, CONCENTRATIEVERMOGEN

THEMA

Clinic vorm

BOOTCAMP

Het trainen van je doorzettingsvermogen

LES UITLEG:

Vandaag staat er een bootcamp les op de planning, waarbij de kinderen kennismaken met bootcamp. De les bestaat uit een warming-up, wat oefeningen en samenwerkingsoefeningen.

- Introductie & Warming-up - tikspel (10 min)
- Oefeningen (15 min)
- Samenwerkingsoefeningen (10 min)
- Reflectiemoment & afsluiting (5 min)

Spelregels:

- Zo veel mogelijk plezier hebben
- Oefeningen goed uitvoeren
- Doelen halen per oefening met elkaar
- Sportbegeleider doet ten alle tijden mee



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., SAMENWERKEN, DOORZETTINGSVERMOGEN

ORGANISATIE

Materialen:

- Muziekbox
- Matjes
- Dobbelstenen met 20



Opstelling:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., SAMENWERKEN, DOORZETTINGSVERMOGEN

TOELICHTING OEFENINGEN

Warming-up: 10 minuten (tikspel)

Onderwater tikkertje. De bedoeling van het tikspel is dat de tikkers alle lopers gaan tikken. Als een loper is getikt moet deze met zijn/haar benen uit elkaar op de plek blijven staan waar hij/zij getikt is. Een loper kan weer vrijkomen als een andere loper via de achterkant door zijn/haar benen gaat. Tijdens deze bevrijdingsactie kunnen beide lopers gewoon getikt worden.

Oefeningen: (15 minuten)

Het aantal herhalingen voor de oefeningen wordt bepaald door te dobbelen met 1 20 dobbelsteen of 2 dobbelstenen met 6. Een iemand van de groep komt steeds naar voren om te dobbelen, telt samen met de groep en voert de oefening voor de groep uit.

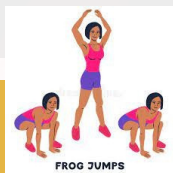
Squats, knie en hup, jumping jacks, vooruit stoten, vooruit schoppen, opdrukken, springtouwen, lunches, planken, sit ups.



Samenwerkingsoefeningen: (10 minuten)

Deze 3 oefeningen afwerken in een circuit estafette. Waarbij de kinderen elke oefening 2 keer uitvoeren. De dobbelsteen bepaalt weer hoe vaak de oefening uitgevoerd moet worden.

Kruiwagenrace (aantal ogen heen en weer in de GIO Zone of 7 meter), kikkersprongen (het aantal ogen kikkersprongen maken als team) & Squat hold (Aantal ogen x 2 is het aantal seconden)



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET..., WINNEN EN VERLIEZEN, CONCENTRATIEVERMOGEN

THEMA

Clinic vorm

BOOGSCHieten (BINNEN)

Kennismaken met boogschieten

LES UITLEG:

De kinderen gaan staan (zie volgende pagina hoe) achter de schietlijn. Schieten 2 pijlen achter elkaar en tellen dan hun punten bij elkaar op en gaan op teken van de sportbegeleider de pijlen halen. Hoeveel punten haal jij in totaal 5 beurten? Variatie om eventueel in teams te gaan werken.

Differentiatie:

H = schieten vanaf 4 meter afstand van het doel

B = Schieten vanaf 6 meter afstand van het doel

U = schieten vanaf 8 meter afstand van het doel

Spelregels:

- Maak een schiet- en wachtlijn (2 meter uit elkaar)
- Niemand in het schietgebied als er mensen aan het schieten zijn
- Boog met en zonder pijl alleen uittrekken richting doel, dus nooit naar iemand toe! De boog nooit uittrekken en loslaten zonder een pijl!
- Pijlen pas halen als ze op zijn en op een teken van de sportbegeleider



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, MIKKEN EN RAKEN, CONCENTRATIE, COÖRDINATIE, DISCIPLINE,

ORGANISATIE

Materialen:

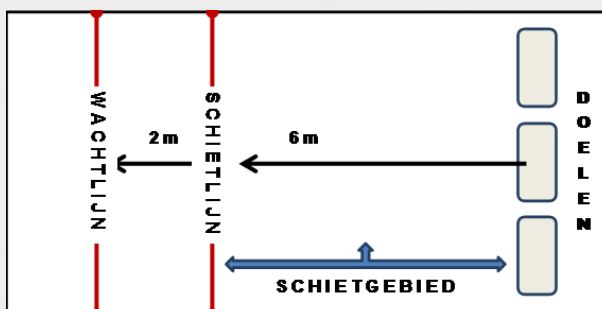
- Bogen
- Pijlen
- Doelen
- Plakband of pionnen om een schiet- en wachtlijn te maken.

Hoe moeten de kinderen staan?

Ga tegenover het te raken doel staan, draai een kwartslag, zodat je met je met 1 schouder naar het doel staat. Voeten staan op schouderbreedte en wijzen naar voren (en dus niet naar het te raken doel). Ben je rechts dan staat je linkerbeen voor en wijst je linkerschouder naar het doel. Je zet de pijl vast in de boog door de achterkant tussen de 2 zilveren ringetjes op de pees (draad) te klemmen. De boog hou je in dit voorbeeld met je linkerhand vast en je strekt je linkerarm volledig op schouderhoogte. Je trekt de pees met je rechterhand naar de buitenste hoek van je rechteroog en je kijkt over de pijl om te kunnen mikken. Zorg dat de elleboog van de rechterarm op dezelfde hoogte is als de rechterhand.



Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, MIKKEN EN RAKEN, CONCENTRATIE, COÖRDINATIE, DISCIPLINE

THEMA

Clinic vorm

JEU DE BOULES (BUITEN)

Jeu de Boules wedstrijd

LES UITLEG:

Jeu de Boules spelen we op het met steentjes beklede steigertje in de binnentuin. Het speelveld is tussen de bankjes met de rug naar het water. Met de voet wordt een cirkel getrokken, waaruit de spelers moeten gooien.





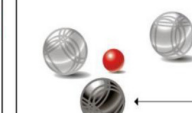


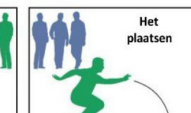




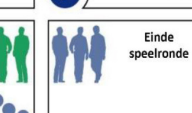


Differentiatie:

H = but (kleine balletje) op 6 meter van de cirkel (start)

B = but (klein balletje) op 8 meter van de cirkel (start)

U = but (klein balletje) op 10 meter van de cirkel (start)

Spelregels:

| | | | |
|---|---|--|--|
| Pétanque  wordt gespeeld met metalen ballen (boules), een but en vanuit een cirkel op de grond. 1 | Men speelt Triplette 3 tegen 3 (2 boules p.p.)  Doublette 2 tegen 2 (3 boules p.p.)  Tête-à-tête 1 tegen 1 (3 boules p.p.)  2 | Doel van het spel  Trachten de boule dichterbij het but te plaatsen dan de tegenstander. 3 | Het werpen  Een speler van equipie A positioneert een cirkel en werpt het but tussen 6 en 10 meter uit. Hij/zij of een medespeler speelt de eerste boule. 4 |
|  Daarna speelt een speler van equipie B. 5 | Het plaatsen  Een speler van equipie B probeert een boule dichterbij het but te krijgen dan die van equipie A. 6 | Het schieten  Daarna moet equipie A zolang spelen tot een boule dichterbij het but ligt dan equipie B of tot equipie A geen boules meer heeft. 7 | Indien men slaagt  dan moet een speler van de andere equipie opnieuw spelen. 8 |
| Indien men niet slaagt  dan moet die equipie zolang spelen tot een boule dichterbij het but ligt of geen boules meer heeft. 9 |  Indien een equipie geen boules meer heeft speelt het andere zijn resterende boules. 10 | Einde speelronde  Een equipie heeft zoveel punten als boules die dichterbij het but liggen dan die van de andere equipie. 11 | Einde spel (bijvoorbeeld 13-7)  Na het einde van de speelronde werpt de winnende equipie opnieuw het but uit. De equipie die uiteindelijk als eerste 13 punten behaalt is winnaar.  12 |



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

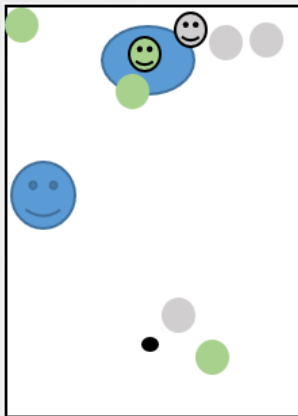
PLEZIER, SAMENWERKEN, OMGAAN WINNEN EN VERLIES, KENNISMAKEN MET...

ORGANISATIE

Materialen:

- 2 setjes Jeu de Boules
- Wisbordje met stift (of pen en papier) om score bij te houden
- Meetlint/ lange liniaal

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, OMGAAN WINNEN EN VERLIES, KENNISMAKEN MET...

LESKAARTEN SPELVORM



THEMA

spelvorm

GAME WALL

Bewegend leren

LES UITLEG:

De Game Wall is een spelletjes wand in de GIO Zone. Je kan de Game Wall aanzetten met de afstandsbediening in het mandje op het aanrecht. Op de Game Wall zitten allemaal verschillende spellen, van air hockey tot darts.

Start een spel, gooi de bal tegen de muur en spelen maar. Heel veel kinderen vinden de Game Wall erg leuk. Op de volgende pagina's staan een aantal spellen kort uitgelegd die de kinderen erg leuk vonden.

Spelregels:

- Vanachter de rode lijn gooien
- Als ze een ander spel willen spelen, dan moeten ze het vragen
- Samenwerken is belangrijk bij veel spellen
- De bal alleen tegen de muur gooien.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, BEWEGEND LEREN

ORGANISATIE

Materialen:

- Handballen
- Afstandbediening Game Wall

Plattegrond:



TOELICHTING SPELLEN

Ø Air hockey

1 tegen 1. Er kan gescoord worden door de bal op de puk te gooien zodat deze zich verplaatst.

Ø Black squash

Er komen verschillende blokken in beeld. Het is de bedoeling is dat je zo snel mogelijk de blokken kapot maakt, zodat je naar een ander level kan gaan. Het gaat op tijd. Geef de kinderen de tip mee om vanuit de juiste houding te gooien: rechts à linkerbeen voor, links à rechterbeen voor.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, BEWEGEND LEREN

TOELICHTING SPELLEN

Ø Bommen

In beeld verschijnen bommen die je zo snel mogelijk moet raken. Ben je te laat, dan ontploft de bom en ben je een leven kwijt (deze staan onderaan als hartjes aangegeven).

Ø Darts

1 tegen 1. Spelers moeten punten verzamelen (hoeveelheid staat rechts onderin) door middel van de bal op het dartbord te gooien.

Ø Idool rush

1 tegen 1 spel, ieder heeft zijn eigen kant. De bedoeling is dat je zo snel mogelijk al je stenen kapot gooit. Als je een gouden steen in de vorm van een gezicht ziet, moet die zo snel mogelijk de grond aanraken. Dan ben jij de winnaar. (aan de zijkant wordt een kleur in de vorm van een vlammetje aangegeven. Als je op die kleur steen gooit krijg je extra punten)

Ø Invaders

De kinderen moeten zo snel mogelijk de monsters met de bal kapot gooien. De bedoeling is dat de kinderen samenwerken en dus niet dat alle ballen in één keer worden gegooid. De kinderen moeten met elkaar overleggen zodat duidelijk is wie wanneer gooit.

Ø Monster match

Op heel de muur komen poppetjes. Je moet deze zoveel mogelijk bij elkaar wegspelen. Het spel gaat op tijd. Wanneer je op een klokje gooit, krijg je extra tijd erbij. Op de achtergrond staat een woord. Als je op die poppetjes gooit krijg je extra punten.

Ø Math mission

Dit is een rekenspel dat je met 2 spelers speelt, ieder aan een kant. Als je op het goede antwoord gooit, gaat je ruimteschip een stukje de ruimte in. Wie het eerst boven is, heeft gewonnen. Let op: er zitten sommen tussen waarvan de leerlingen de stof nog niet op school aangeboden hebben gekregen.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, BEWEGEND LEREN

THEMA

spelvorm

LEVEND SJOELLEN

Schuif je rot

LES UITLEG:

Sjoelen alleen dan in een grote en levendige variant. Vooraf moet je de sjoelbak even zelf opbouwen, 2 pallets, 2 buizen aan de zijkant, een lijn waar vandaan de kinderen mogen gooien en dan kan het sjoelen beginnen. Er zit ongeveer 5 meter tussen de lijn en de sjoelbak. Elk kind krijgt 10 ballen, nadat de 10 ballen zijn gegooid loopt het kind naar de bak toe en telt zijn punten bij elkaar op. De puntentelling gaat iets anders dan bij het normale sjoelspel. De kinderen tellen zelf hun eigen punten bij elkaar op en noteren hun score op een wisbordje. De kinderen kunnen de ballen rollen, schieten of zelf kiezen hoe ze de ballen rollen, dit kan je doen in verschillende rondes. Een variatie die hierbij nog toegevoegd kan worden is het samenwerken, een persoon moet de ballen verdienen door een opdracht (door 3x te bowlen, hoeveel pionnen gooi je om) en de ander moet zoveel mogelijk punten scoren door levend te sjoelen.

Differentiatie:

H: rollen/schieten vanaf +/- 3 meter

B: rollen/schieten vanaf +/- 5 meter

U: rollen/schieten vanaf +/- 10 meter

Spelregels:

- Bal laag houden
- Vanachter de lijn rollen/ schieten



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, WINNEN EN VERLIEZEN, BEWEGEND LEREN

ORGANISATIE

Materialen:

- 2 pallets
- 10 jeu de boules ballen of tennisballen
- Papier met nummertjes
- Plakband om een lijn te maken waarachter ze vandaan mogen gooien.
- Buizen aan de zijkant van de pallets
- Wisbordje

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, WINNEN EN VERLIEZEN, BEWEGEND LEREN

THEMA

Spelvorm

LEVEND MASTERMIND

Kraak je hersenen

LES UITLEG:

Levend mastermind staat in het teken van het raden van een code van het andere team. Bij dit spel is logisch nadenken en onthouden van belang. 1 team maakt de code en het andere team start aan de andere kant van de zaal. We beginnen met een code van 4 cijfers en bouwen dit uit tot 6. Je kan de code raden door pionnen naar de bankjes te brengen en daar neer te leggen. Is de kleur goed en op de goede plek? Dan komt daarbij het voorwerp uit de code te liggen Voor een tweede uitdagendere versie, scan de QR-code.

Differentiatie:

H: Code eerst 2 seconden laten zien, dan spelen of kleuren goed onder de bank en boven op de goede kleuren, maar nog niet in de juiste volgorde.

B: Code raden zonder gezien te hebben.

U: Een code met meer pionnen van dezelfde kleur.

Spelregels:

- Pas rennen als je teamgenoot terug is.
- 1 pion of voorwerp tegelijk meenemen of raden per keer.
- Heeft een speler een voorwerp op de goede plek, dan mag hij zonder heen en weer te lopen een verkeerd geplaatst voorwerp van plek veranderen.
- Is een voorwerp op de juiste plaats gelegd, dan komt daarbij het voorwerp uit de code bij te liggen (dus niet zoals in het filmpje een blokje rechtop zetten).



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, LOGISCH NADENKEN EN ONTHOUDEN

ORGANISATIE

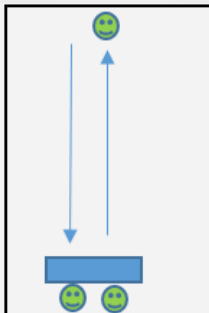
Materialen:

- Pionnen 4 verschillende kleuren, van elke kleur 2.
- 2 bankjes, om de code onder te leggen en de pogingen op te zetten.
- Stopwatch of telefoon

Variatie:

- Eerst zonder tijdsmeting, daarna met tijdsmeting. Hoe snel kunnen de kinderen de code raden?
- Code onder de bank, het andere team moet de code raden door de pionnen een voor een neer te leggen op het bankje. (variant 1)
- De code is een stapel gekleurde pionnen (8), kinderen kunnen de kleur raden door naar die kleur toe te rennen. (variant 2)

Plattegrond:



Variant 1



SCAN ME

Variant 2



SCAN ME



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, LOGISCH NADENKEN EN ONTHOUDEN

THEMA

Spelvorm

LEVEND BOTER, KAAS EN EIEREN

Tactiek, snelheid en samenwerken gaan hand in hand

LES UITLEG:

Teken op de grond een rooster van 3 bij 3 vakken. Met 6 of 8 spelers vorm je 2 teams, de kruisjes en de rondjes. De spelregels zijn dezelfde als voor boter, kaas en eieren op papier. Om beurten gaat een van de spelers van het team een lintje of hesje in een van de vakken leggen. Het team dat als eerste 3 van zijn lintjes op een rij krijgt, scoort een punt.

Differentiatie:

H: zonder te rennen. Om de beurt neerleggen

B: met rennen, teams mogen tegelijk leggen

U: eerst een opdracht doen voor je mag rennen om een hesje neer te leggen

Spelregels:

- Pas rennen als je teamgenoot terug is
- Een hesje per vak
- Niet aan de tegenstanders hun hesje komen



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, WINNEN EN VERLIEZEN, STRATEGISCH TE WERK GAAN

ORGANISATIE

Materialen:

- Hoepels / krijt / pionnen
- Lintjes of hesjes

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, WINNEN EN VERLIEZEN, STRATEGISCH TE WERK GAAN

THEMA

Spelvorm

LEVEND GANZENBORD

In de put?

LES UITLEG:

Het team of de persoon die het hoogste gooit, mag beginnen. Daarna gooien de deelnemers om de beurt met de 2 dobbelstenen. Zoveel ogen als ze gooien mogen ze vakjes vooruit met hun pion. Er mogen meerdere pionnen op eenzelfde vakje blijven staan. Op elk vakje waar de kinderen komen moeten ze een opdracht uitvoeren, eerder mogen ze niet verder. Het opdrachtenformulier is hierachter bijgevoegd, natuurlijk kan dit aangepast worden aan de wensen van de begeleider en de kinderen. De volgende speler mag alvast gooien als de ander een opdracht aan het uitvoeren is. Het spel eindigt als iemand op vakje 63 komt of de tijd voorbij is. Mocht de tijd voorbij zijn en niemand is nog gekomen tot vakje 63? Dan wint de speler die staat op het hoogste getal.

Variatie:

- Grote groepen? Dan in tweetallen werken.

Spelregels:

- Kinderen mogen niet verder zonder dat ze de opdracht goed uitgevoerd hebben (de opdracht is hun doel per vakje)
- De kinderen zelf zijn de pion
- Er mogen meerdere pionnen op een vakje staan
- Kinderen mogen het aantal ogen vooruit dat ze met de dobbelsteen gooien



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

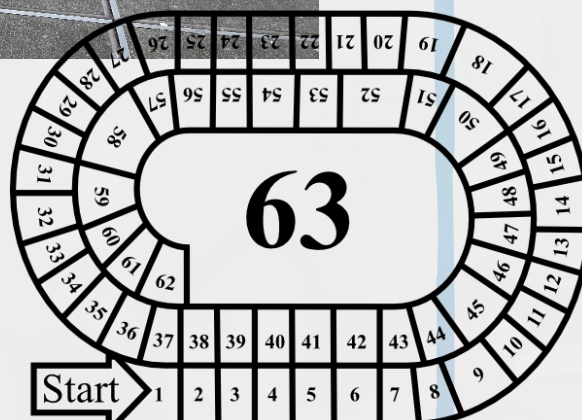
PLEZIER, UITVOEREN DOELEN/OPDRACHTEN

ORGANISATIE

Materialen:

- 2 dobbelstenen
- Lijst met opdrachten (zie in de bijlage hieronder)
- Een getekend spelbord met stoepkrijt of gemaakt op papier
- Sport en spelmaterialen om de opdrachten uit te voeren (bijvoorbeeld: een voetbal, springtouw, matje etc.)

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, UITVOEREN DOELEN/OPDRACHTEN

OPDRACHTEN/DOELENFORMULIER (BUITEN)

| Nummer | Opdracht | Nummer | Opdracht |
|--------|--|--------|---|
| 1. | 10x touwtje springen | 33. | Gooi de bal 5x tegen de muur boven de lijn. |
| 2. | 10x zo hoog mogelijk springen op 2 voeten | 34. | Spring 5 keer omhoog, welk getal kan jij aantikken? |
| 3. | 10x hinkelen op je linkerbeen | 35. | 10x springen en de grond aantikken |
| 4. | 15x hinkelen op je rechterbeen | 36. | 3 plaatsen vooruit |
| 5. | 5 Burpees | 37. | 30 sec. rennen op de plaats |
| 6. | Nog een keer gooien | 38. | GEEN OPDRACHT |
| 7. | Woehoe, je mag 3 plekken vooruit | 39. | CHALLENGE: dag iemand uit voor een sprintwedstrijdje. |
| 8. | 20x knie heffen | 40. | Nog een keer gooien |
| 9. | 1 plaats terug | 41. | Yeahh, Je mag 3 plaatsen vooruit |
| 10. | Gooi een keer met twee dobbelstenen, hoeveel vakjes mag jij vooruit? | 42. | 15x knie heffen |
| 11. | Verzin met de hele groep een opdracht voor deze persoon | 43. | 10x tippen op de bal |
| 12. | 15x springen en daarna grond aantikken | 44. | Ren een rondje om het spelbord, hoe snel lukt jou dat? |
| 13. | GEEN OPDRACHT | 45. | 2 plaatsen terug |
| 14. | 3 plaatsen vooruit | 46. | 15 sec. muur zit |
| 15. | 30x hakken billen | 47. | GEEN OPDRACHT |
| 16. | 5x squats | 48. | 10x zo hoog mogelijk springen |
| 17. | 30 sec op rechterbeen balanceren, ogen dicht. | 49. | 15x touwtje springen |
| 18. | Ga verder naar 22 | 50. | 1 beurt overslaan |
| 19. | 10x zo hoog mogelijk springen | 51. | GEEN OPDRACHT |
| 20. | 30 sec op linkerbeen balanceren, ogen dicht. | 52. | Ga terug naar 36 |
| 21. | 10 jumping Jacks | 53. | 15 jumping Jacks |
| 22. | 1 beurt overslaan | 54. | 20 sec. muur zit |
| 23. | Yes, je mag 4 plekken vooruit | 55. | Verzin met de hele groep een opdracht voor deze persoon |
| 24. | GEEN OPDRACHT | 56. | Doe met de hele groep, 30 sec knie heffen. |
| 25. | Spring het aantal ogen dat je gooit zo hoog mogelijk | 57. | 10x squats |
| 26. | Ren een rondje om het spelbord, hoe snel lukt jou dat? | 58. | Terug naar start |
| 27. | 4 plaatsen vooruit | 59. | Nog een keer gooien |
| 28. | Doe met de hele groep, 30 sec knie heffen. | 60. | 30x hakken billen |
| 29. | Geef de begeleidende juffen en meesters zo snel mogelijk een high five | 61. | 10x tippen op de bal |
| 30. | GEEN OPDRACHT | 62. | 1 beurt overslaan |
| 31. | Sta de hele ronde als een standbeeld | 63. | GEEN OPRACHT, feestvieren dat je het gehaald hebt 😊 |
| 32. | Nog een keer gooien | | |



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, UITVOEREN DOELEN/OPDRACHTEN

OPDRACHTEN/DOELENFORMULIER (BINNEN)

| Nummer | Opdracht | Nummer | Opdracht |
|--------|--|--------|---|
| 1. | 10x touwtje springen | 33. | Gooi de bal 5x tegen de muur boven de lijn. |
| 2. | 10x zo hoog mogelijk springen op 2 voeten | 34. | 1 minuut directe stoten op de bokszak |
| 3. | 3x in de basket scoren | 35. | 10x springen en de grond aantikken |
| 4. | 15x hinkelen op je rechterbeen | 36. | 3 plaatsen vooruit |
| 5. | 5 Burpees | 37. | 30 sec. rennen op de plaats |
| 6. | Nog een keer gooien | 38. | GEEN OPDRACHT |
| 7. | Woehoe, je mag 3 plekken vooruit | 39. | 5x in de basket gooien |
| 8. | 20x knie heffen | 40. | Nog een keer gooien |
| 9. | 1 plaats terug | 41. | Yeahh, Je mag 3 plaatsen vooruit |
| 10. | Gooi een keer met twee dobbelstenen, hoeveel vakjes mag jij vooruit? | 42. | 15x knie heffen |
| 11. | Ren een heel rondje in de GIO Zone | 43. | 10x tippen op de bal |
| 12. | 15x springen en daarna grond aantikken | 44. | Scoor 5x achter elkaar in het voetbaldoel |
| 13. | GEEN OPDRACHT | 45. | 2 plaatsen terug |
| 14. | 3 plaatsen vooruit | 46. | 15 sec. muur zit |
| 15. | 30x hakken billen | 47. | GEEN OPDRACHT |
| 16. | 6x in de basket gooien | 48. | 10x hooghouden met een voetbal |
| 17. | 30 sec op rechterbeen balanceren, ogen dicht. | 49. | 15x touwtje springen |
| 18. | Ga verder naar 22 | 50. | 1 beurt overslaan |
| 19. | 10x hooghouden met een voetbal | 51. | GEEN OPDRACHT |
| 20. | 30 sec op linkerbeen balanceren, ogen dicht. | 52. | Ga terug naar 36 |
| 21. | 10 jumping Jacks | 53. | 15 jumping Jacks |
| 22. | 1 beurt overslaan | 54. | 20 sec. muur zit |
| 23. | Yes, je mag 4 plekken vooruit | 55. | Verzin met de hele groep een opdracht voor deze persoon |
| 24. | GEEN OPDRACHT | 56. | Met de hele groep, 30 sec knie heffen. |
| 25. | Spring het aantal ogen dat je gooit zo hoog mogelijk | 57. | 10x squats |
| 26. | 1 minuut directe stoten op de bokszak | 58. | Terug naar start |
| 27. | 4 plaatsen vooruit | 59. | Nog een keer gooien |
| 28. | Met de hele groep, 30 sec knie heffen. | 60. | 30x hakken billen |
| 29. | Geef de begeleidende juffen en meesters zo snel mogelijk een high five | 61. | 10x tippen op de bal |
| 30. | GEEN OPDRACHT | 62. | 1 beurt overslaan |
| 31. | Sta de hele ronde als een standbeeld | 63. | GEEN OPDRACHT, feestvieren dat je het gehaald hebt 😊 |
| 32. | Nog een keer gooien | | |



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, UITVOEREN DOELEN/OPDRACHTEN

THEMA

Spelvorm

TREFBAL

The king of queen of the court

LES UITLEG:

Je verdeelt de groep in 2 groepjes en speelt het originele spel trefbal. Dit houdt in dat je de tegenstander vanuit je eigen vaak probeert af te gooien (en dus niet op het hoofd).

Wanneer een bal via de grond, ben je niet af. Je bent dus af wanneer de bal direct tegen je aankomt. Je bent ook af als iemand de bal die jij gooit vangt en niet meer laat vallen. (vangbal, mag ook weer niet via de grond). Als je af bent ga je het veld uit.

Om iedereen zoveel mogelijk te laten bewegen zorg je dat er maar 1 persoon af kan zijn. Dus iemand wordt afgegooid en dan gaat de persoon die al af is weer het veld in.

Je kan het moeilijker maken door "met afweer" te spelen. Dit houdt in dat je de bal mag afweren, alleen met je handen.

Spelregels:

- Hoofd is heilig
- Geen slingerworpen
- Vangbal is af
- Overgooien met je team mag



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

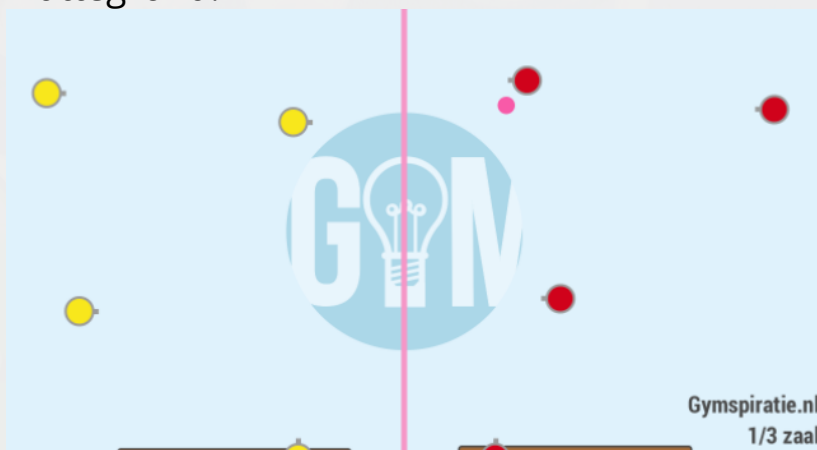
PLEZIER, SAMENWERKEN

ORGANISATIE

Materialen:

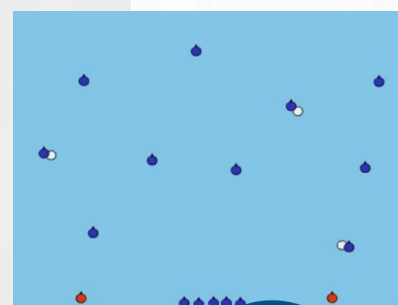
- Trefballen
- Krijt / pionnen
- Hesjes

Plattegrond:



Variaties:

- Cirkel trefbal (je tekent een cirkel van stoepkrijt op de grond. Je laat een iemand buiten de cirkel de kinderen in de cirkel afgooien. Als je afgegooid bent ga je de kinderen helpen buiten de cirkel om de kinderen af te gooien.
- Iemand is hem niemand is hem. Je gaat met de kinderen in de voetbalkooi spelen. Je gooit 1 of 2 ballen in de kooi en iedereen mag de bal pakken en afgooien. Je mag niet lopen met de bal. Ook bij dit spel kan je doordraaien met de personen die af zijn, zodat iedereen in beweging blijft.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN

LESKAARTEN BEWEGEND LEREN



THEMA

Het S.V. GIO denk en doe spel

BEWEGEND LEREN

Kaartjes uitrekenen en neerleggen bij het antwoord

LES UITLEG:

Het S.V. GIO denk en doe Spel is een bewegend leren spel, waarbij ze geleerde stof bij onderwijs in de praktijk moeten brengen. Door de hele GIO Zone liggen antwoorden verspreid (20 verschillende antwoorden). Vooraf waren er kaartjes gemaakt met rekensommen die corresponderen met de antwoorden. Bij elk antwoord kon maar een kaartje van het team liggen. Bij de start moesten ze de vraag uitrekenen en als ze het antwoord hadden mocht er een het antwoord in de zaal zoeken, als het kaartje was neergelegd moest er weer naar het beginpunt worden gerend. Dit spel wordt gespeeld in tweetallen. Als een iemand van het team een kaartje aan het zoeken was, mocht de ander al een nieuw kaartje pakken en uitrekenen. De volgende mocht wel pas weer rennen als de ander terug is. Zo wisselen ze elkaar dus af. Alle kaartjes liggen bij de start op zijn kop, zodat de vraag niet gelijk gelezen kan worden. We gebruiken de breuken variant en is dat te moeilijk kan er naar de andere variant geschakeld worden

Spelregels:

- Je speelt dit spel in tweetallen, drietallen of in je eentje.
- 1 kaartje per keer mag er maar gepakt worden.
- Een kind is er tegelijk een kaartje aan het wegleggen.
- Het andere kind mag pas het goede antwoord gaan zoeken als je teamgenoot je aan heeft getikt.
- Per antwoord kan er maar een kaartje liggen van je team/kleur.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF

ORGANISATIE

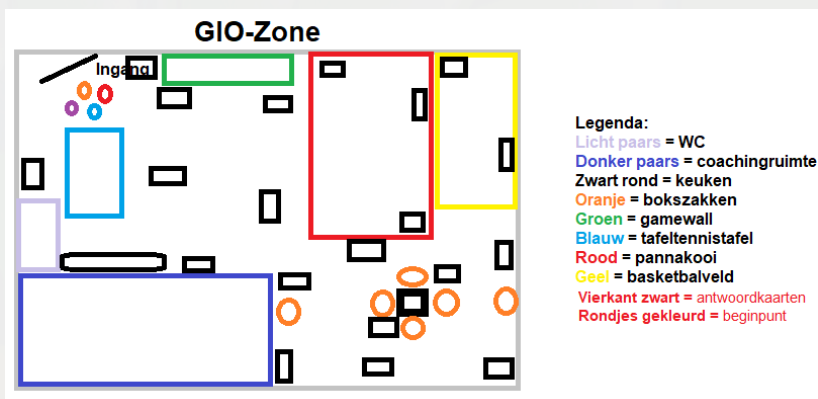
Materialen:

- 20 antwoordkaarten
- 80 kleine vragenkaarten (4 teams)
- 4 pionnen (als start)

Variaties:

- Breuken
- Plus/min/delen/vermenigvuldigen

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF

THEMA

De S.V. GIO Beweegquiz

BEWEGEND LEREN

Antwoord geven door te bewegen

LES UITLEG:

De S.V. GIO beweegquiz is een idee wat is voortgekomen vanuit de best practices sportief leren. Tijdens de beweegquiz is het namelijk de bedoeling om antwoord op de vragen te geven door middel van het uitvoeren van een beweging. Heeft iedereen op de vraag antwoord gegeven door een beweging? Het goede antwoord komt in beeld. Door het gooien van 2 dobbelstenen wordt bepaald hoe vaak de goede oefening nog uitgevoerd gaat worden door het hele team tegelijk. De beweegquiz is in co-creatie gemaakt met de docenten bij S.V. GIO en is eigenlijk een recap van het onderwijs.

Spelregels:

- Je mag het antwoord niet hardop zeggen, anders 5x opdrukken
- Het goede antwoord moet met zijn allen worden uitgevoerd
- Het aantal ogen van 2 dobbelstenen x 2 is hoe vaak het goede antwoord uitgevoerd moet worden (stel je gooit 3 en 4, dat is $7 \times 2 =$ dus 14 x de oefening uitvoeren met alle kinderen).



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF

ORGANISATIE

Materialen:

- 2 dobbelstenen
- Televisie en HDMI kabel
- Presentatie met de quiz

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF

THEMA

Het S.V. GIO teamwork spel

BEWEGEND LEREN

De cirkel van invloed en betrokkenheid

LES UITLEG:

Het S.V. GIO teamwork spel is een spel, waarbij de cirkel van invloed en betrokkenheid geautomatiseerd gaat worden. Het team moet met elkaar zoveel mogelijk punten bij elkaar halen. Je kan punten halen door de stelling goed te beantwoorden en dan op het juiste doel te schieten met de boog. Er mogen 2 pijlen achter elkaar geschoten worden als je op het doel mag schieten.

Als warming-up worden de kinderen even verdeeld over de doelen, zodat het duidelijk is wat wel en niet mag en ze allemaal een paar keer geschoten hebben met de boog. Daarna begint het spel. De Game Wall staat aan, de tafeltennis staat uit en er mag gevoetbald worden. Op het moment dat je naam genoemd wordt kom je bij de juf of meester een stelling halen en dan kan je de keuze maken of het bij invloed hoort of betrokkenheid. Heeft iemand het goed, mag er met elkaar gejuicht worden

Spelregels:

- De regels van het boogschieten gelden (zie leskaart boogschieten)
- Er mag een keer een hulplijn gevraagd worden aan de juf of meester.
- Normale regels gelden bij de andere sporten
- Je moet altijd actief blijven



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF, CONCENTRATIEVERMOGEN

ORGANISATIE

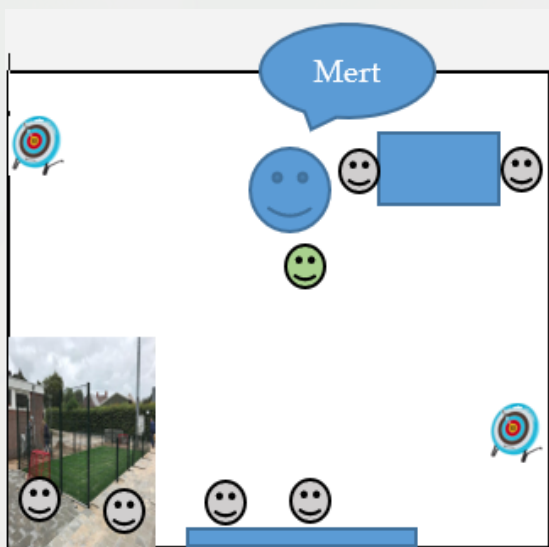
Materialen:

- Game Wall + benodigdheden
- Bogen
- Doelen om op te schieten
- Tafeltennistafel + benodigdheden
- Pannakooi + benodigdheden

Variaties:

Alle kinderen verzamelen voor je in een cirkel. Er wordt een stelling gezegd en kinderen bedenken zelf het antwoord. Is het antwoord invloed ga je in de pannakooi staan met een bal, is het betrokkenheid ga je boksen. Elke keer als er een stelling wordt gezegd een andere sportvorm kiezen.

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF, CONCENTRATIEVERMOGEN

TOELICHTING CIRKEL VAN INVLOED EN BETROKKENHEID

Het belangrijkste in deze les is om de cirkels helder uit te leggen. Dat kan als volgt: Waarschijnlijk maak je je om allerlei dingen druk, dat doen alle mensen nou eenmaal. Wat trek ik aan vandaag? Zal ik wel op tijd komen? Moet ik door de regen fietsen? Wat zullen mensen wel niet van mij denken? Zorgen maken lijkt er helemaal bij te horen; we doen het overal en elke dag.

Het is soms zonde van je tijd als je loopt te piekeren over dingen waar je toch helemaal niets aan kunt doen. Je boos maken over het feit dat het regent is natuurlijk helemaal niet fijn, omdat het nog steeds regent maar jij nu ook gefrustreerd bent! Om mensen te helpen in beeld te brengen wat dingen zijn waar ze wel of niet iets aan kunnen doen, kunnen de cirkel van invloed en betrokkenheid worden ingezet.

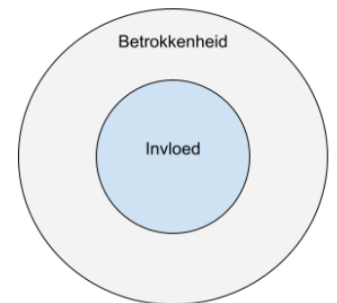
De buitenste cirkel is de cirkel van betrokkenheid. Tot deze cirkel behoren alle dingen die wel impact op je hebben, maar waar je helemaal niets aan kunt doen. Je bent dus wel betrokken bij wat er gebeurt, maar je hebt totaal geen controle over die dingen. Reactieve mensen focussen hier vaak op. Daardoor hebben zij het idee maar weinig controle te hebben over hun leven. Zij leven hun leven altijd 'na-het-feit'. Dit betekent dat er eerst iets gebeurt, waarna zij eens gaan bedenken hoe ze daarop gaan reageren. Op deze manier heb je maar weinig zelf in de hand.

De binnenste cirkel is de cirkel van invloed. Tot deze cirkel behoort alles waar je zelf iets aan kan doen. Je hebt zelf dus invloed op deze dingen. Proactieve mensen focussen op deze cirkel. Hierdoor hebben zij het gevoel dat ze een groot deel van hun leven zelf in de hand hebben. Zij leven dus 'voor-het-feit'. Dit wil zeggen dat ze actief zijn in bepalen wat ze willen en hoe ze dat willen bewerkstelligen. Op deze manier kun je makkelijker sturing geven aan wat er gebeurt in jouw eigen leven.

Oprachten: Een aantal voorbeelden

Wat andere mensen van je denken (betrokkenheid), een blessure (betrokkenheid), op tijd wakker worden (invloed).

Zorgt ervoor dat je in de voorbereiding wat ideeën zelf bedenkt.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, SAMENWERKEN, BEWEGEND LEREN, AUTOMATISEREN LESSTOF, CONCENTRATIEVERMOGEN

LESKAARTEN OVERIG



THEMA

Kennismaken met de ruimte

DIVERSE SPORTEN

Tafeltennis, Game wall, Pannakooi, basketbalveld

LES UITLEG:

De S.V. GIO kinderen komen vandaag voor het eerst en zien de indrukwekkende GIO Zone. Vandaag staat in het teken van kennismaken met de ruimte en de mogelijkheden. Vandaag staat de game Wall aan, staat de tafeltennis uit, kunnen kinderen een potje voetballen of basketballen of touwtje springen. Vandaag mogen de kinderen zelf de ruimte gaan ontdekken.

Spelregels:

Regels voetbal:

- Maximaal 4 in de voetbalkooi;
- Geen ruig spel;
- Voetbal met een zaalvoetbal (witte bal).

Regels basketbal:

- 1 tegelijk gooien;
- Pas gooien als de andere onder de basket weg is.

Game Wall:

- Maximaal met zijn drieën;
- Gooien van achter de 3 meter lijn;
- Alleen gooien met een handbal.

Regels algemeen:

- Respect voor de materialen en de ruimte;
- Respect tegen elkaar;
- Ramen dicht op het moment dat er gevoetbald of gebasketbald wordt.
- Heb zoveel mogelijk plezier.



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

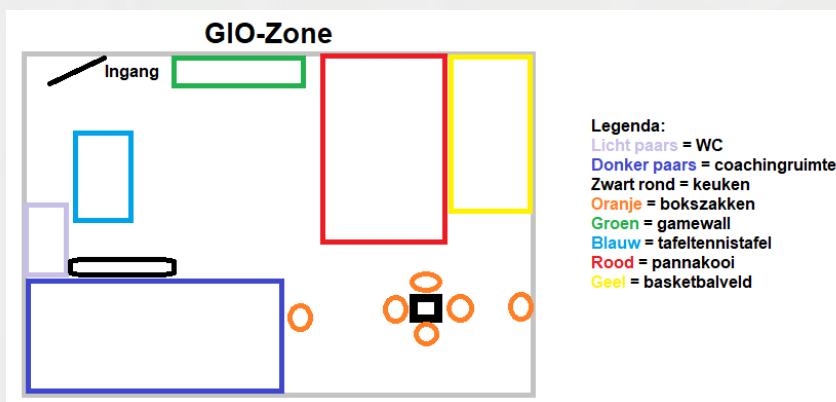
PLEZIER, KENNISMAKEN MAKEN MET DE RUIMTE EN MATERIALEN

ORGANISATIE

Materialen:

- Voetbal;
- Hesjes;
- Basketbal;
- Handballen
- Tafeltennis
- Tafeltennisbatje
- Tafeltennisbal

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, KENNISMAKEN MET DE RUIMTE EN DE MATERIALEN

THEMA

Veilig op de weg

FIETSEN

Verbeteren van het fietsen

LES UITLEG:

Mochten er kinderen zijn die niet of moeilijk kunnen fietsen? Dan kan deze leskaart erbij worden gepakt en worden gegeven. De leskaart helpt kinderen bij het recht fietsen, bochten nemen en het remmen.

Warming up:

Alleen recht vooruit fietsen zonder te stoppen daarna afstappen dan keer je weer om en fiets je weer rechtdoor.

Oefening 1:

Slalom fietsen met bochten. Om de pionnen heen fietsen. Zonder de pionnen te raken of om te vallen. Hoe verder de pionnen uit elkaar staan hoe moeilijker het wordt.

Oefening 2:

Remmen binnen het vierkant je moet stilstaan voor de laatste pionnen.

Spelregels:

- Alleen fietsen als je onder toezicht bent
- Op de parkeerplaats blijven
- Afstand houden van auto's



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

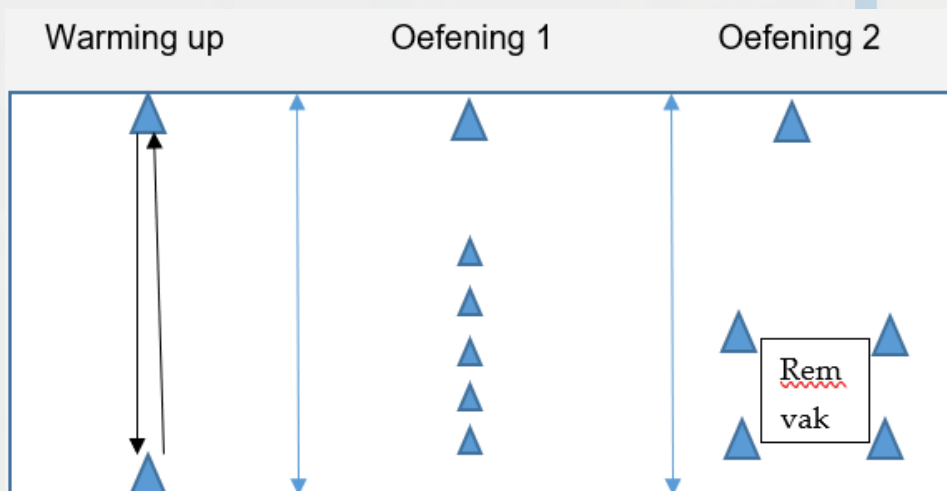
PLEZIER, LEREN FIETSEN

ORGANISATIE

Materialen:

- Pionnen
- Fietsen

Plattegrond:



S.V. GIO

Clinic vorm

Doel van de les:

PLEZIER, LEREN FIETSEN