

Klas 3

Periode 1

Inhoudsopgave

Periode 1	3
Atletiek.	3
Voetbal.....	7
Spelanalyse voetbal	8
Softbal.....	9
Opdracht Mijn sport.....	11
Hoe doe ik het?	12
Periode 2	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Zelfstandig turnen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Badminton.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Basketbal.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Beoordeling trainer	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Shuttle-Run-Test.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Ontwerp je eigen dans	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Beoordeling Acrogym	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoe doe ik het?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Periode 3	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Volleybal.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Judo.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Organiseren Atletiektoernooi.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Spelanalyse voetbal	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoe doe ik het?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlagen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Persoonlijke prestatiekaart.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Opdracht Gym	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Evaluatie BAVO	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Periode 1

Atletiek.

uithoudingsvermogen

Deze periode ga je oefenen voor de Assinkloop die de laatste dag voor de herfstvakantie wordt gehouden. De jongens lopen 5 km en de meisjes 2,5 km.

Je traint hiervoor tijdens de lessen, maar je kunt er ook in je vrije tijd voor trainen. De bedoeling is dat je een zo snel mogelijke tijd neerzet.

Opdracht 1:

maak een eigen trainingsschema en maak een tabel waarin je elke training noteert.

Doel van de training:

Eerst: uitlopen zonder te wandelen.

Daarna: een gelijkmatig tempo lopen.

Dan pas: snelheid vergroten.

In je schema komt te staan:

Wat? Hardlopen (fietsen, schaatsen, zwemmen)

Hoe vaak in de week? (Frequentie)

Hoeveel herhalingen per keer (als je met intervals werkt). (Intensiteit)

Hoe lang per keer? (Tijd)

Met welke snelheid (hartfrequentie) train je? (Tempo)

Bij het onderdeel atletiek in P3 vind je een *tijdsnelheidafstandstabel* die je kunt gebruiken bij je training.

werpen, springen, lopen

Opdracht 2:

Oefen deze periode 4 onderdelen: 1 springnummer, 1 werpnummer, 1 loopnummer en een extra nummer naar keuze. Per week mag je hier 1 les aan besteden.

Als je een onderdeel hebt gedaan noteer je de beste prestatie van die les in je werkboek. Als je je prestatie in een volgende les verbetert noteer je die ook. Aan het eind telt de beste prestatie voor je cijfer.

Zoek van je beste resultaat de score op en noteer die in de kolom 'beste score'. Noteer de resultaten uit de kolom 'beste score' ook in je periodelijst.

MIJN ATLETIEKRESULTATEN					
Naam:			Klas:		
		1 ^e keer	2 ^e keer	3 ^e keer	Beste score
Springen	Hoog				
	Ver				
	Stap-stap-sprong				
Lopen	Sprint				
	400 m				
	1500 m				
	2500 m				
	5000 m				
Werpen	Speer				
	Discus				
	Kogel				

ATLETIEK MEISJES KLAS 3

score	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
hoog	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	cm
ver	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	cm
(hink)stap-stap-sprong	500	550	600	625	650	675	700	725	750	775	800	meter
speer	9	10	11	13	15	17	19	21	22	23	24	meter
discus	11	12	13	14	16	17	19	21	22	23	24	meter
kogel 2 kg	6	6,5	7	7,5	8	9	10	11	12			meter
kogel 3 kg	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	meter
80 m	16.1	15.8	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3	14.0	13.7	13.4	13.1	sec.
400 m	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	sec.
1300 m (rondje complex)	8.40	8.20	8.00	7.30	7.00	6.30	6.00	5.40	5.20	5.10	5.00	sec.
cooper	16	17	18	20	22	24	25	26	27	28	29	x 100 m
shuttle-run	5		6		7		8		9		10	trap

ATLETIEK JONGENS KLAS 3

score	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
hoog	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	cm
ver	330	340	350	360	380	390	410	420	430	440	450	cm
(hink)stap-stap-sprong	650	675	700	725	750	775	800	825	850	875	900	meter
speer	12	13	15	16	17	19	21	23	25	26	27	meter
discus	12	13	15	16	17	19	21	23	25	26	27	meter
kogel 2 kg	7	7,5	8	8,5	9							meter
kogel 3 kg	6	6,5	7	7,5	8	9	10	10,5	11	11,5	12	meter
80 m	15.4	15.1	14.8	14.5	14.2	13.6	13.3	13.0	12.7	12.4	12.1	sec.
400 m	2.20	2.10	2.00	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15	sec.
1300 m (rondje complex)	8.30	8.00	7.30	6.50	6.30	6.10	5.50	5.30	5.10	5.00	4.50	sec.
cooper	18	19	20	22	24	26	27	28	29		30	x 100 m
shuttle-run	6		7		8		9		10	11	12	trap

AFSPRAKEN OEFENEN ATLETIEK

KLAARZETTEN/OPRUIMEN

- Je haalt zelf op wat je nodig hebt.
- Niet meer dan 1 per groepje in de bergruimte.
- **HOUD REKENING MET ANDERE KLASSEN!**
- Als je klaar bent ruim je ook weer alles zelf op.
- Zet alles op dezelfde plek terug in de berging.

ZELF VEILIG OEFENEN

Algemeen

- Kom **NOOIT** over de **AFWERPLIJN** voordat **IEDEREEN** heeft geworpen.
- Als je gaat gooien kijk je **EERST** of er niemand achter je staat en **DAARNA** kijk je of er niemand voor de afwerplijn staat.
- Ga pas **OPHALEN ALS IEDEREEN HEEFT** geworpen!
- **NOOIT TERUGWERPEN** in de richting van de afwerplijn!
- Pas als de **KUST VEILIG** is mag je gooien.
- **LOOP NOOIT DIRECT ACHTER de speer discus of kogel AAN! ER KAN NOG IEMAND WERPEN!**

Speer

- Draag een speer **ALTIJD VERTICAAL**.
- **REN NIET HARD** naar een speer die in de grond staat!
- Doe geen '**CHARLIE CHAPLIN**' met de speer!
- Geef de speer **VERTICAAL** door aan de volgende.

Discus:

- Oefen in **V-formatie**, linkshandigen op de linkerpoot van de V, rechtshandigen rechts.
- Houdt **minstens 5 m tussenafstand**.

En voor al het overige geldt: gebruik je GEZONDE VERSTAND!!

UITZETTEN VAN DE AANLOOP BIJ VERSPRINGEN

- Bij het verspringen moet je altijd afzetten op de afzetbalk.
- Kom je bij de afzet met je voet over de afzetbalk dan is de sprong ongeldig.
- Het is dus belangrijk dat je de aanloop zo uitzet dat je altijd goed op de balk uitkomt.

De aanloop zet je altijd met z'n tweeën uit.

- Je schat de lengte van de aanloop en daar gaat je partner staan.
- nu ga je op de afzetbalk staan en je maakt een aanloop in tegenovergestelde richting, dus van de zandbak weg.
- Als je op volle snelheid bent maak je een sprong waarbij je flink op de grond stampt op de plaats van de afzet.
- Je partner let goed op waar je hebt afgezet en plaatst daar een merkteken.
- Dit is voortaan het beginpunt van je aanloop.

- Kom je nu nog niet goed op de balk uit dan kun je het beginpunt iets verplaatsen, net zolang totdat je goed uitkomt.

OPMETEN

Springnummers

Er zijn twee manieren om je sprong op te meten.

1. De officiële manier

- het nulpunt van het meetlint wordt vastgehouden bij dat deel van de afdruk in het zand dat het dichtst bij de afzetbalk is.
- nu trek je het meetlint strak over de balk en leest de afstand af bij de rand van de balk die het dichtst bij de zandbak is
- deze manier is het meest nauwkeurig en wordt altijd bij wedstrijden gebruikt.
- **deze manier kost veel tijd**

2. De makkelijke manier.

- het meetlint wordt met het nulpunt ter hoogte van de voorkant van de afzetbalk, aan de zijkant van de springbak vastgezet.
- je legt de hark haaks op het meetlint tegen de afdruk die het dichtst bij de afzetbalk is en je leest op het meetlint de afstand af.
- **deze manier gaat snel maar is minder nauwkeurig.**

Gebruik bij het verspringen de geplastificeerde kijkwijzer voor de techniek.

Werpnummers

1. De officiële manier

- het nulpunt van het meetlint wordt vastgehouden op de plek waar de speer, discus of kogel is neergekomen.
- Nu trek je het meetlint strak over de afwerplijn en lees je de afstand af bij de rand van de lijn. Deze manier is het meest nauwkeurig en wordt altijd bij wedstrijden gebruikt.
- **deze manier kost veel tijd**

2. De makkelijke manier

- Het meetlint wordt met het nulpunt ter hoogte van afwerplijn vastgezet.
- Je loopt van het punt waar de speer, kogel, discus de grond heeft geraakt recht naar het meetlint en leest de afstand af.
- **Deze manier gaat snel maar is minder nauwkeurig. Zeker als je scheef werpt kan dit meters schelen!**

3. De bolletjes methode

- Het werkt het snelst als je bij de plek waar je speer, discus, kogel de grond heeft geraakt een bolletje plaatst.
- Als je de volgende keer verder gooit verplaats je het bolletje. Gooi je niet verder dan laat je het staan. Aan het eind van de les hoef je nu maar 1 keer de afstand tot het bolletje te meten.

Voetbal

Opdracht:

Maak 3 of 4 teams in je klas.

Met je team ga je oefenen voor een eindtoernooi in de laatste week voor de vakantie.

Oefenen doe je door veel te spelen en elkaar daarbij te coachen. Of door techniek te oefenen. Of een combinatie van die twee.

Elk team wijst een aanvoerder, een trainer, en een coach aan. De aanvoerder blijft steeds dezelfde. De trainer en de coach kunnen per les een ander zijn. Een persoon mag ook een combinatie van die functies doen. Voor elke les wordt een training op papier voorbereid. En elke les is er een coach die de spelers in het veld aanwijzingen geeft. De aanvoerder trainer en coach kunnen zelf meespelen.

De eerste les vul je het spelanalyse formulier in volgens de aanwijzingen van je leraar. De uitkomsten hiervan gebruik je om het doel van je training te bepalen.

Op **intranet** vind je voorbereidingsformulieren die je kunt gebruiken bij deze opdrachten.

Spelanalyse voetbal

Datum:

De speler:

1	Speelt de bal af zodra het kan				Doet veel alleen met de bal
2	Loopt vrij, opent afspeellijnen				Loopt niet vrij
3	Kan de bal stoppen en controleren				Heeft geen balcontrole
4	Past gericht naar een vrije speler				Speelt de bal in het wilde weg
5	Kan een speler passeren met bal				Kan een speler niet passeren met bal
6	Kan een 1-2 spelen				Kan geen 1-2 spelen
7	Kan een actie met scoren afmaken				Lukt het niet om te scoren (poging tot)
8	Loopt vrij zonder bal				Lukt het niet om aanspeelbaar te zijn
9	Staat tussen aanvaller en doel				Staat niet tussen aanvaller en doel

Niveaukaart voetbal

Observant:

Kruis 1 niveau aan

verdedigen					
1	Je weet niet waar je moet lopen				
2	Je stelt je op tussen aanvaller en verdediger				
3	Je hebt een actieve houding in het veld				
4	Het lukt je vaak om de bal te onderscheppen				

Kruis 1 niveau aan

Aanvaller zonder bal					
1	Je beweegt nauwelijks in het veld				
2	Je loopt wel met de bal mee maar het lukt je niet om vrij te lopen				
3	Je loopt vaak vrij				
4	Het lukt je om samen met de balbezitter iemand te passeren (een-tweetje)				

Kruis 1 niveau aan

Aanvaller met bal					
1	Je kunt de bal niet in bezit houden, het lukt niet naar een vrije speler te passen				
2	Je kunt zo dribbelen dat je de bal af kunt spelen naar een vrije speler				
3	Je kunt iemand passeren met de bal				
4	Je kunt scoren na een 1-2 of nadat je iemand hebt gepasseerd				

Softbal

Deze periode leer je beter softballen.

Je moet de spelregels kennen en kunnen toepassen. Je kunt de regels vinden op [intranet](#).

KIJKWIJZER VELDSPELER SOFTBAL

De speler:

1	Weet welke honken bezet zijn				Weet niet welke honken bezet zijn
2	Weet hoeveel uit er zijn				Weet niet hoeveel uit er zijn
3	Weet wie het eerst uit moet				Weet niet wie het eerst uit moet
4	Weet zelf waar de bal heen moet				Speelt de bal op aanwijzing van medespelers
5	Past estafetteworp toe				Past geen estafetteworp toe
6	Geeft honkdekking				Geeft geen honkdekking

Niveau speler (omcirkelen)

1. Weet niet wat hij moet doen. Reageert op medespelers.
2. Kent de stand, weet waar hij de bal heen moet spelen.
3. Werkt samen om een loper uit te maken, kan insluiten.
4. Neemt altijd juiste positie in, geeft honkdekking

KIJKWIJZER HONKLOPER SOFTBAL

De honkloper:

1	Weet wanneer hij moet lopen				Weet niet wanneer hij moet lopen
2	Weet wanneer hij mag lopen (stelen)				Weet niet wanneer hij mag lopen (stelen)
3	Werkt samen met andere lopers				Werkt niet samen met andere lopers
4	Pakt elke gelegenheid aan om een honk te stelen				Staat passief op een honk
5	Weet wat te doen bij een vangbal				Weet niet wat te doen bij een vangbal

Niveau loper (omcirkelen)

1. weet niet wanneer hij kan/mag lopen. Reageert op medespelers. Neemt geen initiatief.
2. weet wanneer hij kan/mag lopen. Is nog wel vaak te laat met lopen.
3. Daagt de veldpartij uit waardoor kansen ontstaan.
4. Kan samenwerken met andere lopers om een honk te stelen.

Opdracht:

Voer de taak van scheidsrechter uit en laat een kijkwijzer invullen. Je moet minimaal niveau 3 halen! Elke speler komt via een roulatiesysteem aan de beurt om scheidsrechter te zijn.

KIJKWIJZER SCHEIDSRECHTER SOFTBAL

De scheidsrechter:

1	Weet wanneer het slag of wijd is					Weet niet wanneer het slag of wijd is
2	Weet of een bal goed of fout is					Weet of een bal goed of fout is
3	Geeft een speler duidelijk in of uit					Geeft een speler niet duidelijk in of uit
4	Roept goed hoorbaar voor het hele veld					Roept niet goed hoorbaar voor het hele veld
5	Weet dat de 3 ^e foutslog niet meetelt					Weet niet dat de 3 ^e foutslog niet meetelt
6	Weet dat bij 3 slag de slagman moet lopen					Weet niet dat bij 3 slag de slagman moet lopen
7	Houdt de stand van slag en wijd bij					Houdt de stand van slag en wijd niet bij

Niveau scheidsrechter (omcirkelen)

- 1 Kent de spelregels niet voldoende. Durft geen beslissing te nemen.
- 2 Kent de spelregels. Durft nog niet hard te roepen. Wacht soms te lang met roepen. Weet niet altijd wanneer een looper niet kan worden uitgebrand.
- 3 Kent de regels, roept luidt en duidelijk, houdt de stand van slag en wijd bij. Weet wanneer de looper niet kan worden uitgebrand.
- 4 Kent de regels, roept luidt en duidelijk, houdt de stand van slag en wijd bij en geeft dat ook aan met gebaren. Weet wanneer een looper niet kan worden uitgebrand

Paraaf L.O. docent:

Opdracht Mijn sport

Opdracht: maak een werkstuk over de sport die jij beoefent. Doe er ook foto's en krantenknipsels bij als je die hebt.
Als je zelf niet aan sport doet, maak je een werkstuk over jouw sportidool of over jouw favoriete sport.

Hoe doe ik het?

Speel ik wel sportief? Is mijn inzet goed? Hoe zelfstandig kan ik werken?

Opdracht: doe de fair-playtest, zoek op www.gymlessen.nl

Opdracht: vul de kijkwijzers voor inzet en zelfstandig samenwerken in.

inzet									
Je komt vaak te laat						Je komt bijna nooit te laat			
Je hebt vaak geen gymspullen bij je						Je hebt altijd je gymspullen bij je			
Je doet je sieraden niet uit jezelf af						Je doet altijd je sieraden af			
Tijdens uitleg doe je vaak andere dingen						Tijdens uitleg let je goed op			
Je staat regelmatig te niksen						Je bent altijd bezig			
Je leidt andere leerlingen af						Je stimuleert andere leerlingen			
Je bent snel afgeleid						Je laat je niet snel afleiden			
Je geeft snel op als iets niet lukt						Je blijft proberen			
Mijn inzet is:									
Op de volgende punten ga ik mijn inzet verbeteren:									
1:									
2:									

Zelfstandig (samen)werken									
	++	+	±	-	--				
Je vraagt eerst naar welk veld je moet						Je begint zomaar een balletje te trappen			
Voor de les help je met klaarzetten						Je helpt voor de les niet met klaarzetten			
Je begint zelf met de warming-up						Je doet pas een warming-up als je opdracht krijgt			
Je luistert naar uitleg						Je let slecht op bij uitleg			
Je laat je niet afleiden of leidt anderen af						Je bent snel afgeleid, of leidt anderen af			
Je kunt zelf even sterke partijen maken						Partijen maken laat je aan anderen over			
Je kunt zelf de spullen pakken en klaarzetten						Klaarzetten laat je aan anderen over			
Je kunt zelf een activiteit op gang brengen						Een activiteit starten kost veel tijd			
Je kunt zelf een activiteit aan de gang houden						Je kunt niet goed zonder toezicht werken			
Je spreekt regels met elkaar af						Je spreekt geen regels af waaraan je je houdt			
Je ruimt na afloop ook weer op						Opruimen laat je aan anderen over			
Je kunt onenigheid snel oplossen						Bij onenigheid weet je niet hoe het verder moet			
Je kunt veilig werken						Je hebt geen oog voor veiligheid			
Je loopt niet weg bij een conflict						Na een conflict doe je niet meer mee			
Mijn zelfstandigheid is:									
Op de volgende punten ga ik mijn zelfstandig samenwerken verbeteren:									
1:									
2:									

PERIODELIJST P1			
Onderdeel	score		cijfer
Atletiek			
Werpen			
• Speerwerpen			
• Discuswerpen			
• Kogelstoten			
Lopen			
• Sprint			
• Assinkloop (meisjes 2,5 jongens 5 km)			
• Coopertest			
Springen			
• Verspringen			
• Hoogspringen			
• Hink-stap-sprong/stap-stap-sprong			
Voetbal			
• Verdedigen			
• Aanval zonder bal			
• Aanval met bal			
Softbal			
• Honkloper			
• Veldspeler			
Rugby			
• Aanvallen			
• Verdedigen			
Regeltaken			
Scheidsrechter voetbal			
Scheidsrechter softbal			
Scheidsrechter rugby			
Coach (vul in: tak van sport:)			
Toernooi organiseren			
Wedstrijdleiding (secretariaat)			
Warming-up geven			
(Deel van een) les geven			
Hoe doe ik het?			
Fairplaytest			
Inzet			
Zelfstandig werken			

10,0	72	144	216	288	360	432	486	504	576	648	720	792	864	936	1008	1

