

toestelles

Groep	:	3 en 4
Lesopzet	:	groepjesles (circuit)
Bewegingsactiviteiten	:	- ringzwaaien - trefbal - overloopspel

Lesdoel

-ten aanzien van bewegingsvaardigheden

Ringzwaaien

De IIn kunnen de benen bij elkaar houden en zijn staat zwaai vermeerdering te creëren

Trefbal

De II kan het goede moment van gooien zelf bepalen en weet dan ook iemand te raken

overloopspel

De II kan de pittenzak naar de overkant brengen zonder dat hij/zij geraakt wordt door de bal.

-ten aanzien van kennis, inzicht en regelvaardigheden

Ringzwaaien

De IIn weten hoe ze de ringen vast moeten houden

De IIn weten dat ze onder de ringen moet afzetten en hoe te slepen na de zwaai, 2 voeten dus naast elkaar.

Trefbal

De II weet op welk moment het veilig is om vooraan in het veld te staan en wanneer niet.

De II weet hoe hij het beste kan gooien.

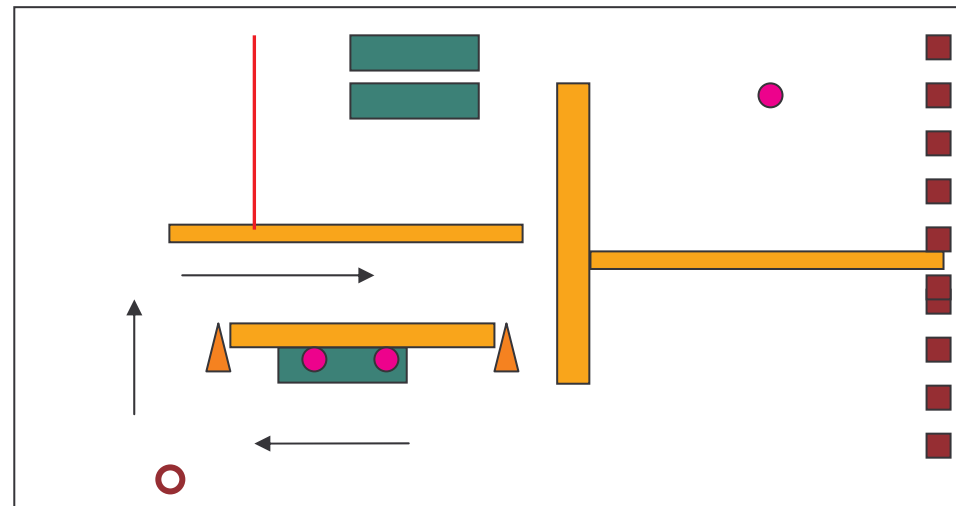
Overloopspel

De II kan een inschatting maken van het juiste moment om over te lopen.

Zaalopstelling:

strekhangzwaai

trefbal



bewegingsactiviteit en opdracht	bewegingsarrangement	technische-en bewegingsaanwijzingen
<p>Ringzwaaien 'Opdracht: Vanuit stilstand loop je naar voren. Na de derde voorzwaai sleep je met je voeten naast elkaar over de grond om af te remmen'</p> <p>Trefbal ' Probeer zoveel mogelijk mensen van de tegenpartij af te gooien.'</p> <p>Spelverloop. De twee teams proberen d.m.v. de bovenhandse strekwerp de tegenpartij af te gooien. Wanneer iemand is afgegooid is hij niet af maar speelt lekker verder. De persoon die iemand heeft afgegooid laat dit zien door een blokje om te leggen in zijn eigen groep. De groep die als eerste alle blokjes om heeft heeft gewonnen. De teams wisselen van plek.</p> <p>Differentiatie: - Je kan per team het aantal blokjes in aantal laten verschillen.</p> <p>Overloopspel 'Breng de pittenzakken naar de overkant</p>	<p>Ringzwaaien</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 matjes - 1 elastiek of afplaktape - 3 ringstellen <p>trefbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 /2 bank(en) - 1 zachte bal - 10 blokjes <p>Overloopspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pittenzakjes 	<p>Ringzwaaien technische aanw.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onder de ringen zet je 2 stapjes om vaart te maken. - Slepen doe je nadat je een voorzwaai hebt gemaakt - De ringen houd je als papegaaienpoten vast <p>trefbal. 'maak snelheid bij het gooien, hoe sneller je bent hoe minder snel ze kunnen wegrennen.'</p> <p>'Wijs naar de persoon die je wilt afgooien'</p> <p>'Gooi niet in een boogje want dan kan deze worden gevangen.'</p> <p>overloopspel ' Kijk goed wanneer je gaat overlopen.</p>

<p>zonder getikt te worden door de bal.'</p> <p>Spelverloop: De 2 tikkers gaan op de matten staan. Elke looper neemt een pittenzak en probeert naar deze naar de overkant. Als de overloper is getikt door de bal legt hij een pion om op de bank en probeert met dit pittenzakje een nieuwe poging. Als het wel gelukt is om de pittenzak over te brengen gaat deze de korf in.</p> <p>Differentiatie: de afstand van de matten tot aan de muur</p>	<ul style="list-style-type: none">- 1 bank- 4 pionnen- 2 matjes- 2 grote pionnen- 1 korf- 2 zachte ballen	
--	--	--

--	--	--