



Een groep VO-docenten is bezig met het samenstellen van bewegingsonderwijslessen die vooral geschikt zijn voor de brugklas. In het tijdschrift zal geregeld allerlei activiteitenbeschrijvingen geplaatst worden. Vier activiteiten vormen samen een les, maar de activiteiten kunnen natuurlijk ook in een andere lessamenstelling gebruikt worden.

Het bijzondere van deze lessenreeks is dat gezocht is naar een aansluiting met het basisonderwijs (en minder naar een aansluiting met het bovenbouwlessenplan). Welke activiteiten vinden kinderen in groep 8 leuk om te doen en hoe kunnen we die activiteiten in een VO-jasje stoppen, zodat het toch wat anders lijkt. We hopen met deze lessenreeks op de volgende leerwinst:

- alle kinderen kunnen direct op eigen niveau deelnemen (alles lukt)
- kinderen leren op een speelse wijze (in een nieuwe groep) met elkaar samen te werken.
- Kinderen kunnen bij deze eenvoudige activiteiten leren om aanpassingen te maken op eigen niveau.
- De docent krijgt de gelegenheid om de kinderen te observeren tijdens activiteiten die niet nieuw voor ze zijn.

We hopen met deze lessenreeks het bewegingsonderwijs in het eerste half jaar van de brugklas tot een feestje te maken!

Mariëke Beuving, Joris Houben, Chris Hazebach, Gerard Top, Bas Waaijer en Inge van Renssen

## Een lessenreeks voor brugklasgroepen

# Station Softbal: Gooien en vangen

**Organisatie**

4 tweetallen

**Arrangement**

- 4 softballen
- 8 pionnen\ hoedjes
- 8 linker softbalhandschoenen en een paar rechter softbalhandschoenen
- De afstand tussen de pionnen is 10 meter en tussen de groepjes minimaal 5 meter.

**Opdracht 1**

Gooier: Gooi de bal richting de buik van je medespeler.

Vanger: Vang de bal in de klep en gooi de bal terug richting de buik van je medespeler.

**Opdracht 2**

Gooier: Rol de bal over de grond naar je medespeler.

Vanger: Loop in en vang de bal in de klep, gooi de bal terug richting de buik van je medespeler.

**Opdracht 3**

Gooier: Gooi de bal met een boog naar je medespeler.

Vanger: Vang de bal in de klep en gooi de bal terug richting de buik van je medespeler.

**Regels:**

- Elke speler staat bij een pion/hoedje.
- De afstand die je gooit is de afstand tussen de twee pionnen/hoedjes(ongeveer 10 meter).
- Er wordt alleen gegooid vanaf de pion, tenzij je de afstand niet haalt. Dan mag je dichterbij gaan staan.
- Je mag pas beginnen wanneer je beiden een handschoen aan hebt.
- Kijk voordat je gooit of je medespeler wel oplet.

**Wisselregel:**

Bij opdracht 1 gooi je minimaal 20 keer over. Bij opdracht 2 en 3 wissel je naar 10 beurten van functie.

**Loopt het? tips****Leerling weet niet aan welke hand de handschoen moet**

- Vertel de leerlingen van te voren duidelijk dat de handschoen aan de hand moet waarmee je niet gooit.

**De afstand tussen de verschillende tweetallen is te klein**

- Met name bij opdracht 3 kan de bal te veel zijwaarts gaan. Zorg ervoor dat er voldoende afstand is tussen de verschillende tweetallen zodat de situatie veilig is.

**Je houdt steeds dezelfde tweetallen**

- Laat de leerlingen na elke oefening een plaatsje met de klok doordraaien.

**Het aantal leerlingen is oneven**

- Je doet zelf mee.
- Je maakt een goed drietal dat in een driehoek overgooit.

**Lukt het bijna? tips****Er zit te weinig kracht achter de bal**

- Ga dichterbij staan of gooi met een aanloopje.
- Breng de bal zover mogelijk naar achteren (tip: haal de bal van de kast die achter je staat)
- De leerling stapt met het verkeerde been uit. Rechtshandigen moeten met het linkerbeen voor staan.

**De richting van de bal is niet goed**

- De leerling stapt met het verkeerde been uit.
- Het uitstapbeen wijst niet de richting op waar de bal heen moet.
- De bal wordt niet nagewezen.



#### **Er is veel niveauverschil binnen een tweetal**

- Geef tips en laat de betere beweger de mindere beweger helpen.

#### **De bal wordt verkeerd gevangen**

- De bal moet in de klep van de handschoenen komen, daarna kan de handschoenen dichtgeknepen worden en de hand waarmee gegooid wordt erbij komen.
- Kijk bij het vangen over de pink i.p.v. over de vingertoppen.
- Bij opdracht 2 moeten de vingers naar beneden wijzen maar niet in de grond prikken.

#### **De afstand is te groot**

- Je kunt beter te laag inzetten dan te hoog. Wanneer je merkt dat de afstand te groot is zet je de pionnen dichterbij elkaar.
- Je laat de leerling met een aanloopje aangooien.

#### **Bij opdracht 3 komt de ontvanger niet goed onder de bal**

- Hier moet een goed voorbeeld van gegeven worden. De bal bovenhands vangen is veel makkelijker dan de bal onderhands vangen. Leerlingen lopen vaak onder de bal door. Lang wachten en dan pas inlopen.

#### **Lukt het beter? (leert't) tips**

##### **De afstand kan worden vergroot**

- Wanneer de leerlingen 10x goed over kunnen gooien mag een van de pionnen een meter naar achteren.

##### **Gooi een meter naast je medespeler**

- De hele goede tweetallen kun je bewust 'ver-

keerd' aan laten gooien zodat het vangen een stuk moeilijker wordt.

#### **Alle ballen door elkaar**

- Alle opdrachten worden door elkaar gehaald zodat je niet weet wat je kunt verwachten.

#### **Bij opdracht 2 gooi je met een stuiterbal aan**

- Gooi met een stuiterbal aan zodat het verwerken van de bal lastiger wordt.

#### **Leeft het? tips**

##### **Het is te makkelijk**

- Vergroot de afstand.
- Tellen hoeveel beurten het achterelkaar goed gaat.
- Bij opdracht 2 gooi je met een stuiterbal aan.
- Alle ballen door elkaar.

##### **Het is saai**

- Wanneer het saai wordt laat je de leerlingen aan de volgende oefening beginnen.
- Je maakt andere tweetallen.
- Wie kan er over 15 meter het vaakst goed overgooien?